

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Вешкаймский детский сад «Рябинка»

ПРИНЯТО
На Педагогическом совете
Протокол педсовета № 1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДАЮ
И.о.заведующего
_____М.В.Дементьева
Приказ № 55 от 30.08.2024

Рабочая программа
совместной деятельности педагога с детьми
образовательная область «Физическое развитие»

Программа предназначена для детей дошкольного возраста от 1 до 7 лет

Уровень образования: дошкольное

Инструктор по ФИЗО: Хамзин Радик Някипович
Срок реализации программы: 2024-2025 учебный год

Планирование составлено на основе Федеральной образовательной программы дошкольного образования
Приказ Министерство просвещения Российской Федерации
От 25 ноября 2022 г № 1028.

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Цели и задачи воспитательно - образовательной работы</i>	9
Принципы и подходы к формированию программы.....	10
Организация и содержание развивающей предметно-пространственной среды	11
Планируемые результаты освоения программы воспитанниками.....	18
Возрастные особенности детей	20
Учебный план.....	32
Организация жизни и воспитания детей	34
9. Программно-методическое обеспечение	
10.Комплексно-тематическое планирование по образовательным областям	
- Образовательная область «Физическое развитие»	
11. Система работы с родителями	
12. Кружковая деятельность	

Перечень оборудования для учебно-материального обеспечения образовательной области «Физическая культура»:

- Мячи -
- Гимнастические палки -
- Маты -
- Скакалки -
- Скамейки гимнастические -
- Доска ребристая -
- Обручи -
- Кегли -
- Кольцебросы -
- Кольца -

Мешочки для метания -

Канат -

Дуги -

Кубики - 4

Компонент ДОУ: нетрадиционное оборудование.

Задачи:

- Обеспечить высокую двигательную активность, совершенствуя движения детей и их физические качества.
- Обогащать творческий потенциал, развивать воображение, стремление к активности, самостоятельности.
- Развивать у детей интерес к процессу движений с использованием предметов нестандартного оборудования.
- Создавать условия для проявления у детей положительных эмоций.
- Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, стремление прийти на помощь друг другу.
- Научить детей ухаживать за нестандартным оборудованием, бережно и аккуратно пользоваться им.

Применение: во всех видах физкультурно-оздоровительной работы: на утренней гимнастике, физкультурных занятиях, профилактических гимнастках, в игровой деятельности.

Помещение, в котором занимаются дети, подготавливается в соответствии с гигиеническими требованиями (делается влажная уборка, проветривается), заранее подбирается необходимый инвентарь. Каждое второе занятие в течение недели проводится на свежем воздухе, на площадке.

В зале дети занимаются в физкультурной форме (футболка, шорты, носки, чешки). Для занятий на участке дети специально не переодеваются, но во время занятий одежда должна быть облегчена.

Физкультурные занятия состоят из вводной, основной и заключительной частей, каждая из которых, имея конкретные задачи, подчинена единой цели - всестороннему и гармоничному развитию различных двигательных навыков и умений.

Вводная часть (3-4 минуты) подготавливает организм ребенка к предстоящей более интенсивной нагрузке. Используются упражнения в ходьбе, беге, различные несложные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку.

При проведении упражнений в ходьбе и беге необходимо соблюдать их целесообразное чередование, не увлекаясь упражнениями в ходьбе. Длительная ходьба утомляет детей и неблагоприятно сказывается на их осанке.

Продолжительность бега для детей на занятиях различна. В начале года бег осуществляется 2-3 раза по 20-25 сек. в чередовании с ходьбой, к середине года продолжительность бега может быть увеличена до 30-35 сек.

Основная часть (12-15 минуты) направлена на решение главных задач занятия — обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости и т.д. В содержание основной части занятия входят общеразвивающие упражнения, упражнения в основных видах движений и подвижная игра. В этой части занятия происходит обучение основным движениям: прыжкам, равновесию, метанию и лазанью. На одном занятии, как правило, предлагается два, иногда три основных вида движений, не считая упражнений, используемых в подвижной игре.

Заключительная часть (3-4 минуты) должна обеспечивать ребенку постепенный переход к относительно спокойному состоянию, особенно после подвижной игры.

Общеразвивающие упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметами (флажки, кубики, кегли, косички, палки и т.д.) и без предметов проводятся в определенной последовательности: для мышц плечевого пояса, мышц спины и косых мышц живота (наклоны, повороты) и ног. При проведении общеразвивающих упражнений используются различные виды построения: в круг, около предметов, заранее разложенных в шахматном порядке; в рассыпную; в две или три колонны. Педагог проверяет правильность исходного положения в каждом упражнении общеразвивающего характера, чтобы физическая нагрузка распределялась равномерно на все группы мышц. Исходные положения различны: стойка ноги на ширине ступни, плеч, сидя ноги врозь, в стойке на коленях, лежа на спине и животе и т. д. Следует обращать внимание на последовательный переход от одного исходного положения к другому.

Основные виды движения.

Функциональные возможности организма ребенка, совершенствование зрительного, слухового и осязательного восприятия создают реальные предпосылки не только для овладения основными движениями в обобщенном виде, но и для формирования умения выделять элементы движений (направление, скорость, амплитуда), воспринимать и анализировать последовательность выполняемых действий. Поэтому на физкультурных занятиях от ребенка можно уже добиваться определенной, в соответствии с его возможностями, техники (качества) движений; улучшать их на основе ранее сформированных навыков и умений, развивать такие жизненно важные качества, как быстрота, сила, ловкость.

Физические качества необходимо развивать гармонично, опираясь на соблюдение основных педагогических принципов: доступности, постепенности, систематичности и др. Все физические качества (быстрота, ловкость, скорость и др.) в известной мере взаимосвязаны и совершенствуются при обучении детей любому виду движений — прыжкам, равновесию, метанию, лазанью.

Не следует забывать о специфической направленности упражнений, определяемой своеобразием каждого вида движений. Так, прыжки, характеризующиеся кратковременным, но сильным мышечным напряжением, развивают быстроту, умение концентрировать свои усилия. Спецификой упражнений в равновесии является быстрая смена положений тела в пространстве, непривычная поза, уменьшение или увеличение площади опоры при выполнении упражнений и т. д.

Подвижные игры.

При обучении основным движениям в вводной и основной частях физкультурного занятия дети осваивают определенные двигательные навыки и умения, которые затем закрепляются и совершенствуются в подвижных играх и в быту. Одна и та же игра повторяется на нескольких занятиях 2-3 раза подряд и несколько раз в течение года.

Подбирать подвижные игры для физкультурного занятия желательно в соответствии с чередованием основных движений. Например, если детей обучают равновесию и упражняют в прыжках, то может быть предложена игра с использованием мячей; если ребят обучают прыжкам и упражняют в метании, то может быть проведена игра с элементами лазанья и т. д. Такая последовательность подвижных игр помогает закреплять и совершенствовать двигательные навыки, которые дети усвоили на предыдущем занятии.

Для проведения подвижных игр желательно заранее продумать организацию игры, подготовить необходимый инвентарь (дуги, обручи, стойки, шнуры и т.д.), мелкие атрибуты (шапочки котят, мышек, ленточки и т.д.).

Виды интеграции с другими образовательными областями.

По задачам и содержанию психолого – педагогической работы	По средствам организации и оптимизации образовательного процесса
---	--

<p>«Здоровье» (в части решения общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья)</p>	<p>«Чтение художественной литературы» (использование художественных произведений, с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме).</p>
<p>«Музыка» (развитие музыкально – ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств)</p>	<p>«Музыка» (использование музыкально- ритмической деятельности, с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме).</p>
<p>«Познание» (в части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности)</p>	<p>«Художественное творчество» (использование продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме).</p>
<p>«Социально-коммуникативное» -(приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение , приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности)</p>	

«Труд» (накопление опыта двигательной активности, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарем и спортивной одеждой)	
--	--

Область «Здоровье»

По задачам и содержанию психолого-педагогической работы	По средствам организации и оптимизации образовательного процесса
«Познание» (формирование целостной картины мира, расширение кругозора в части представлений о здоровье и ЗОЖ человека)	
«Социально- коммуникативное» (формирование первичных ценностных представлений о здоровье и ЗОЖ человека, соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения в части ЗОЖ), развитие свободного общения со взрослыми и детьми по поводу здоровья и ЗОЖ человека)	«Художественное творчество» (использование средств продуктивных видов деятельности , чтение художественной литературы . использование художественных произведений для обогащения и закрепления содержания области «Физическое развитие»)
«Безопасность» (формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности, в том числе здоровья)	«Труд» (накопление опыта здоровьесберегающего поведения в труде, освоение культуры здорового труда)

5. Планируемые результаты освоения программы воспитанниками.

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

Планируемые результаты (интегративные качества) освоения программы:

-ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;

- лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками;
- принимать правильное и.п. в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см;
- ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд;
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
- скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м);
- ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку;
- кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево;
- ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону;
- придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения;
- выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Освоение и совершенствование умений и навыков в основных видах движений, подвижных играх и спортивных упражнениях должно предусматриваться во всех формах работы, организуемых воспитателем: на физкультурных занятиях, на утренней прогулке, во время индивидуальной работы на вечерней прогулке.

Возможны разные варианты чередования упражнений, игр и упражнений, индивидуальных заданий. Но при этом должно соблюдаться важное условие - ежедневность проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулке. Они подбираются в зависимости от предшествующей работы в группе, их количество и продолжительность различны в разные дни недели. Так, в дни проведения физкультурных занятий в зале на прогулке организуются одна подвижная игра и какое-либо физическое упражнение (продолжительность 12-15 мин). В другие дни, когда физкультурные занятия не проводятся, должны быть организованы две подвижные игры и спортивные упражнения или одна игра, спортивное упражнение и игровое упражнение в основном виде движения (продолжительность 20-25 мин). Значительное место отводится играм спортивного и соревновательного характера, играм-эстафетам. Во время игр и упражнений на прогулке закрепляются освоенные на занятиях основные виды (бег с различной скоростью, прыжки, подскоки, метание, бросание, различные движения с мячом) и спортивные упражнения. Спортивные упражнения планируются в зависимости - времени года: катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах (зимой), на

велосипеде, самокате (весной и летом). В средней группе в течение месяца с детьми разучивают две-три подвижные игры на утренней прогулке (в зависимости от сложности содержания они повторяются от трех до пяти раз). При подборе игр и упражнений для прогулки необходимо сочетать основные виды движений, чтобы одно было хорошо знакомо детям, а другое – новое, требующее большого внимания и контроля воспитателя во время его выполнения.

6. Возрастные особенности детей.

Возрастная характеристика детей 4-5 лет

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7-10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106-107 см, а масса тела – 17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200 г, а роста - 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности необходимо учитывать при проведении всех занятий по физической культуре, во избежание травм, так как даже легкие ушибы в области носа, уха или головы могут иметь серьезные для здоровья последствия.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры или ее повышением - ходьба по гимнастической скамейке, рейке, бревну, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом - у ребенка достаточно силы, чтобы добросить мяч до партнера, но недостаточно развитая координация движений может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо, поэтому детям необходимо давать своевременные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру. Систематические

упражнения детей с мячом организуют на прогулке в виде игровых упражнений: «Попади в обруч», «Сбей кеглю», «Подбрось — поймай» и т. д. Использование теннисных мячей в занятиях с детьми данного возраста нежелательно.

Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Например, к тому, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, перенести пособия в зал или что-либо передвинуть, необходимо привлечь одновременно несколько детей.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т.д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникнуть повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 5-7 лет наблюдается незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателям и родителям следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах в статическом положении и при ходьбе, беге.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых - возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему

легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры, но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Совушка», «Не оставайся на полу» и др.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения в основных видах движений дети данного возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д.

У детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно, по сравнению с предыдущим возрастным контингентом, ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Например, ребенок отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т. д.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

Впервые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. К 7-8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводит к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20 процентов.

Жизненная емкость легких у детей 5-6 лет в среднем составляет 1100-1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем - 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге - еще больше.

Исследования по определению общей выносливости детей (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей дошкольного возраста достаточно высоки.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью детей с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации ребят, предпочитающих «сидячие» игры.

Возрастная характеристика детей 5-6 лет

Возраст 5-6 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной группы. По средним данным, рост ребенка пяти лет составляет около 106,0-107,0 см, а масса тела - 17,0-18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200,0 г, а роста - 0,5 см. Каждый возрастной этап характеризуется, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные и половые различия в этих показателях. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода к шести годам заканчиваются. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга может продолжаться. (Объем или окружность головы у ребенка к шести годам примерно 50 см.) Не заканчивается и окостенение носовой перегородки. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа, уха могут привести к травмам. Позвоночный столб ребенка пяти-шести лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа. Поэтому воспитатель должен следить за посильностью нагрузок во время выполнения детьми трудовых поручений. Например, к выносу пособий на участок привлекают одновременно нескольких детей.

В развитии мышц выделяют несколько «ключевых» этапов. Один из них - это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов (проприоцептивные рефлексы - рефлексы, получаемые с мышц и сухожилий; вестибулярные рефлексы - реакции вестибулярного аппарата (органа чувств, расположенного во внутреннем ухе человека) на изменения положения головы и туловища в пространстве), а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но они способны выполнять и короткие упражнения, в которых требуется опора на одну ногу, например, в подвижных играх «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка».

Органы дыхания. Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении

приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности количество заболеваний органов дыхания также увеличивается (примерно на 20%). Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем 1100-1200 см³, но она зависит от многих факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2-7 раз, а при беге - еще больше. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6—0,8 до 1,2-1,6 км. Прыгать через скакалку дети могут в течение 5 минут. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности». В задачи педагога входит контролировать и направлять двигательную активность воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности; предупреждать случаи гипердинамии и активизировать тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Сердечно-сосудистая система. К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденное размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92- 95 ударов в минуту.

Развитие высшей нервной деятельности характеризуется ускоренным формированием ряда морфо-физиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Завершается, например, дифференциация нервных элементов тех слоев (так называемых ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий: обобщения, осознания последовательности событий и причинно-следственных отношений, формирования сложных межанализаторных связей и др. Так, дети старшего дошкольного возраста понимают сложные обобщения, образуемые на основе межфункциональных связей. Например, ранее они усвоили, что под понятием «одежда» подразумеваются различные предметы: пальто, платье, рубашка, брюки и др. Теперь они способны выделять признаки, объединяющие разные группы, например, могут осознать, что игрушки, мебель, посуду объединяет то, что все они сделаны руками человека. У детей расширяются представления об основных

видах взаимосвязей между живой и неживой природой. Все это создает возможность усвоения дошкольниками систематизированных знаний.

В учебно-воспитательном процессе необходимо широко использовать способность центральной нервной системы к образованию сложных межфункциональных связей. У ребенка 5-6 лет проявляется параллельность, одновременность течения нервных процессов в разных анализаторных системах. Так, целями для метания могут служить геометрические фигуры: треугольник, четырехугольник. Попав (после одной-трех попыток) в такую цель, ребенок получает карточку с изображением соответствующей фигуры. Число ее сторон (углов) обозначает количество очков, которое он получил (прием разработан В.Н. Аванесовой). На шестом году жизни ребенка совершенствуются основные нервные процессы: возбуждение и особенно торможение. В данный период несколько легче формируются все виды условного торможения (дифференцировочное, запаздывающее, условное и др.). Совершенствование дифференцировочного торможения способствует соблюдению ребенком правил поведения. Дети чаще поступают «как надо» и воздерживаются от недозволенного. Однако задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

Свойства нервных процессов (возбуждения и торможения) - сила, уравновешенность и подвижность - также совершенствуются. Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет увеличивать плотность занятий, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость. Но все-таки свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно. Ребенок порой медленно реагирует на экстренную просьбу, в необходимых случаях не может быстро по сигналу оттолкнуться, отскочить, отпрыгнуть и др. У детей пяти-шести лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что тоже свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Ребенок, например, отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (на время частично измененной) обстановки при проведении подвижных игр, режимных мероприятий и т. д.

Возрастная характеристика детей 6-7 лет

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные *движения*, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения. У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет *культурно-гигиеническими навыками* и понимает их необходимость.

7. Учебный план.

Вид деятельности	Возрастная группа, количество ООД в неделю	
	средняя	Подготовительная
Утренняя гимнастика	5	5
Физическая культура в помещении	2	2
Физическая культура на прогулке (на свежем воздухе)	1	1
Индивидуальная работа с детьми	1	1

Работа с родителями	1-2раза в месяц	1-2 раза в месяц
Кружковая работа		
Физкультурные праздники (развлечения)	1раз в месяц	1раз в месяц
ИТОГО		

ФГТ

Образовательная область	Средняя группа				Подготовительная к школе группа		Разновозрастная группа			
	средняя подгруппа						средняя подгруппа			
	баз.	доп.			баз.	доп.	баз.	доп.		
Физическая культура	108		108		108	36	108		108	
ИТОГО:	108		108		108	36	108		108	

ФГОС

Образовательная область				
	базовая	допол.	базовая	допол.
Физическое развитие				
ИТОГО:		---		---

Образовательная область «Физическое развитие»

понедельник	вторник	среда	четверг	Пятница

Утренняя гимнастика

Время проведения	Возрастная группа
8.10	Средняя группа
8.20	Подготовительная группа

8. Организация жизни и воспитания детей.

При организации образовательного процесса учтены принципы интеграции образовательных областей (физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, труд, познание, коммуникация, чтение художественной литературы, художественное творчество, музыка) в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников. В основу организации образовательного процесса определен комплексно-тематический принцип с ведущей игровой

деятельностью, а решение программных задач осуществляется в разных формах совместной деятельности взрослых и детей, а также в самостоятельной деятельности детей.

Образовательная нагрузка на детей определена в соответствии с СанПиН. Количество часов по предметам соответствует количеству часов по программе. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности является игра.

Продолжительность занятий: средняя группа – 10-15 минут, подготовительная к школе группа – 25-30 минут.

Во второй половине дня вводятся занятия по дополнительному образованию продолжительностью : старшая группа - 25 минут.

Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 4-4,5 часов. Прогулка организуется 2 раза в день: в первую половину дня - до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой. Во время прогулки с детьми проводятся игры и физические упражнения. Подвижные игры проводят в конце прогулки перед возвращением детей в помещение ДООУ.

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Бег /30 м

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	9,4-8,7	9,5-9,9	10,0-10,7
	Д	9,8-8,7	9,9-10,2	10,3-12,7
5	М	8,3-7,9	8,4-9,2	9,3-10,0
	Д	8,8-8,3	8,9-9,2	9,3-10,2
6	М	7,6-7,5	7,7-8,5	8,6-9,2
	Д	8,2-7,8	8,3-8,8	8,9-9,9
7	М	7,2-6,8	7,3-7,5	7,6-8,0
	Д	7,5-7,3	7,6-7,9	8,0-8,7

Прыжки в длину с места /м

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	70,0 и >	58,0-69,5	57,0 и <
	Д	70,0 и >	60,0-69,0	59,0 и <
5	М	92,0 и >	77,1-91,6	76,0 и <
	Д	87,0 и >	76,2-86,5	75,0 и <
6	М	101,0 и >	86,3-100,0	87,0 и <
	Д	100,0 и >	88,0-99,6	85,0 и <
7	М	113,0 и >	100,0-112,7	99,0 и <
	Д	114,0 и >	98,0-113,4	97,0 и <

Метание мешочка /м

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М прав лев	5,5 и ↑	4,1	2,5 и ↓
		4,8 и ↑	3,4	2,0 и ↓
5	М прав лев	7,5 и ↑	5,7	3,9 и ↓
		4,7 и ↑	4,2	2,4 и ↓
6	М прав лев	5,9 и ↑	4,4	3,3 и ↓
		4,5 и ↑	3,5	2,5 и ↓
6	Д прав лев	9,8 и ↑	7,9	4,4 и ↓
		5,9 и ↑	5,3	3,3 и ↓
6	Д прав лев	8,3 и ↑	5,4	3,3 и ↓
		5,7 и ↑	4,7	3,0 и ↓

7	М прав лев	13,9 и ↑ 10,8 и ↑	10,0 6,8	6,0 и ↓ 4,2 и ↓
	Д прав лев	11,8 и ↑ 8,0 и ↑	6,8 5,6	4,0 и ↓ 3,0 и ↓

Челночный бег /3*10м

Пол	Возраст, лет			
	4	5	6	7
Мальчики	14,0	12,7	11,5	10,5
Девочки	14,5	13,0	12,1	11,0

Статическое упражнение на равновесие /сек

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	10 и ↑	5-10	5 и ↓
	Д	12 и ↑	6-12	6 и ↓
5	М	20 и ↑	12-20	12 и ↓
	Д	25 и ↑	15-28	15 и ↓
6	М	35 и ↑	25-35	25 и ↓
	Д	40 и ↑	30-40	30 и ↓
7	М	42 и ↑	35-42	35 и ↓
	Д	60 и ↑	45-60	45 и ↓

Результаты тестирования выражаются в количественных показателях, характеризующих уровень формирования физических качеств, и в качественных показателях, характеризующих степень сформированности техники движения у ребенка. Количественные показатели выражаются количественными характеристиками - временем (секунды, минуты), расстоянием (сантиметры, метры), количеством упражнений. Эти количественные показатели воспитатель по физической культуре фиксирует в протоколе, а затем сравнивает со стандартными средними показателями физической

подготовленности дошкольников (нормативы были определены исследователями: К. Н. Вавиловым (1955 г.); Г. П. Юрко. В. Г. Фроловым (1983 г.)).

9. Программно-методическое обеспечение.

<i>Образовательная область</i>	<i>Наименование пособия</i>
Физическое развитие	<p>Э.Я. Степаненкова. Физическое воспитание в детском саду. Москва, Мозаика – Синтез, 2009.</p> <p>Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду. 1 младшая группа. Москва, Мозаика – Синтез, 2010.</p> <p>Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду. 2 младшая группа. Москва, Мозаика – Синтез, 2010.</p> <p>Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Москва, Мозаика – Синтез, 2010.</p> <p>Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Москва, Мозаика – Синтез, 2010.</p> <p>Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. Москва, Мозаика – Синтез, 2010.</p> <p>Л.И. Пензулаева. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Москва, Мозаика – Синтез, 2010.</p> <p>Комплексное планирование физкультурно-оздоровительной работы в детском саду. Москва, Мозаика – Синтез, 2010.</p> <p>Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре».</p>

	<p>М.Ю. Картушина «Праздники здоровья для детей», М., Сфера,2010.</p> <p>Как воспитать здорового ребенка / В.Г. Алямовская. – М.: linka- press, 1993.</p> <p>Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду / Под. Ред.Т.С. Яковлевой. – М.: Школьная пресса, 2006.</p> <p>Растем здоровыми / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. – М.: Просвещение, 2002.</p> <p>Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре».</p> <p>И.А.Анохина «Модель формирования у дошкольников культуры здоровья в ДОУ», Ульяновск,2008.</p> <p>Л.Г.Волкова, М.А.Ковардакова, С.В.Королёва, И.П.Никитина «Букет здоровья», Ульяновск,2006.</p> <p>С.М.Мартынов «Здоровье ребёнка в ваших руках», М., Просвещение, 1985.</p>
--	---

10. Комплексно-тематическое планирование и по образовательным областям.

Образовательная область «Физическое развитие».

Основные цели и задачи.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Средняя группа

(от 4 до 5 лет)

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека.

Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

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

Подготовительная к школе группа

(от 6 до 7 лет)

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

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

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку.

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

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

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

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

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

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

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

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

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

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

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

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

Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа

(от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

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

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве;

самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

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

Средняя группа

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
---------------	------------	------------	------------	------------	--

	Занятие 1-2	Занятие 3-4	Занятие 5-6	Занятие 7-8	интеграция
--	-------------	-------------	-------------	-------------	------------

Сентябрь

Предполаг. дата Фактическая дата					
Задачи: Упражнять в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, подпрыгивать вверх энергично, подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками; закрепить умение прокатывать мяч в прямом направлении, подлезать под шнур, дугу					
Вводная	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп». Бег в колонне, враспынную, с высоким подниманием коленей.				
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С большим мячом	Без предметов	С обручем	
Основные виды движений	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (расстояние 15 см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг обруча. 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 10 см). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах. 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу.	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, стоя на коленях. 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Подлезание под дугу поточно двумя колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями.	1. Ползание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики. 4. Игровое упражнение «Допрыгай до обруча»	ОО «Здоровье» ОО «Социализация» ОО «Познание» ОО «Музыка» ОО «Безопасность» ОО «Коммуникация» ОО «Труд»
Подвижные игры	«Самолёты»	«Цветные автомобили»	«Зайцы и волк»	«Пастух и стадо»	
Малоподвижные игры	«Карлики и великаны»		«Пойдем в гости»		

Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение «Куры»	Искусственная «Тропа здоровья»	1. Дыхательное упражнение «Самолет» 2. Пальчиковая гимнастика	Искусственная «Тропа Здоровья»	Дыхательное упражнение «Насос»	Искусственная «Тропа здоровья»	1. Дыхательное упражнение. 2. Гимнастика для глаз	Искусственная «Тропа здоровья»	
Октябрь									
Предполаг. дата									
Фактическая дата									
Задачи: учить сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре, находить своё место при ходьбе и беге; развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски; упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу; развивать точность направления; упражнять в подлезании под дугу, не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на двух ногах; продолжать воздействие водой («Тропа здоровья»); учить приемам точечного массажа									
Вводная	Ходьба и бег в колонне с изменением направления. Бег между предметами. Ходьба с перешагиванием через бруски. Ходьба враспынную, с перешагиванием через шнуры, с разным положением рук и ног.								
Общеразвивающие упражнения	С малым мячом	Без предметов	С флажками	С мячом					
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, с	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику (доске) двумя	1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание под дуги. 3. Ходьба по доске с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах через	1. Подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках. 2. Ходьба по доске с перешагиванием через бруски. 3. Прокатывание мяча по дорожке. 4. Игровое задание	ОО «Здоровье» ОО «Социализация» ОО «Познание» ОО «Музыка» ОО «Безопасность» ОО «Коммуникация» ОО «Художественное творчество»				

	мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше	руками перед собой	гимнастические палки.	«Кто быстрее» (прыжки на 2 ногах с продвижением вперед)				
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Подбрось – поймай»	«Лиса в курятнике»	«Птичка и кошка»				
Малоподвижные игры	Танцевальные движения		«Найди и промолчи»					
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение «Подуем на плечо»	Искусственная «Тропа здоровья»	1. Дыхательное упражнение «Ходьба» 2. Гимнастика для глаз	Искусственная «Тропа здоровья»	Дыхательное упражнение «Трубач»	Искусственная «Тропа здоровья»	1. Дыхательное упражнение «Еж» 2. Пальчиковая гимнастика	
Ноябрь								
Предполаг. дата								
Фактическая дата								
Задачи: упражнять в ходьбе с изменениями направления, в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мяча; учить ползать на животе по скамейке (подтягиваясь руками), закреплять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; продолжать обучать детей приёмами точечного массажа; закаливающие процедуры; следить за осанкой								
Вводная	Ходьба и бег по кругу. Бег между предметами, на носках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени, бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба с разными положениями рук.							
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С султанчиками	Без предметов	С кубиками				
Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах через шнуры с продвижением вперед	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	ОО «Здоровье» ОО «Социализация» ОО «Познание» ОО «Музыка»			

	2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5м) 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд через шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу 2 руками из-за головы (Расстояние-2м)		кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на 2 ногах до кубика		поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). 3. Ходьба по шнуру (по кругу) 4. Прыжки через бруски.		2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игра «Переправься через болото» 4. Игровое упражнение «Сбей кеглю»		ОО «Безопасность» ОО «Коммуникация» ОО «Труд»		
Подвижные игры	«Зайка серый умывается»		«Переплёт птиц»		«Найди себе пару»		«Сбей булаву»				
Малоподвижные игры	« Вверх-вниз» (ходьба в гору и с горы)				Танцевальные движения						
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение «Жук»	Искусственная «Тропа здоровья»	1. Дыхательное упражнение «Часики». 2. Гимнастика для глаз	Искусственная «Тропа здоровья»	Дыхательное упражнение «Часики».	Искусственная «Тропа здоровья»	1. Дыхательное упражнение «Петух» 2. Пальчиковая гимнастика.	Искусственная «Тропа здоровья»			
Декабрь											
Предполаг. дата	Фактическая дата										
Задачи: учить детей перестраиваться в пары на месте; упражнять в мягком приземлении при прыгивании; закреплять умение прокатывать мяч; развивать глазомер; учить ловить мяч; упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре; закреплять											

навык нахождения своего места в колонне; учить правильному хвату при ползании; учить соблюдать дистанцию при передвижении; продолжать знакомить детей с основами ЗОЖ, методами закаливания, оздоровления										
Вводная	Ходьба в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в две колонны, между предметами, по гимнастической скамейке, ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне. Ходьба с разным положением рук и ног									
Общеразвивающие упражнения	Без предметов		С мячом		Без предметов		С флажками			
Основные виды движений	1.Прыжки со скамейки. 2.Прокатывание мячей между брусками. 3.Прыжки со скамейки. 4.Лазание по гимнастической лестнице вверх и вниз.		1.Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3.Ходьба с перешагиванием через бруски		1.Ползание по наклонной доске на четвереньках(хват с боков) 2.Ходьба по скамейке, руки на поясе. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пойти дальше. 4.Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч.		1.Ходьба по гимнастической скамейке (на середине поворот кругом). 2. Перепрыгивание через кубики на двух ногах. 3.Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота-25см) 4.Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах. 5.Спрыгивание с гимнастической скамейке.		ОО «Здоровье» ОО«Социализация» ОО « Познание» ОО «Музыка» ОО «Безопасность» ОО«Коммуникация» ОО «Труд»	
Подвижные игры	«Котята и щенята»		«Найди себе пару»		«Лошадки»		«Позвони в погремушку»			
Малоподвижные игры	«Где спрятано?»				Ходьба обычным шагом и на носках					
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение	Искусственная «Тропа	1.Дыхательное упражнение	Искусственная «Тропа	Дыхательное упражн	Искусственная «Тропа здоровья»	1.Дыхательное упражн	Искусственная «Тропа		

	ние «Светофор»	здоровья»	ние «Куры» 2. Гимнастика для глаз	здоровья »	ение «Самолет»		ение «Насос» . 2.Пальчиковая гимнаст	здоровья»	
Январь									
	Предполаг. дата								
	Фактическая дата								
<p>Задачи: упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять умение отбивать мяч о пол; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках, ходьбе с высоким подниманием коленей; закреплять умение подлезать под шнур; учить соблюдать дистанцию при передвижении; закреплять умение действовать по сигналу; разучить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине; упражнять в перешагивании через препятствие</p>									
Вводная	<p>Ходьба в колонне по одному между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную, с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу, с выполнением задания. Ходьба с разными положением рук и ног.</p>								
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С малым мячом	С обручем	Без предметов					
Основные виды движений	<p>1.Отбивание мяча одной рукой об пол, ловля 2 руками. 2.Прыжки на двух ногах(ноги врозь-ноги вместе) вдоль каната (поточно) 3.Ходьба на носках между кеглями, поставленными в ряд. 4. Перебрасывание мячей друг другу снизу</p>	<p>1.Отбивание мяча об пол. 2.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях(2-3 раза). 3.Прыжки на 2 ногах вдоль шнура, перепрыгивая, его справа и слева</p>	<p>1.Ползание под шнур боком, не касаясь пола руками. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пойти дальше, спрыгнуть. 4. Прыжки в высоту с места.</p>	<p>1.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть. 2.Перепрыгивание через кубики на 2 ногах. 3.Ходьба приставным шагом по шведской стенке (высота-25см.)</p>	<p>ОО «Здоровье» ОО«Социализация» ОО «Познание» ОО «Музыка» ОО «Безопасность» ОО«Коммуникация»</p>				

									4.Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, снизу	
Подвижные игры	«Лиса в курятнике»		«Самолёты»		«Сбей булавку»		«У медведя во бору»			
Малоподвижные игры	«Где спрятано»				«Кто назвал?»					
Нетрадиционные формы	Дыха-ное упр-ние «Дыхание»	Искусственная «Тропа здоровья»	1.Дыхательное упражнение «Дыхание» 2.Точечный массаж.	Искусственная «Тропа здоровья»	Дыхательное упражнение «Подуем на плечо»	Искусственная «Тропа здоровья»	1.Дыхательное упражнение «Насос» 2.Релаксация	Искусственная «Тропа здоровья»		
Февраль										
Предполаг. Дата										
Фактическая дата										
Задачи: развивать умение быть инициативным в подготовке и уборке мест занятий; учить ловить мяч двумя руками; упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; закреплять упражнения в равновесии, навык ползания на четвереньках; упражнять в ходьбе с выполнением задания, прыжках из обруча в обруч; воспитывать и поддерживать дружеские отношения; совершенствовать технику метания в цель, учить правилам эстафеты.										
Вводная	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, с разным положением рук и ног. Ходьба и бег между мячами, бег врассыпную, с остановкой, перестроение в две колонны.									
Общеразвивающие упражнения	С султанчиком		Без предметов		С кубиками		Без предметов			
Основные виды движений	1.Прыжки двух ног из обруча в обруч. 2.Прокатывание мяча между предметами,		1.Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 2.Метание мешочка		1.Ходьба по наклонной лестнице вверх с переходом на шведскую стенку,		1.Ходьба по наклонной доске. 2.Игровое задание «Перепрыгни через		ОО «Здоровье» ОО«Социализация» ОО « Познание» ОО «Музыка»	

	<p>выставленными в одну линию. 3.Прыжки через короткие шнуры(6-8 шт.) 4.Ходьба и бег по скамейке со спрыгиванием</p>		<p>в цель правой и левой рукой. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. 4. Прыжки на двух ногах между кубиками, расставленными в шахматном порядке</p>		<p>вниз. 2.Ходьба приставным шагом по шведской стенке. 3.Прыжки на правой и левой ноге до кубика(2м)</p>		<p>ручеек». 3.Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</p>		<p>ОО «Безопасность» ОО«Коммуникация</p>
Подвижные игры	«Кто ушел?»		«Прятки»		«Найди себе пару»		«Зайка серый умывается»		
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»				Ходьба на месте, с передвижением вправо, влево, вперед, назад				
Нетрадиционные формы	<p>Дыхательное упражнение «Самолет»</p>	<p>Искусственная «Тропа здоровья»</p>	<p>1.Дыхательное упражнение «Дом большой и дом маленький». 2.Пальчиковая гимнастика.</p>	<p>Искусственная «тропа здоровья»</p>	<p>Дыхательное упражнение «Ходьба»</p>	<p>Искусственная «тропа здоровья»</p>	<p>1.дыхательное упражнение «Трубач» 2.Точечный массаж.</p>	<p>Искусственная «Тропа здоровья»</p>	

Март

Предполаг. дата Фактическая дата					
Задачи: учить правильно, занимать и. п. при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице с переходом на шведскую стенку; упражнять в бросании мяча через сетку, в ходьбе и беге по кругу, в прокатывании мяча вокруг предметов; в ползании на животе по скамейке, учить сознательно относиться к правилам игры; упражнять в прыжках на мячах - хоппах.					
Вводная	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег парами («лошадки») Перестроение в колонну по три. Ходьба с разными положениями рук и ног, подскоки				
Общеразвивающее упражнения	Без предметов	С мячом	Без предметов	С мешочком	
Основные виды движений	1.Прыжки в длину с места. 2.Перебрасывание мяча через шнур из-за головы. 3.Прокатывание мяча друг другу (сидя ноги врозь)	1.Перебрасывание мешочков через шнур. 2.Перебрасывание мяча из-за головы через шнур. 3.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 4.Прокатывание мячей между предметами.	1.Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку шведской стенки. 2.Перебрасывание волейбольного мяча через шнур из-за головы. 3. Лазание по шведской стенке с продвижением вправо, спуск вниз.	1.Ходьба и бег по наклонной доске. 2.Перебрасывание мешочков через шнур. 3.Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на поясе.	ОО «Здоровье» ОО«Социализация» ОО «Познание» ОО «Музыка» ОО «Безопасность» ОО «Художественное творчество»
Подвижные игры	«Бездомный заяц»	«Прятки»	«Ловишки»	«Мяч через сетку»	
Малоподвижные игры	«Угадай по голосу»		Ходьба и танцевальные движения		
Нетрадиционные	Дыхате	Искусстве	1.Дыха	Искусстве	Дыхатель
					Искусств
					1.Дыхат
					Искусстве

формы	льное упражн ение(А. Н.Стрел ьникова)	нная « Тропа здоровья»	тельное упражн ение «Ушки »(А.Н. Стрель никова) 2.Пальч иковая гимнас тика	нная « Тропа здоровья»	ное упражнен ие «Ушки» (А.Н.Стре льникова)	енная « Тропа здоровья»	ельное упражне ние «Малый маятник ». 2.Гимна стика для глаз	нная « Тропа здоровья»	
Апрель									
Предполаг. дата									
Фактическая дата									
Задачи: учить энергично отталкиванию в прыжках в длину с места, замаху при метании мешочка на дальность, соблюдению дистанции во время передвижения и построения; закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в цель, в ползании на четвереньках на уменьшенной площади опоры; развивать умение перестроение в три колонны; повторить перебрасывание мяча друг другу									
Вводная	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с изменением направления, с остановкой по сигналу. Ходьба с разными положениями рук. Перестроение в три колонны.								
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С обручем	Без предметов	С малом мячом					
Основные виды движений	1.Прыжки в длину с места. 2. Бросание мешочков в цель (3-4 раза) 3. Отбивание мяча об пол одной рукой.	1.Метание мешочков на дальность. 2.Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на ступни и ладони. 3. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 4. Прыжки на двух ногах до флажка,	1. Прыжки в длину с места. 2. Лазание по шведской стенке вверх-вниз по канату. 3.Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине присесть, встать и идите дальше	1.Метание мяча в цель. 2. Ходьба по наклонной доске. 3.Перебрасывание мячей через шнур. 4.Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками.	ОО «Здоровье» ОО«Социализация» ОО «Познание» ОО «Музыка» ОО «Безопасность» ОО«Коммуникация» »				

			между предметами, поставленными в ряд.						
Подвижные игры	«Цветные автомобили»		«Птичка и кошка»		«Лошадки»		«Найди себе пару»		
Малоподвижные игры	«Стоп»				Ходьба и танцевальные упражнения				
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение (А.Н.Стрельникова)	Искусственная «Тропа здоровья»	1. Дыхательное упражнение «Ушки» (А.Н.Стрельникова) 2. Пальчиковая гимнастика	Искусственная «Тропа здоровья»	Дыхательное упражнение «Малый маятник».	Искусственная «Тропа здоровья»	Дыхательное упражнение 1-3 (А.Н.Стрельникова)	Искусственная «Тропа здоровья»	
Май									
Предполаг. дата									
Фактическая дата									
Задачи :учить бегать и ходить с изменением направления, лазать по гимнастической стенке, спускаться по канату; упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывании мяча друг другу, метании на дальность правой и левой рукой, в цель, ползании по скамейке на животе, в прыжках через шнур									
Вводная	Ходьба и бег по сигналу, между предметами, высоко поднимая колени, в полуприседе, с разным положением рук и ног. Бег парами «Лошадки»								
Общеразвивающие упражнения	Без предметов		С мячом		С кубиками		С обручем		
Основные виды	1.Прыжки в длину.		1.Метание в цель		1.Метание мешочка		1.Прыжки через		ОО «Здоровье»

движений	2. Перебрасывание мяча друг другу снизу, в шеренгах по сигналу. 3. Лазание по шведской стенке вверх-вниз		правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 3. Прыжки через шнур (высота – 20см) на 2 ногах		на дальность правой и левой рукой. 2. Лазание по шведской стенке, вниз по канату. 3. Ходьба по гимнастической скамейке на носочках, руки в стороны, на середине присесть и пойти дальше. 4. Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч		шнур (высота-25см) на 2 ногах. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом. 3. Перебрасывание мячей друг другу снизу, ловля его после отскока		ОО«Социализация» ОО «Познание» ОО «Музыка» ОО «Безопасность» ОО «Труд»
Подвижные игры	«Прятки»		«Позвони в погремушку»		«Самолёты»		«Зайка серый умывается»		
Малоподвижные игры	«Узнай по голосу»								
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение «Кошка» (А.Н. Стрельникова)	Искусственная «Тропа здоровья»	1. Дыхательное упражнение «Насос» (А.Н. Стрельникова) 2. Гимнастика для глаз	Искусственная «Тропа здоровья»	1. Дыхательное упражнение «Обними плечи». 2. Точечный массаж	Искусственная «Тропа здоровья»	1. Дыхательное упражнение «Большой маятник»	Искусственная «Тропа здоровья»	

Сентябрь

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
	Занятие 1-2	Занятие 3-4	Занятие 5-6	Занятие 7-8	
Предполаг. дата					
Фактическая дата					
<p>Задачи: упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, с соблюдением дистанции, четким фиксированием повторов, по кругу, с остановкой по сигналу; закреплять навыки равновесия при ходьбе на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке, при перепрыгивании через предметы; повторить прыжки в длину с места и с разбега, метание на дальность и в цель, упражнения на перебрасывание мяча через сетку</p>					
Вводная	<p>Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом. Бег в рассыпную. Ходьба и бег с разным положением рук и ног, с четким поворотом на углах. Бег в течение 1 минуты. Перестроение в три колонны и обратно в одну</p>				
Общеразвивающие Упражнения	Без предметов	Стэп – аэробика	Без предметов	Биоэнергетическая гимнастика	
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу и из-за головы (расстояние –</p>	<p>1. метание мяча в цель. 2. Прыжки с разбега с доставанием до предмета. 3. Перебрасывание мяча друг другу двумя способами. 4. Прыжки в высоту с места</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком на каждый шаг под ногой, на середине присесть, пойти дальше. 2. Метание мешочка на дальность. 3. Бросание малого мяча вверх одной рукой, ловля двумя.</p>	<p>1. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Отработка элементов игры «Волейбол» (отбивание мяча двумя руками). 4. Эстофета на самокатах.</p>	<p>ОО «Здоровье» ОО «Социализация» ОО «Познание» ОО «Музыка» ОО «Безопасность» ОО «Коммуникация»</p>

	3 м) 4. Прыжки в длину с разбега.					
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Мы весёлые ребята»	«Мышеловка»	«Парный бег»		
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение «Ладшки» (А.Н. Стрельникова)	Дыхательное упражнение «Погонщики» (А.Н.Стрельникова)	Дыхательное упражнение «Ладшки» (А.Н. Стрельникова)	Релаксация		
	Биоэнергетическая гимнастика	Пальчиковый массаж Искусственная «Тропа здоровья»	Восточная гимнастика «Змея», «Птички и птенчики»	Гимнастика для глаз Искусственная «Тропа здоровья»	Ритмическая гимнастика	Точечный массаж Искусственная «Тропа здоровья»
Октябрь						
Предполаг. дата						
Фактическая дата						
Задачи:	закреплять навыки ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием коленей, смена темпа движения; упражнять в сохранении равновесия: в подскоках, бросание мяча, приземлении на полусогнутые ноги, в переползании на четвереньках с дополнительным заданием; развивать координацию движений; разучить прыжки вверх из глубокого приседания					
Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, «Змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал. Ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 минут					
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Биоэнергетическая гимнастика	С мячом	Стэп-аэробика		
Основные виды	1.Ходьба по	1.Прыжки с высоты	1.ведение мяча: по	1. Дыхательная	ОО «Здоровье»	

движений	гимнастической скамейке, на носках. Руки за голову, на середине сесть и пойти дальше, боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки через шнур, вдоль него на двух и на правой и левой ногах. 3.Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание из одной руки в другую		40 см. 2. Отбивание мяча от пола одной рукой, на месте. 3. Ведение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками. 4.Пролезание в «тоннель»(из обручей)		прямой, сбоку, между предметами. 2.Ползание по гимнастической скамье, подтягиваясь на руках. 3.Ходьба по реечной доске, поднятой на 1 ступень гимнастической стенки, руки за головой.		гимнастика А.Н. Стрельниковой. 2.Искусственная « Тропа здоровья» 3.Элементы игры в футбол(Ведение мяча ногой между предметами). 4.Эстафета с кубиками на ракетке.		ОО«Социализация» ОО « Познание» ОО «Музыка» ОО «Безопасность» ОО «Коммуникация»	
Подвижные игры	«Не оставайся на полу»		« Встречные перебежки»		«Найди себе пару»		«Наседка и курица»			
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение «Погонщики»		Дыхательное упражнение «Обними Плечи»		Дыхательное упражнение «Кошка»		Игра «Попади не глядя»			
	Стэп-аэробика	Пальчиковый массаж Искусственная «Тропа здоровья»	Стэп-аэробика	Упражнение для мелкой моторики рук Искусственная «Тропа здоровья»	Ритмичная гимнастика	Точечный массаж Искусственная «Тропа здоровья»				

Ноябрь

Предполаг. дата					
Фактическая дата					
<p>Задачи: закрепить навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «Змейкой», между предметами; разучить ходьбу по канату, положенному на пол, прыжки через короткую скамейку, бросание мешочка в цель, переход по диагонали на другой пролёт по гимнастической стенке; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках, подползании под шнур, прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешочком на спине</p>					
Вводная	<p>Ходьба и бег в колонне по одному. Бег враспынную, с ускорением, «змейкой» между предметами, с преодолением препятствий, по канату. Бег 1,5 минуты в среднем темпе, ходьба с разными положениями рук и ног.</p>				
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Стэп-аэробика	С гимнастической палкой	Восточная гимнастика	
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по канату боком, приставным шагом. 2. Прыжки через шнуры. 3. Эстафета «Мяч водящему». 4. Прыжки попеременно на левой и правой ногах, на месте и с продвижением вперёд</p>	<p>1. Прыжки через короткую скакалку. 2. Ползание под шнур боком. 3. Прокатывание обруча друг другу. 4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант, расстояние -3 м)</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 2. Метание в цель 3. Влезание на гимнастическую стенку и переход по диагонали на другой пролёт. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, через кубики</p>	<p>1. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельникова 2. Искусственная «Тропа здоровья» 3. Бросок битой (Игра «Городки» 4. Эстафета «Пингвинёнок»</p>	<p>ОО «Здоровье» ОО «Социализация» ОО «Познание» ОО «Музыка» ОО «Безопасность» ОО «Коммуникация»</p>
Подвижные игры	«Ловишка, бери ленту»	«Перебрось мяч через сетку»	«Медведь и пчёлы»	«Кот и мыши»	
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение «Обними плечи»		Дыхательное упражнение «Кошка»		Психогимнастика М.И. Чистяковой
	Биоэнер	Пальчиков	Восточн	Школа	

	гетическая гимнастика	ый массаж Искусственная «Тропа здоровья»	ая гимнастика «Фонтанчик», «Волна»	малого мяча Искусственная «Тропа здоровья»	аэробика	массаж Искусственная «Тропа здоровья»		
Декабрь								
	Предполаг. дата Фактическая дата							
Задачи : закрепить навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу, бег с преодолением препятствий, парами, перестроение из одной колонны в две и три; развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной площади опоры; упражнять в прыжках, переменном подпрыгивании на правой и левой ногах, в лазании по гимнастической лестнице с переходом с пролета на пролёт; следить за осанкой во время выполнения упражнений на равновесие								
Вводная	Ходьба с выполнением движений руками, с поворотом влево и влево, в другую сторону по сигналу. Бег с преодолением препятствий. Ходьба с разным положением рук и ног							
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Восточная гимнастика	С короткими лентами	Ритмическая гимнастика «Друзья Буратино»				
Основные виды движений	1.Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 2.Забрасывания мяча в баскетбольную корзину 2 руками от груди. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием	1.Прыжки на правой и левой ногах через шнуры. 2.Перебрасывание мяча друг другу 2 руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние – 3м) 3.Отбивание мяча в ходьбе. 4.Подбрасывание малого мяча вверх и	1.Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу. 2.Прыжки на 2 ногах через шнуры, обручи. 3. Ходьба с перешагиванием через дуги. 4. Перебрасывание	1.Дыхательная гимнастика. 2.Искусственная «Тропа здоровья» 3.Подбрасывание волана ракеткой от бадминтона. 4.Эстафета на самакатах.	ОО «Здоровье» ОО«Социализация» ОО «Познание» ОО «Музыка» ОО «Безопасность» ОО «Коммуникация»			

	поочерёдно на правую и левую ноги, другая махом, перешагивая снизу – сбоку скамейки. 4. Эстафета «Передал-садись»	ловля его после отскока от пола.	мяча друг другу с перестроением или хлопками.		
Подвижные игры	«Мяч водящему»	«Охотники и звери»	«Зайцы и лиса»	«Ловля обезьян»	
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение «Кошка»	Дыхательное упражнение « Маятник головой»	Дыхательное упражнение « Повороты головой»	Игра «Минеры»	
	Ритмическая гимнастика «Друзья Буратино»	Пальчиковый массаж. Искусственная «Тропа здоровья»	Стэп-аэробика		
Январь					
Предполаг. дата					
Фактическая дата					
Задачи : разучить приставной шаг, прыжки на мягкое покрытие; закрепить перестроение в три колонны, переползание по скамье; развивать ловкость и координацию в упражнении с мячом, навыки ходьбы в чередовании с бегом с выполнением заданий по сигналу, умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги4 повторить упражнение на равновесие на гимнастической стенке, прыжки через короткую скакалку					
Вводная	Ходьба в колонне по одному и в колонну по риставным шагом с левой и правой ног переменнно, перестроение в колонну по 2,3,4 Бег «змейкой» с поворотом на сигнал, с высоким подниманием коленей, подскоки. Повороты «направо», «налево», «кругом»				
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Ритмическая гимнастика «Друзья Буратино»	С обручем	Стэп –аэробика	
Основные виды	1.Метание мешочков	1.Прыжки в длину с	1. Ходьба по	1.Дыхательная	ОО «Здоровье»

движений	в цель с расстояния 3м. 2.Подлезание под палку (высота-40 см) 3.Перешагивание через дугу (высота_40см) 4.Ползание по скамье с мешочками на спине 5.Отбивание мяча правой и левой рукой в движении		места (толчком 2 ног). 2.Прыжки с разбега (3 шага). 3.Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. 4.Ползание по скамейке с мешочками на спине в чередовании с подлезанием в обруч		гимнастической скамейке, перешагивая через препятствие. 2.Влезание на гимнастическую стенку, спуск по канату. 3. Прыжки через которую скакалку с продвижением вперед. 4.Ходьба по канату приставными шагами с продвижением вперед		гимнастика. 2.Искусственная «Тропа здоровья». 3. Элементы баскетбола (ведение мяча правой, левой рукой) 4.Эстафета «Забрось мяч в кольцо»		ОО«Социализация» ОО «Познание» ОО «Музыка» ОО «Безопасность» ОО «Коммуникация» ОО «Труд»	
Подвижные игры	«Два мороза»		«Чья команда быстрее построит дворец»		«Ловля Обезьян»		«Сохрани пару»			
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение «Насос»		Дыхательное упражнение «Поворот головой»		Дыхательное упражнение «Насос»		Релаксация			
	Стэп-аэробика	Пальчиковый массаж	Восточная гимнастика	Упражнения для мелкой моторики рук	Биоэнергетическая гимнастика	Точечный массаж				
	Искусственная «Тропа здоровья»			Искусственная «Тропа здоровья»		Искусственная «Тропа здоровья»				

Февраль

Предполаг. дата	Фактическая дата				
<p>Задачи : упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу , в прыжках, в бросании малого мяча, в ходьбе и беге с изменением направления, с ползании по гимнастической скамье, ходьбе и беге между предметами, в пролезании между рейками, в перебрасывании между рейками, в перебросе мяча друг другу;</p>					
Введение	<p>Ходьба с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, в рассыпную, с разными положением рук и ног. Бег в умеренном темпе до 1,5 минут, перестроение в колонны по 2,3, ходьба по канату боком приставным шагом</p>				
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Восточная гимнастика	С мячом	Биоэнергетическая гимнастика	
Основные виды движений	<p>1.Ходьба с перешагиванием через дуги (высота-50см) 2.Прыжки через которую скакалку с продвижением вперед. 3.Броски мяча в верх и ловля его 2 руками. 4.Ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом, руки за голову. 5.Бросание мяча с хлопком</p>	<p>1.Метание в цель с расстоянием 4 м. 2.Ползание по скамье с мешочками на спине. 3.Прыжки с мячом, зажатым между коленями(5-6м). 4.Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь двумя руками. 5. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча</p>	<p>1.Перебрасывание мяча друг другу снизу 2 руками, стоя в шеренгах (расстояние -3 м). 2.Пролезание в обруч(поочередно прямо, правым, левым боком). 3.Ходьба на носках между брусками. 4.Лазание по гимнастической стенке. 5.Ходьба по гимнастической скамейкой скамейке боком, приставным шагом, с мешочками на голове</p>	<p>1.Дыхательная гимнастика. 2.Искусственная «Тропа здоровья». 3.Элементы игры в футбол (ведение мяча с забиванием в ворота). 4.Эстафета «Через тоннель»</p>	<p>ОО «Здоровье» ОО«Социализация» ОО «Познание» ОО «Музыка» ОО «Безопасность» ОО «Коммуникация»</p>
Подвижные игры	«В чьей команде	«Мы весёлые	«Догони свою пару»	«Кот и мыши»	

Нетрадиционные формы и методы	меньше мячей»		ребята»						
	Дыхательное упражнение «Большой маятник»		Дыхательное упражнение «Ушки»		Дыхательное упражнение «Большой маятник		Психогимнастика М.И.Чистяковой		
	Стэп-аэробика	Пальчиковый массаж	Ритмическая гимнастика(Танцевальные движения)	Школа малого мяча	Восточная гимнастика	Точечный массаж			
		Искусственная «Тропа здоровья»		Искусственная «Тропа здоровья»		Искусственная «Тропа здоровья»			
Март									
	Предполаг. дата								
	Фактическая дата								
Задачи : закреплять навыки ходьбы и бега в чередовании, перестроение в колонны по 3,4, лазание по гимнастической стенке; упражнять в сохранении равновесия, в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги, в прыжках, в беге до 3 мин., в ведении мяча ногами; развивать координацию в упражнениях с мячом, ориентировку в пространстве, глазомер и точность попадания в метании; разучить вращение обручей									
Вводная	Ходьба и бег в чередовании, враспынную, строевое упражнение. Ходьба и бег через бруски, с изменением направления движений. Бег до 3 минут. Ходьба и бег «змейкой» с разным положением рук и ног.								
Общеразвивающие упражнения	Без предметов			С малым мячом		Стэп-аэробика			
Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамье, приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову, с мешочком на		1.Прыжки в длину с места. 2. Метание в цель. 3.Лазание по гимнастической скамье на ладонях и		1.Метание мячей в цель на очки (Две команды) 2. Пролезание в обруч в парах. 3. Прокатывание		1.Дыхательная гимнастика. 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3.Игра «Городки». 4.Эстафета «Через		ОО «Здоровье» ОО«Социализация» ОО «Познание» ОО «Музыка» ОО «Безопасность» ОО «Коммуникация»

	голове, руки на поясе. 2.Прыжки на 2 ногах вдоль шнура, перепрыгивая его вправо-влево. 3. Бросание мяча вверх, ловя с хлопками, с поворотами кругом.	коленях. 4.Пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола. 5.Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.	обручей друг другу. 4.Вращение обруча на кисти руки. 5. Лазание по гимнастической стенке, спуск по канату.	болото по кочкам» (из обруча в обруч)	ОО «Художественное творчество»
Подвижные игры	«Дорожка препятствий»	«Лиса в курятнике»	«Ловишки с мячом»	«Лягушки и цапли»	
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение «Большой маятник»	Дыхательное упражнение «Ушки»	Дыхательное упражнение «Большой маятник»	Игра «Заколдованный ребенок»	
	Стэп-аэробика	Пальчиковый массаж Искусственная «Тропа здоровья»	Восточная гимнастика Искусственная «Тропа здоровья»	Гимнастика для глаз Искусственная «Тропа здоровья»	Ритмическая гимнастика(танцевальные движения)
Апрель					
Предполаг. дата					
Фактическая дата					
Задачи: учить ходьбе по ограниченной площади опоры, ходьба по кругу во встречном направлении; закрепить ходьбу с изменением направления, бег с высоким подниманием бедра, навыки ведения мяча в прямом направлении, лазание по гимнастической скамье, метание на дальность; повторить прыжки с продвижением в перед, равновесие; совершенствовать прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту.					
Вводная	Ходьба с изменением направления. Ходьба в два круга во встречном направлении. Бег со средней скоростью (1,5 мин).				

	Бег с перешагиванием через шнуры. Ходьба и бег с разным положением рук и ног.								
Общеразвивающие упражнения	Без предметов		Стэп-аэробика		С гимнастическими палками		Восточная гимнастика		
Основные виды движений	1. Ходьба парами по двум параллельным скамьям. 2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленями. 3. Метание мешочков в цель. 4. Ходьба по гимнастической скамье навстречу друг другу, на середине разойтись		1. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую, на двух ногах. 2. Метание мешочка на дальность. 3. Ведение мяча правой и левой руками, забрасывание его в корзину (баскетбол) 4. Прыжки в длину с разбега.		1. Прыжки в высоту с места. 2. Ходьба боком приставным шагом по канату. 3. Прыжки через скакалку произвольным способом. 4. Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине («Кто быстрее?» в виде эстафеты).		1. Дыхательная гимнастика. 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Элементы игры в бадминтон (замах ракеткой и отбивание волана). 4. Эстафета «Через скакалку»		ОО «Здоровье» ОО «Социализация» ОО «Познание» ОО «Музыка» ОО «Безопасность» ОО «Коммуникация»
Подвижные игры	«Чье звено быстрее соберётся»		«Поменяйся местами»		«Круговая лапта»		«Кто быстрее до флажка»		
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательные упражнения «Перекаты» (на правую ногу)		Дыхательное упражнение «Шаги»		Дыхательное упражнение «Ладшки»		Релаксация		
	Восточная гимнастика	Пальчиковый массаж	Биоэнергетическая гимнастика	Упражнения для мелкой моторики рук	Ритмические гимнастика (танцева	льные движения»	Точечный массаж	Искусственная «Тропа	
	Искусственная «Тропа	Искусственная «Тропа							

		здоровья» э		здоровья		здоровья»		
Май								
Предполаг. дата								
Фактическая дата								
Задачи: разучить бег на скорость, бег со средней скоростью до 100 м; упражнять в прыжках в высоту с разбега, прыжках в длину, метании мяча в цель, мешочка на дальность; повторить прыжки через скакалку, ведение мяча								
Вводная	Повторить разные виды ходьбы и бега, строевые упражнения							
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Восточная гимнастика	С обручем	Ритмическая гимнастика «Танцы»				
Основные виды движений	1.Ходьба по скамейке с мячом в руках, на каждый шаг- передача мяча перед собой и за спиной. 2.Прыжки в длину с разбега. 3.Метание теннисного мяча в цель. 4.Ходьба по гимнастической скамье с хлопком под коленом на каждый шаг.	1.Прыжки в высоту с места. 2.Ведение мяча ногой по прямой (футбол). 3. Метание мешочка на дальность.	1. Прыжки через скамейку. 2. Ведение мяча и забрасывание в корзину. 3.Прыжки в высоту с разбега. 4. Ползание по гимнастической скамье на 2 ногах.	1.Дыхательная гимнастика. 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3.Детский волейбол (в кругу) 4.Эстафета «Весёлые футболисты» (ведение мяча ногой)				ОО «Здоровье» ОО«Социализация» ОО « Познание» ОО «Музыка» ОО «Безопасность» ОО «Коммуникация» ОО « Труд»
Подвижные игры	«Лови, не урони»	«Третий лишний»	«Гуси – лебеди»	«Ловля обезьян»				
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательные упражнения «Перегонщики»	Дыхательное упражнение «Насос»	Дыхательное упражнение «Кошка»	Игра « В магазине зеркал»				

	Ритмическая гимнастика	Пальчиковый массаж Искусственная «Тропа здоровья»	Стэп-аэробика	Школа малого мяча Искусственная «Тропа здоровья»	Биоэнергетическая гимнастика	Точечный массаж Искусственная «Тропа здоровья»		
--	------------------------	--	---------------	---	------------------------------	---	--	--

**На прогулке
Средняя группа**

Сентябрь

Предпол. дата Факт. дата					Интеграция оо
Вводная	1.ходьба в колонне по одному. 2.Ходьба за первым и за последним. 3.бег врассыпную. 4.ходьба в колонне. 5.ходьба по гимнастической скамье, гимнастическому буму.				ОО «Музыка» ОО «Здоровье» ОО «Познание» ОО «Безопасность» ОО «Труд» ОО «Социализация»
Основные виды движений	Обследование уровня развития ОВД: -метание мешочков вдаль; -бег на скорость 30м	Обследование уровня развития ОВД: -прыжки в длину с места Метание мяча в цель	1.подпрыгивание на 2 ногах на месте. 2.Ходьба по бровкам (5м)	1.прыжки через 6 линий, расположенных на расстоянии 40см друг другу.	
Подвижная игра	Самолеты	Цветные автомобили	Зайцы и волк	Пастух и стадо	
заключительная	Ходьба по извилистой дорожке	Ходьба с расслабленными руками	Ходьба семенящим шагом	Ходьба с выполнением дыхательных	

				упражнений	
Октябрь					
Предпол дата					Интеграция оо
Факт.дата					
Вводная	Ходьба в колонне, бег в рассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне с разным положением рук, в приседе, в разные стороны, с высоким подниманием коленей. Ходьба в рассыпную с выполнением задания (поднять руки, наклониться)				ОО «Музыка» ОО «Здоровье» ОО «Познание» ОО «Безопасность» ОО «Труд» ОО «Социализация»
Основные виды движений	1. ходьба по начерченной дорожке (ширина 15см, длина 6м) 2. перебрось через шнур (шнур на высоте вытянутой руки ребенка)	1. приседания в группировке «спрятались-показались». 2. бег на скорость на расстоянии 10м (в командах). 3. прокатывание большого мяча в воротца.	1. подбрасывание мяча двумя руками вверх. 2. перепрыгивание из круга в круг с одной стороны площадки на другую.	1. перепрыгивание на двух ногах через линию, расположенные на расстоянии 40см. 2. ходьба по гимнастической скамье, спрыгивание на две полусогнутые ноги.	
Подвижные игры	У медведя во бору	Подбрось-поймай	Лиса в курятнике.	Птички и кошка	
заключительная	Ходьба в колонне	Ходьба в полуприседе	Ходьба с разными положениями рук	Ходьба семенящим шагом	
Ноябрь					
Предпол дата					Интеграция оо
Факт.дата					
Вводная	Построение в колонну, ходьба по асфальту по солнечной и теневой стороне. Бег по дорожкам, вокруг здания детского сада.				ОО «Музыка» ОО «Здоровье» ОО «Познание» ОО «
Основные виды движений	Прыжки через ручеек шириной 40см. 2. метание мешочка вдаль.	1. прыжки на месте с ноги на ногу. 2. полоса препятствий:	1. отбивание и ловля большого мяча двумя руками.	1. перестроение в пары. 2. прыжки через валики (4шт, высота-15см).	

		-бег 10м -проход по бревну -подъем по гимнастической лестнице на 3 ступни и спуск с них.	2.бег из И.П. спиной к направлению движения		Безопасность» ОО «Труд» ОО «Социализация»
Подвижная игра	Зайка серый умывается	Перелет птиц	Найди себе пару	Сбей булаву.	
заключительная	Ходьба.запряженные лошадки (прыгалки).	Ходьба в колонне	Ходьба по извилистой дорожке	Ходьба в полуприседе	
Декабрь					
Предпол дата Факт.дата					Интеграция оо
Вводная	1. построение в шеренгу. 2. ходьба, приставляя пятки ближе, носки врозь (рисование елки следами), семенящими шагами. 3. Ходьба по снежным валикам, горкам-подъем-спуск. 4. бег враспынную с заданиями (заяц, лиса. медведь)				ОО «Музыка» ОО «Здоровье» ОО «Познание» ОО «Безопасность» ОО «Труд» ОО «Социализация»
Основные виды движений	1. перепрыгивание через ров (ширина-50см) 2. скольжение по ледяной дорожке.	1. перелезание через снежный вал, бревно. 2. скольжение по ледяной дорожке.	1. прыжки вверх с места с зажатым между коленями снежком (мячом) 2. ходьба по снежному валику, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	1. метание снежков в цель. 2. челночный бег (30с)	
Подвижные игры	Котята и щенята	Найди себе пару	лошадки	Подбрось-поймай	
заключительная	Ходьба семенящим шагом	Ходьба по разным грунтам	Ходьба с имитацией катания на лыжах	Скольжение по ледяной дорожке	
Январь					

Предпол дата Факт. дата					Интеграция оо
вводная	ходьба в колонне по участку, огибая сооружения из снега, ходьба и бег по рыхлому снегу «след в след». Ходьба и бег по утрамбованному снегу.				ОО «Музыка» ОО «Здоровье» ОО «Познание» ОО «Безопасность» ОО «Труд» ОО «Социализация»
Основные виды движений	1.прыжки через снежный ров на двух ногах (ширина-60см) 2.катание снежных комьев.	1.перебрасывание мяча друг другу в парах. 2.прыжки на двух ногах с поворотом на 90 градусов.	1.перепрыгивание через снежный валик. 2.бросание 2руками большого снежка (набивной мяч)		
Подвижные игры	«снежки»	Найди себе пару	Саннный поезд		
заключительная	Ходьба по снежному валику	Скольжение по ледяным дорожкам	Ходьба, утрамбовываая снег.		
Февраль					
Предпол дата Факт. дата					Интеграция оо
вводная	Ходьба друг за другом, с высоким подниманием коленей, скользящими шагами. Ходьба и бег врассыпную. Ходьба «след в след». Подъём на пригорок и спуск с него.				ОО «Музыка» ОО «Здоровье» ОО «Познание» ОО «Безопасность» ОО «Труд» ОО «Социализация»
Основные виды движений	1.Метание снежком(мешочком) в коробку, стоящую на санках (дети по кругу на расстоянии (3м). 2. Катание на санках с заданиями: - «Покажи, как сидеть на санках»; - «Скатись в ворота»; - «Кто дальше прокатится?»	1.Бег по дорожке с приседанием по сигналу. 2. Скольжение по ледяной дорожке с приземлением справа или слева в группировке на бок.	1. «Чья льдинка проскользит дальше» 2.Прокатывание льдинки, скольжение за ней по ледяной дорожке	1.Спрыгивание со снежного валика(бревна) в круг. 2. Прыжки на одной ноге поочередно.	

Подвижные игры	«Кто ушёл?»	«Снежки»	«Саный поезд»	«Лошадки»	
Заключительная	Ходьба и бег по извилистой дорожке	Ходьба по разным грунтам	Имитация движений при ходьбе на лыжах	Ходьба змейкой	
Март					
Предпол. дата					Интеграция оо
Факт. дата					
Вводная	Построение в колонну, восхождение на пригорок и спуск с него, сохраняя равновесие. Бег по извилистой дорожке с перешагиванием через валики, в рассыпную, с остановкой на сигнал.				ОО «Музыка» ОО «Здоровье» ОО «Познание»
Основные виды движений	1. Метание через мешочков вдаль. 2. Перелезание через бревно (встать боком, одним махом перенести ногу на другую сторону, опуститься).	1. Бег 10 м. 2. Перелезание через бревно. 3. Бег 10 м.	1. Прыжки из круга в круг с одной ноги на другую. 2. Перебрасывание большого мяча друг другу с расстояния 2 м.	1. Метание мешочков в цель поочередно правой и левой рукой от плеча. 2. Подъём на лестницу – спуск по скату. 3. Подъём по скату – спуск по лестнице.	ОО «Безопасность» ОО «Труд» ОО «Социализация»
Подвижные игры	«Бездомный заяц»	прятки	ловишки	Пастух и стадо	
заключительная	Ходьба по извилистой дорожке	Семенящий бег с расслабленными руками	Ходьба широким шагом	Ходьба с потряхиванием расслабленных рук	
Апрель					
Предпол. дата					Интеграция оо
Факт. дата					
Вводная	Ходьба в колонне, с разным положением рук. Бег между лужами, перешагиванием ручейков. Перестроение в пары, ходьба парами, бег в рассыпную.				ОО «Музыка» ОО «Здоровье» ОО «Познание»
Основные виды движений	1. подпрыгивание на месте на двух ногах. 2. метание мешочка снизу в коробку, стоящую в центре круга. (расстояние	1. отбивание мяча о землю. 2. подбрасывание и ловля мяча. 3. прыжки в длину с места.	1. прыжки боком через линии, начерченные на земле (расстояние 40 см) 2. бросок большого мяча в баскетбольное кольцо	1. бросок мешочка от плеча вдаль 2. перезание через бревно	ОО «Безопасность» ОО «Труд»

	2.5-3м)				ОО « Социализация»
Подвижные игры	Цветные автомобили	Птичка и кошка	лошадки	Найди себе пару	
заключительн ая	Ходьба приставным шагом	Ходьба приставляя пятку одной ноги к носку другой.	Ходьба по извилистой дорожке	Семенящий шаг с расслабленными руками	
Май					
Предпол дата Факт.дата					Интеграция оо
Вводная	Ходьба в колонне, перестроение в пары Ходьба и бег в парах, прыжки на 2 ногах с продвижение вперед. Бег трусцой, ходьба с высоким подниманием коленей				
Основные виды движений	1.метание мешочка в корзину с расстояния3м. 2.перебрасывание мяча в парах через волейбольную сетку двумя руками.	1.прыжки в длину с места. 2.лазание по гимнастической стенке. 3.подпрыгивание на одной ноге, подошвой другой катать мяч вперед, назад, в стороны	1.бег на скорость тройками. 2.лазанье.подлезание по гимнастической стенке, под дугами.	1.перебрасывание мяча через волейбольную стенку. 2.подъем на гимнастическую стенку по скату, спуск по наклонной лестнице, приставленной на высоте 50см.	ОО «Музыка» ОО «Здоровье» ОО «Познание» ОО « Безопасность» ОО «Труд» ОО « Социализация»
Подвижные игры	прятки	Мяч через сетку	самолеты	Сбей булаву	
заклучительн ая	Ходьба и бег по извилистой дорожке	Ходьба вокруг детского сада	Ходьба по «тропе здоровья»	Ходьба по лестнице с сохранением равновесия	

Подготовительная к школе группа

Сентябрь

Предпол дата					Интеграция оо
Факт.дата					

вводная	Ходьба в колонне по краю площадки, ходьба приставным шагом. Ходьба и бег в рассыпную, построение в шеренгу, ходьба гимнастическим шагом				ОО «Музыка» ОО «Здоровье» ОО «Познание» ОО « Безопасность» ОО «Труд» ОО « Социализация»
Основные виды движений	Диагностика: -бег на скорость 30м -метание мешочка вдаль	Диагностика: -прыжки в длину с места -метания е в цель	Диагностика: -прыжки в длину с разбега -броски мяча о стену и ловля его после удара о землю	Ходьба и бег по бровкам (расстояние -6м) Броски мяча через волейбольную сетку 2 руками в парах	
Подвижные игры	Мяч по кругу	Мы веселые ребята	Парный бег	мышеловка	
заключительная	Ходьба по стене равновесия	Бег с расслабленными руками	Ходьба по извилистой дорожке	Ходьба с выполнением дыхательных упражнений	
Октябрь					
Предпол дата					Интеграция оо
Факт.дата					
Вводная	Ходьба в колонне, ходьба и бег по травяному покрову, опавшим листьям, тротуару, травяной дорожке, песочной дорожке. Бег в рассыпную с остановкой на сигнал.				ОО «Музыка» ОО «Здоровье» ОО «Познание» ОО « Безопасность» ОО «Труд» ОО « Социализация»
Основные виды движений	Метание мешочков в даль. Игровое упражнение «научись владеть мячом» Прыжки через песчаный валик (высота 20см)	Метание мешочков в даль до отметки: -красный флажок-6м -синий-7м -зеленый-8м Ходьба и бег по бровкам (расстояние-7м)	Ориентирование на участке: Ходьба до указанного места, где спрятана карта Выполнение заданий, указанных на карте.	Прыжки в длину с места Игровое упражнение «прокати мяч до воротца»	
Подвижные игры	Голова и хвост дракона	Встречные перебежки	Найди себе пару	Наседка и цыплята	
заключительная	Ходьба «найди листья с разных деревьев	Ходьба с разных положением рук	Свободное завершение	Эксперимент »дыхание»	

Ноябрь					
Предпол дата					Интеграция оо
Факт. дата					
Вводная	Ходьба и бег в двух колоннах, с высоким подниманием ног Бег трусцой с изменением направления Ходьба по ровным грунтам				ОО «Музыка» ОО «Здоровье» ОО «Познание» ОО «Безопасность» ОО «Труд» ОО «Социализация»
Основные виды движений	1. бег из положения стоя спиной к направлению движения. 2. игровое упражнение «перебеги с мячом на другую сторону площадки»	Прыжки в высоту с места через песочные валики, листья, веток (высота 15-20см, 5 прыжков подряд). Метание мяча в цель.	1. подъем на гимнастическую стенку и переход по диагонали на другой пролет. 2. подъем и спуск по лестнице равновесия	1. прыжки на одной ноге попеременно. Игра «футбол».	
Подвижные игры	Ловишка, бери ленту	Перебрось мяч через сетку	Медведь и пчелы	Кот и мыши	
заклЮчительная	Ходьба с имитацией движений кошки	Ходьба по извилистой дорожке	Бег семенящим шагом	Ходьба в полуприседе	
Декабрь					
Предпол дата					Интеграция оо
Факт. дата					
вводная	Ходьба с имитацией повадок животных, ходьба в 1.2 колоннах, бег трусцой, перестроение в круг. Бег и ходьба семенящим шагом				ОО «Музыка» ОО «Здоровье» ОО «Познание» ОО «Безопасность» ОО «Труд» ОО «Социализация»
Основные виды движений	Сюжетное занятие «в зоопарке» 1. деления на команды 2. игра-эстафета «кто дальше прыгнет?», «кто быстрее бежит?»	Ходьба по бровкам, разновысотным возвышенностям. Перепрыгивание через бревно. Запрыгивание на бордюр 2 ногами (высота 20см)	1. ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине встретиться-разойтись Прыжки на одной ноге через начерченные на	Метание снежков в цель. Прыжки на двух ногах через снежный ров (ширина 50см)	

			снегу линии (5шт.,расстояние 40см).		
Подвижные игры	Лиса и зайцы	Охотники и звери	Мяч водящему	Ловля обезьян	
заключительная	Свободное завершение	Ходьба змейкой «течет ручей»	Ходьба по разным грунтам	Ходьба скользящим шагом	
Январь					
Предпол дата Факт.дата					Интеграция оо
вводная	Ходьба в колонне. Ходьба приставным шагом. Бег трусцой, ходьба				ОО «Музыка» ОО «Здоровье» ОО «Познание» ОО « Безопасность» ОО «Труд» ОО « Социализация»
Основные виды движений		1.ходьба скользящим шагом Упражнение «кто больше сделает шагов?» Упражнение «парные догонялки»	1.метание снежков в корзину, стоящую в центре круга (расстояние 3м) Перепрыгивание через снежный вал (высота 20см).	Скольжение по ледяной дорожке с приземлием на правый, левый бок в группировке сбоку. Спрыгивание со снежного вала в круг, начерченный на земле.	
Подвижные игры		Санный поезд	Два мороза	снежки	
заключительная		Ходьба, имитирующая скольжение лыжника.	Бег семенящим шагом	Бег по извилистой дорожке	
Февраль					
Предпол дата Факт.дата					Интеграция оо
Вводная	Ходьба в колонне по одному , бег трусцой, ходьба. Перестроение в тройки, три колонны Ходьба и бег с огибанием деревьев . валов, снежных построек				ОО «Музыка» ОО «Здоровье»
Основные	Сюжетное занятие «взятие	Скольжение по ледяным	Скольжение по ледяным	Скольжение по ледяным	

виды движения	снежной крепости» Ходьба «след в след» Метание в крепость снежками (мешочками) Прыжки через ров. Ходьба приставным шагом через валы.	дорожкам с приземлением в круг, нарисованный справа или слева от дорожки. Метание снежков в коробку, стоящую на движущихся санках.	дорожкам « не сломай снежок» Чья льдинка дальше проскользит	дорожкам с преодолением препятствия. Метание снежков в цель.	ОО « Познание» ОО « Безопасность» ОО «Труд» ОО « Социализация»
Подвижные игры	снежки	Мя веселые ребята	Два мороза	Кот и мыши	
заключительная	Свободное завершение занятия.	Ходьба по рыхлому снегу	Ходьба по утрамбованному снегу	Бег семенящим шагом.	
Март					
Предпол дата					Интеграция оо
Факт. дата					
Вводная	Ходьба, бег в 1.2.3 колоннах Ходьба строевым шагом по периметру площадки, по диагонали.				ОО «Музыка» ОО « Здоровье» ОО « Познание» ОО « Безопасность» ОО «Труд» ОО « Социализация»
Основные виды движения	Сюжетное занятие «грачи прилетели» Ходьба, бег врассыпную с имитацией движение птиц. Грачи прилетают через реки, моря (прыжки в длину) Перелет через горы(подъем и спуск по лестнице) Пролет по ущелью(ходьба по бровкам)	Лазанье по гимнастической лестнице с переходом на другой пролет по диагонали . Бег вокруг здания детского сада с перепрыгиванием луж.	Запрыгивание на бордюр 20см на двух ногах. Висение на турнике, подтягивание на руках.	Полоса препятствий -бег 30м Проход по песчаной дорожке Подъем и спуск по «лестнице равновесия» -подлезание под дуги	
Подвижные игры	Перелет птиц	Лиса в курятнике	Ловишки с мячом	Лягушки и цапля	
заключительная	Свободное завершение	Построение в шеренгу,	Построение в шеренгу,	Ходьба в полуприседе	

ая		повороты по команде	перестроение в две шеренги		
Апрель					
Предпол дата Факт. дата					Интеграция оо
вводная	Ходьба, ходьба по ступням гимнастической стенки Бег трусцой между спортивными снарядами, ходьба с выпадами, бег трусцой Ходьба на носках с разным положением рук				ОО «Музыка» ОО «Здоровье» ОО «Познание» ОО «Безопасность» ОО «Труд» ОО «Социализация»
Основные виды движений	Метание мешочков вдаль из-за плеча одной рукой Прыжки через гимнастическую скамью прямо и боком	Метание набивного мяча вдаль до игрушки на расстоянии 2-5м. Игровое упражнение «попади в щит»	Бег 30м со старта и с ходу. Прыжки в длину с разбега.	Метание в цель. Игровое упражнение «пас»	
Подвижные игры	Чье звено быстрее соберется	Поменяйся местами	Круговая лапта	футбол	
заключительная	Ходьба по разным грунтам	Строевые упражнения	Ходьба. Приставляя пятку одной ноги к носку другой	Свободное завершение	
Май					
Предпол дата Факт. дата					Интеграция оо
Вводная	Ходьба и бег двумя колоннами друг против друга. Ходьба по бровкам с разным положением рук, высоко поднимая колени				ОО «Музыка» ОО «Здоровье» ОО «Познание» ОО «Безопасность» ОО «Труд» ОО «
Основные виды движений	Диагностика -бег на скорость 30м -метание в цель	Диагностика -прыжки в длину с места - Метание вдаль	Диагностика -прыжки в длину с разбега Школа мяча: -Удар мяча о стену броском из –за спины	1.прыжки на двух ногах через линии боком. 2.введение и бросок мяча в баскетбольное кольцо	
Подвижные	городки	бадминтон	футбол	Баскетбол	

игры					Социализация»
заклЮчительная	Свободное завершение занятия	Свободное завершение	Свободное завершение	Свободное завершение	

КОМПЛЕКС УТРЕННИЙ ГИМНАСТИКИ
Средняя группа
Сентябрь

Число	Вводная часть	Основная часть	ЗаклЮчительная
№1.	1.Ходьба и бег в колонне по одному по сигналу воспитателя.	(упражнения без предметов) 1.И.п.- стойка ноги параллельно, руки внизу. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны, вернуться в И.п. (4-5 раз). 2. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот, вправо (влево), отвести правую руку в сторону; выпрямиться, вернуться в И.п. (по 3раза). 3. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, вынести руки вперед; встать, выпрямиться, вернуться в И.п. (5-6раз). 4.И.п. – стойка ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперед, коснуться пола пальцами рук; выпрямиться, вернуться в И.п. (4-5раз). 5. И.п.- стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на счет 1-8; повторить 2раза с небольшой паузой.	1. Ходьба в колонне по одному.
№2	1.Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную по всей площадке.	(упражнения с обручем) 1.И.п.- стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди.1.-обруч вперед, руки прямые;2.- обруч вверх; 3.- обруч вперед; 4.- вернуться в И.п. (4-5раз). 2. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1.- обруч вперед; 2.- наклон вперед, коснуться пола обручем; 3.- выпрямиться, обруч вперед; 4.- вернуться в И.п. (4-5 раз). 3. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, обруч обхватом с боков на груди. 1-2-поворот вправо (влево), обруч право(влево); 3-4 –вернуться в И.п. (браз). 4. И.п.- стойка в обруче, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить 2раза с небольшой паузой.	1. Ходьба в колонне по одному.
№3	1.Ходьба в колонне по одному; бег по мостику по доске или дорожке (ширина 25 см, длина 3м).	(упражнения с флажками) 1.И.п.-стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1.- флажки в стороны; 2- флажки вверх, палочки скрестить; 3- флажки в стороны; 4- вернуться в И.п. (4-5раз).	1.Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке подняты над головой.

		<p>2.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1-2- присесть, флажки вперед; 3-4- вернуться в И.п. (5-6 раз).</p> <p>3. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1.- поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2- выпрямится, вернуться в И.п. (по 3 раза).</p> <p>4. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1- наклон вперед, флажки в стороны; 4- выпрямиться, вернуться в И.п. (4-5раз).</p> <p>5. И.п.- стойка ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.</p>	
№4	<p>1.Ходьба и бег между мячами (6-8 штук), положенными в одну линию (расстояние между мячами 0,5м).</p>	<p>(с мячом большого диаметра)</p> <p>1.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1.-согнуть руки, мяч на грудь; 2-мяч вверх; 3- мяч на грудь; 4- вернуться в И.п. (4-5раз).</p> <p>2. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. 1- присесть, мяч вынести вперед; 2- встать, вернуться в И.п. (5-6 раз).</p> <p>3. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на груди. 1- наклон к правой ноге; 2-3- прокатить мяч к левой ноге, подталкивая его правой рукой, взять в обе руки; 4- вернуться в И.п. (4-6раз).</p> <p>4. И.п. – стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой.</p>	<p>1. Ходьба в колонне по одному, помахая платочком.</p>

Октябрь

Число	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
№1	<p>1.Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом в обе стороны.</p>	<p>(упражнения с кубиками)</p> <p>1.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1-кубик в стороны; 2-кубики вверх; 3-кубики в стороны; 4-И.п. (5-6раз).</p> <p>2.И.п - стойка ноги на ширине ступни, кубики в согнутых руках у плеч. 1.-присесть, положить кубик на пол; 2-встать,руки на пояс; 3- присесть, взять кубики; 4- вернуться в И.п. (5-6раз).</p> <p>3.И.п.- стойка ноги на ширине плеч, кубики в согнутых руках у плеч.</p>	<p>1. Ходьба в колонне по одному.</p>
№2	<p>1. Ходьба в колонне по одному, огибая предметы, поставленные по углам площадки. 2.Бег враспынную.</p>	<p>(упражнения с косичкой (короткий шнур))</p> <p>1.И.п.- стойка ноги врозь, косичка внизу. 1-поднять косичку вперед; 2-вверх; 3- вперед; 4- И.п. (5-6раз).</p> <p>2.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. 1- поднять косичку вперед; 2- присесть, руки прямые; 3- встать, косичку вперед; 4- И.п. (5-6раз).</p> <p>3.И.п.- стойка на коленях, косичка внизу.1-2- поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые. 3-4- И.п. (6раз).</p> <p>5.И.п. - сидя ноги врозь , косичка на коленях. 1- поднять косичку вверх; 2- наклониться вперед, коснуться косичкой пола как можно дальше; 3- выпрямиться, косичку вверх; 4- И.п. (4-5 раз)</p>	<p>1. Ходьба в колонне по одному.</p>

		6. И.п.- стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки на двух ногах через косичку.	
№3	1. Ходьба в колонне по одному, огибая предметы, поставленные по углам площадки. 2. Бег врассыпную.	(упражнения без предметов) 1.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, руки перед грудью. 1-руки в стороны; 2- И.п. (5-6раз). 2.И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- наклон вперед; 2- выпрямиться (5-6раз). 3. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. 1- руки в стороны; 2- присесть; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- И.п. (5-6раз). 4. И.п.- стойка ноги слегка расставлены, руки внизу. 1-2- поднимаясь на носки, руки за голову, локти в стороны; 3-3- И.п. (5-6раз).	1. Ходьба в колонне по одному.
№4	1. Ходьба в колонне по одному, огибая предметы, поставленные по углам площадки. 2. Бег врассыпную.	(упражнения с обручем) 1.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках надет на плечи. 1.- поднять обруч вверх, посмотреть на него; 2- И.п. (5-6раз). 2.И.п.- стойка в обруче, ноги чуть расставлены, руки внизу. 1- присесть, взять обруч хватом с боков; 2- выпрямиться, обруч поднять до уровня пояса; 3- присесть, положить обруч ; 4- встать, И.п. (4-5раз). 3.И.п. - сидя ноги согнуты в обруче, руки в упоре сзади. 1- выпрямляя, поднять обе ноги вверх; 2- развести ноги в стороны, опустить на пол по обе стороны от обруча; 3-поднять прямые ноги вверх, соединяя; 4- И.п. (4-5раз). 4.И.п.- стойка в упоре на коленях, обруч в согнутых руках на груди. 1- поворот туловища вправо (влево); 2- И.п. (6раз). 5. И.п.- стойка перед обручем, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны с небольшой паузой.	1. Ходьба в колонне по одному.
Ноябрь			
№1	1. Ходьба в колонне по одному на носках руки на поясе	Упражнения с палкой 1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. 1 – палку вверх, потянуться; 2 – сгибаемая руки, палку назад на лопатки; 3 – палку вверх; 4 – палку вниз, вернуться в исходное положение (4–6 раз). 2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч. 1 – присесть, палку вперед; 2 – исходное положение (5–6 раз). 3. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1–2 – наклон вперед, палку вверх, прогнуть; 3–4 – исходное положение (5–6 раз). 4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах. 1 – шаг правой ногой вправо; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево (5–6 раз). 5. И. п. – стойка ноги чуть расставлены, палка за головой на плечах. Прыжки – ноги врозь, ноги вместе. Выполняется на счет 1–8, затем небольшая пауза, повторить	Ходьба в колонне по одному.

		упражнение 2–3 раза	
№2	1. Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом по сигналу воспитателя.	<p>Упражнения с кубиком</p> <p>1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1–2 – поднять руки через стороны вверх, передать кубик в левую руку; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 – присесть, положить кубик на пол; 2 – встать, убрать руки за спину; 3 – присесть, взять кубик в левую руку; 4 – встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 – поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног; 2 – вернуться в исходное положение; 3 – поворот вправо (влево), взять кубик; 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>4. И. п. – сидя ноги врозь, кубик в правой руке. 1 – наклониться вперед, положить кубик у левой ноги; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклониться, взять кубик в левую руку; 4 – выпрямиться. То же левой рукой (4–6 раз).</p> <p>5. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны.</p>	1. Ходьба в колонне по одному, кубик в правой руке. На сигнал воспитателя: «Показали кубик!» в движении поднять кубик над головой.
№3	1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба врассыпную между мячами.	<p>Упражнения с мячом большого диаметра</p> <p>1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1 – поднять мяч на грудь; 2 – поднять мяч вверх, руки прямые; 3 – мяч на грудь; 4 – исходное положение (5–6 раз).</p> <p>2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 – поднять мяч на грудь; 2 – наклон к правой ноге; 3 – прокатить мяч к левой ноге; 4 – исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках. 1–4 – прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, помогая руками (4–6 раз).</p> <p>4. И. п. – лежа на спине, мяч в прямых руках за головой, 1–2 – согнуть ноги, коснуться мячом колен; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки с мячом вперед. Ударить мячом о пол, поймать двумя руками (5–6 бросков).</p>	1. Игра «Лягушки» (прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед). 2. Игра «Найдем лягушонка». 3. Ходьба в колонне по одному
№4	1. Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Пчелки!» дети переходят на бег, помахивая руками, как крыльшками, и произносят: «Жу-жу-жу». Ходьба и бег чередуются.	<p>Упражнения с флажками</p> <p>1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – флажки вверх, руки прямые; 3 – флажки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – наклон вперед, скрестить флажки; 3 – выпрямиться, флажки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки у плеч. 1–2 – присесть, вынести флажки</p>	1. Ходьба в колонне по одному, помахивая флажками над головой (оба флажка в правой руке).

		вперед; 3–4 – исходное положение (5–6 раз). 5. И. п. – ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на счет 1–8 в чередовании с небольшой паузой.	
--	--	---	--

Декабрь

№1	1. Игра «Догони пару». Дети становятся в две шеренги на расстоянии 1 м одна от другой. По команде воспитателя: «Раз, два, три – беги!» первая шеренга убегает. Каждый ребенок второй шеренги догоняет ребенка первой шеренги, стоявшего напротив него, прежде чем тот пересечет линию финиша (расстояние – 10 м).	Упражнения с платочком 1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. 1 – поднять платочек вперед; 2 – платочек вверх; 3 – платочек вперед; 4 – исходное положение (5–6 раз). 2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке внизу. 1–2 – поворот вправо, взмахнуть платочком; 3–4 – исходное положение. Переложить платочек в левую руку. То же влево (6 раз). 3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках хватом сверху за концы. 1–2 – присесть, вынести платочек вперед; 3–4 – исходное положение (4–6 раз). 4. И. п. – стойка ноги врозь, платочек у груди хватом за концы сверху. 1–3 – наклон вперед, помахать платочком вправо (влево); 4 – исходное положение (5–6 раз). 5. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево вокруг своей оси, помахая платочком (с небольшой паузой).	1. Ходьба в колонне по одному, помахая платочком над головой.
№2	1. Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Снежинки!» дети останавливаются и выполняют легкое кружение на месте, затем обычная ходьба и бег.	Упражнения с малым мячом (диаметр 10–12 см) 1. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – поднять руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (4–6 раз). 2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – наклониться вперед; 2–3 – прокатить мяч от правой ноги к левой, поймать его левой рукой; 4 – выпрямиться, мяч в левой руке (рис. 14). То же к левой ноге (5–6 раз). 3. И. п. – сидя ноги скрестно, мяч в правой руке. 1 – поворот вправо, отвести правую руку в сторону; 2 – выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же влево (6 раз). 4. И. п. – лежа на животе, мяч в согнутых руках перед собой. 1 – прогнуться, вынести мяч вверх-вперед (рис. 15); 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз). 5. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 – присесть, вынести мяч вперед в обеих руках; 2 – выпрямиться, вернуться в исходное положение (5–6 раз). 6. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.	1. Ходьба в колонне по одному.
	1. Игровое упражнение «Веселые снежинки».	Упражнения без предметов 1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 – руки впереди; 2 – руки	Игровое упражнение по выбору детей. 1. Ходьба в колонне по одному

№3	Ходьба в колонне по одному, бег враспынную – ветер разносит снежинки.	<p>вверх; 3–4 – через стороны руки вниз (5–6 раз).</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни. 1–2 – присесть, обхватить колени руками; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>3. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. – лежа на спине, руки за головой. 1–2 – поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям; 3–4 – исходное положение (4–5 раз).</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжком ноги врозь – ноги вместе на счет 1–8. Повторить 2–3 раза.</p>	
№4	1. Ходьба и бег между кубиками, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 0,5 м).	<p>Упражнения с кубиками</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубики внизу. 1 – поднять кубики в стороны; 2 – кубики через стороны вверх; 3 – опустить кубики в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной. 1 – наклониться вперед, положить кубики на пол; 2 – выпрямиться, руки вдоль туловища; 3 – наклониться, взять кубики; 4 – исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1–2 – присесть, вынести кубики вперед, постучать 2 раза кубиками один о другой; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>5. И. п. – стойка на коленях, кубики у плеч. 1–2 – поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>6. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны с небольшой паузой.</p>	1. Ходьба в колонне по одному.

Январь

№1	1. Ходьба по кругу, вокруг шнура. На сигнал воспитателя: «Прыг-скок!» остановиться и прыгнуть в круг, из круга, затем снова ходьба. Ходьба и прыжки чередуются.	<p>Упражнения с мячом большого диаметра</p> <p>1. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать двумя руками (5–6 раз).</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Бросить мяч о пол у правой ноги, поймать двумя руками, выпрямиться. То же у левой ноги (по 4 раза).</p> <p>3. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Катание мяча вокруг туловища вправо и влево, помогая руками.</p> <p>4. И. п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Повернуться на живот, мяч в прямых руках, повернуться на спину, вернуться в исходное положение (4–6 раз).</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в обе стороны.</p>	1. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
----	---	---	--

№2	1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными враспынную.	<p>Упражнения с кеглей</p> <p>1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке внизу. 1 – руки в стороны; 2 – руки вперед, переложить кеглю в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (4–6 раз).</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, переложить кеглю в левую руку за левой ногой; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка на коленях, кегля в правой руке. 1 – поворот вправо, отвести кеглю в сторону; 2 – выпрямиться, переложить кеглю в левую руку. То же влево (5–6 раз).</p> <p>4. И. п. – сидя ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой. 1 – наклон вперед, поставить кеглю между пяток; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклониться, взять кеглю; 4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>5. И. п. – лежа на спине, ноги прямые, кегля в правой руке. 1–2 – поднять правую ногу вверх, переложить кеглю в левую руку; 3–4 опустить ногу, вернуться в исходное положение (4–6 раз).</p> <p>6. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, кегля на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны с небольшой паузой.</p>	1. Ходьба в колонне по одному с кеглей в руках.
№3	1. Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени – как петушки. Бег семенящим шагом (короткие шаги). Ходьба и бег чередуются.	<p>Упражнения с обручем</p> <p>1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу. 1 – обруч вперед; 2 – обруч на грудь; 3 – обруч вперед; 4 – исходное положение (5–6 раз).</p> <p>2. И. п. – стоя в обруче, руки вдоль туловища. 1 – присесть, взять обруч двумя руками хватом с боков; 2 – встать, поднять обруч до пояса; 3 – присесть, положить обруч на пол; 4 – исходное положение (4–6 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди. 1 – поворот вправо (влево); 2 – исходное положение (5–6 раз).</p> <p>4. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч на груди. 1–2 – наклон вперед, коснуться ободом пола; 3–4 – исходное положение (5–7 раз).</p> <p>5. И. п. – стоя перед обручем, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны.</p>	1. Ходьба в колонне по одному.
№4	Ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 0,5 м).	<p>Упражнения без предметов</p> <p>1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, хлопнуть в ладоши; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, хлопнуть в ладоши за коленом правой (левой) ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 2 – встать, вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>4. И. п. – сидя руки в упоре сзади. 1 – поднять прямые ноги вперед-вверх; 2 – развести</p>	1. Ходьба в колонне по одному

		ноги в стороны; 3 – соединить ноги вместе; 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз). 5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1–8, затем небольшая пауза; повторить прыжки. Темп выполнения умеренный.	
--	--	--	--

Февраль

№1	1. Игровое упражнение «Прокати мяч». Дети шеренгой (или двумя) становятся на одной стороне зала. По сигналу воспитателя «Покатили!» наклоняются вперед, прокатывают мяч, а затем бегут за ним. На исходную линию возвращаются шагом (2–3 раза). Построение в круг.	Упражнения с мячом большого диаметра 2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1–2 – поднять мяч вверх, поднимаясь на носки (рис. 16); 3–4 – вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках на груди. 1–3 – наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч вокруг ноги; 4 – исходное положение (5–6 раз). 4. И. п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на стопах. 1–2 – поднять прямые ноги, скатить мяч на грудь, поймав его (рис. 17). 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз). 5. И. п. – лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках перед собой. 1 – прогнуться, поднять мяч вперед; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз). 6. И. п. – ноги чуть расставлены, мяч внизу. 1 – шаг правой ногой вправо (левой влево), мяч поднять над головой; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).	Игра «Кот и мыши».
№2	1. Игровое задание «Догони свою пару». Дети бегут с одной стороны площадки на противоположную.	Упражнения на стульях 2. И. п. – сидя на стуле, руки внизу. 1 – поднять руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз). 3. И. п. – сидя на стуле, ноги расставлены, руки на поясе. 1 – наклон вправо (влево); 2 – исходное положение (5–6 раз). 4. И. п. – сидя на стуле, ноги вместе прямые, руки в упоре с боков стула. 1 – поднять правую (левую) ногу вперед-вверх; 2 – опустить ногу, вернуться в исходное положение (4–6 раз). 5. И. п. – сидя на стуле, ноги расставлены и согнуты, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз). 6. И. п. – стоя за стулом, держаться за спинку стула. 1–2 – приседая, колени развести; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз). 7. И. п. – стоя боком к стулу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг	Ходьба в колонне по одному.

		стула в обе стороны под счет воспитателя. Другая серия прыжков выполняется с небольшой паузой.	
№3	1. Ходьба в колонне по одному, затем по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя изменить направление движения и пойти в другую сторону.	Упражнения без предметов 1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. 1 – поднять руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз). 2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), правая рука вниз, левая вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (4–6 раз). 3. И. п. – стойка на коленях, руки у плеч. 1–2 – поворот вправо (влево), коснуться пятки левой (правой) ноги; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз). 4. И. п. – стойка ноги прямые, руки в упоре сзади. 1–2 – поднять прямые ноги вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение (5 раз). 5. И. п. – лежа на животе, руки прямые. 1–2 – прогнуться, руки вперед-вверх; 3–4 – исходное положение (4–5 раз). 6. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки согнуты к плечам. 1–2 – поднимаясь на носки, руки вверх, потянуться; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).	Игра «Огуречик, огуречик...»
№4	1. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лошадки!» ходьба, высоко поднимая колени (темп средний); бег в колонне по одному, на сигнал: «Пчелки!» поднять руки в стороны. Ходьба и бег чередуются.	Упражнения с палкой 2. И. п. – стойка ноги вместе, палка внизу, хват шире плеч. 1 – палку вверх, потянуться; 2 – сгибаемая руки, палку на грудь; 3 – палку вверх; 4 – палку вниз (6 раз). 3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, палка внизу. 1 – присесть, палку вперед; 2 – вернуться в исходное положение (6 раз). 4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, палка на груди. 1 – палку вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – палку вверх; 4 – исходное положение (6 раз). 5. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1–2 – наклон вперед, прогнуть спину, палку вверх; 3–4 – исходное положение. 6. И. п. – стойка ноги вместе, палка внизу. 1 – прыжком ноги врозь, палку вперед; 2 – прыжком ноги вместе, палку вниз. Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза. Счет ведет воспитатель, темп прыжков умеренный.	Ходьба в колонне по одному.
Март			
№1	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег с изменением направления движения по	Упражнения с обручем 2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу. 1 – обруч на грудь; 2 – обруч вверх; 3 – обруч на грудь; 4 – исходное положение (5–6 раз).	Ходьба в колонне по одному.

	сигналу воспитателя.	<p>3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч на груди. 1–2 – присесть, вынести обруч вперед; 3–4 – исходное положение.</p> <p>4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди. 1 – поворот вправо (влево); 2 – исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 – обруч вперед; 2 – наклон вперед, коснуться пола; 3 – выпрямиться, обруч вперед; 4 – исходное положение (6 раз).</p> <p>6. И. п. – стойка в обруче, руки на поясе. Прыжки на счет 1–7, на счет 8 – прыжок из обруча. Темп прыжков умеренный. Повторить 3–4 раза.</p>	
№2	1. Ходьба и бег вокруг кубиков, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.	<p>Упражнения с кубиками</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубики внизу. 1 – кубики в стороны; 2 – кубики вверх; 3 – кубики в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка ноги врозь, кубики у плеч. 1 – вынести кубики вперед; 2 – наклониться, положить кубики у носков ног; 3 – выпрямиться, руки на пояс; 4 – наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. – стойка на ширине ступни, кубики внизу. 1 – присесть, кубики вперед; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>5. И. п. – стойка на коленях, кубики у плеч. 1–2 – поворот вправо (влево), поставить кубики у носков ног; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>6. И. п. – стойка ноги слегка расставлены перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны. Перед серией прыжков в другую сторону небольшая пауза.</p>	Ходьба в колонне по одному.
№3	1. Ходьба и бег в колонне по одному между различными предметами – змейкой.	<p>Упражнения с мячом большого диаметра</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 – мяч на грудь; 2 – мяч вверх, потянуться; 3 – мяч на грудь; 4 – исходное положение (5–6 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1–3 – наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг левой (правой) ноги; 4 – исходное положение (4–5 раз).</p> <p>4. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках внизу. 1–4 – прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и перебирая руками (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>5. И. п. – сидя руки в упоре сзади, мяч лежит на стопах ног. 1–2 – поднять ноги вверх, скатывая мяч на живот, поймать мяч; 3–4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>6. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси на счет 1–8. Перед серией прыжков небольшая пауза. Повторить 2–3 раза.</p>	Игра «Автомобили».
	1. Игра «По ровненькой дорожке» (см. комплекс 20 для детей 3–4 лет).	<p>Упражнения без предметов</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 – поднять руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6</p>	Ходьба в колонне по одному.

№4		<p>раз).</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед, коснуться пола; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (4–5 раз).</p> <p>4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. 1–2 – присесть, руки в стороны; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).</p> <p>5. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот вправо (влево), руку отвести вправо; 2 – исходное положение (6 раз).</p> <p>6. И. п. – ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1–8, затем пауза и повторить 1 раз</p>	
Апрель			
№1	<p>1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Лягушки!» остановиться, присесть, руки положить на колени. Бег в колонне по одному, на сигнал: «Птицы!» помахивать руками, как крылышками. Ходьба и бег чередуются.</p>	<p>Упражнения с флажками</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 – поднять флажки в стороны; 2 – флажки вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (4–6 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 – выпрямиться, флажки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. – стойка на коленях, флажки у плеч. 1–2 – поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону; 3–4 вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 – шаг вправо (влево), флажки взмахом в стороны; 2 – свернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>6. И. п. – основная стойка [3], оба флажка в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, помахивая флажками (оба флажка в правой руке).</p>
№2	<p>Игра «Тишина» (см. комплекс 5 для детей 3–4 лет).</p>	<p>Упражнения с кеглей</p> <p>2. И. п. – основная стойка, кегля в правой руке внизу. 1–2 – поднять через стороны руки вверх, переложить кеглю в левую руку; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, переложить кеглю в левую руку (рис. 18); 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (4–6 раз).</p> <p>4. И. п. – стойка на коленях, кегля в правой руке. 1–2 – поворот вправо, поставить кеглю у носка правой ноги (рис. 19); вернуться в исходное положение; 3–4 – поворот вправо, взять кеглю, вернуться в исходное положение. Переложить кеглю в левую руку, то же влево (6 раз).</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, кегля в правой руке. 1 – присесть,</p>	<p>Игра «Найдем лягушонка».</p>

		<p>поставить кеглю у ног; 2 – встать, выпрямиться, руки на пояс; 3 – присесть, взять кеглю левой рукой; 4 – исходное положение (4–5 раз).</p> <p>6. И. п. – основная стойка, руки произвольно, кегля на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.</p>	
№3	1. Ходьба в колонне по одному; бег враспынную.	<p>Упражнения с палкой</p> <p>2. И. п. – стойка ноги чуть расставлены, палка внизу хватом шире плеч. 1–2 – поднять палку вверх, потянуться; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>3. И. п. – основная стойка, палка внизу хватом шире плеч. 1 – палку на грудь; 2 – присесть, палку вперед; 3 – встать, палку на грудь; 4 – исходное положение (4–5 раз).</p> <p>4. И. п. – сидя ноги врозь, палка хватом шире плеч, на груди. 1 – палку вверх; 2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться носка; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах. 1 – наклон вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>6. И. п. – основная стойка, палка внизу хватом шире плеч. Прыжки на двух ногах на счет 1–8, повторить 2–3 раза в чередовании с небольшой паузой.</p>	Ходьба в колонне по одному с палкой (держат как ружье).
№4	1. Прокатывание малых мячей в прямом направлении по сигналу воспитателя и бег за ними на другую сторону площадки. Ходьба на другую сторону на исходную линию (2 раза).	<p>Упражнения с малым мячом</p> <p>2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, передать мяч в другую руку; 3 – руки в стороны; 4 – руки вниз (5–6 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – наклон к правой ноге; 2–3 – прокатить мяч к левой, обратно к правой; в исходное положение. То же с наклоном к левой ноге (4–5 раз).</p> <p>4. И. п. – основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 – присесть, вынести мяч вперед; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>5. И. п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1–2 – одновременным движением поднять правую (левую) ногу и руки с мячом, коснуться мячом колена; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>6. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Броски мяча вверх (невысоко) и ловля двумя руками. Выполняется произвольно.</p>	Ходьба в колонне по одному, мяч в правой руке, поднят над головой.
Май			
№1	1. Ходьба и бег в колонне по одному, в чередовании.	<p>Упражнения без предметов</p> <p>2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – сгибаем руки к плечам, подняться на носки и потянуться; 3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон</p>	Игра «Совушка».

		<p>вперед, коснуться пола между пяток ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. – стойка на коленях, руки за головой. 1 – поворот вправо (влево), отвести правую руку; 2 – исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки за спиной. 1–2 – глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову; 3–4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – мах правой ногой вправо (влево); 2 – исходное положение (5–6 раз).</p>	
№2	1. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (8–10 шт.), поставленными вдоль площадки (расстояние между предметами 0,5 м).	<p>Упражнения с кубиками</p> <p>2. И. п. – основная стойка, кубики в обеих руках внизу. 1 – кубики вперед; 2 – кубики вверх; 3 – кубики в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).</p> <p>3. И. п. – сидя ноги врозь, кубики у плеч. 1 – наклониться вперед, положить кубики у носков ног; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>4. И. п. – стойка на коленях, кубики у плеч. 1 – поворот вправо, положить кубик у носков ног; 2 – выпрямиться; 3 – поворот влево, поставить кубик; 4 – выпрямиться; 5 – поворот вправо (влево), взять кубик; 6 – вернуться в исходное положение (по 3 раза).</p> <p>5. И. п. – основная стойка, кубики у плеч. 1–2 – присесть, вынести кубики вперед; 3–4 – исходное положение (5 раз).</p> <p>6. И. п. – стоя перед кубиками, ноги слегка расставлены, руки произвольно.</p> <p>Прыжки на двух ногах вокруг кубиков.</p>	Ходьба в колонне по одному.
№3	1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.	<p>Упражнения с косичкой (длина 50 см)</p> <p>2. И. п. – основная стойка, косичка внизу в двух руках. 1 – косичку на грудь; 2 – косичку вверх; 3 – косичку на грудь; 4 – исходное положение (5–6 раз).</p> <p>3. И. п. – основная стойка, косичка внизу в двух руках. 1 – присесть, косичку вперед; 2 – исходное положение (4–5 раз).</p> <p>4. И. п. – стойка ноги врозь, косичка внизу в обеих руках. 1 – косичку вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться; 4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>5. И. п. – сидя ноги врозь, косичка на груди. 1–2 – наклон вперед, коснуться носков ног (рис. 20); 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>6. И. п. – стоя боком к косичке, руки на поясе, косичка на полу. Прыжки через косичку справа и слева, продвигаясь вперед (рис. 21). Поворот кругом и снова прыжки вдоль косички на двух ногах.</p>	Игра малой подвижности по выбору детей.
№4	1. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс; на	<p>Упражнения с мячом большого диаметра</p> <p>1. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1–2 – поднимаясь на носки, поднять мяч вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 – поднять мяч вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).</p>	Ходьба в колонне по одному.

	сигнал: «Лягушки!» присесть. Бег врассыпную.	3. И. п. – основная стойка, мяч на груди. 1 – присесть, мяч вперед; 2 – исходное положение (4–5 раз). 4. И. п. – лежа на спине, ноги прямые мяч за головой. 1–2 – поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом колена; 3–4 – вернуться в исходное положение (4–6 раз). 5. Игра «Удочка».	
Июнь			
№1	Игра «Догони свою пару». Дети перебегают с одной стороны площадки на противоположную.	Упражнения без предметов 2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 – поднять руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; 2 – отвести руки назад, хлопнуть в ладоши за спиной; 3 – вынести руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; 4 – вернуться в исходное положение (4–6 раз). 3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – поворот вправо, хлопнуть в ладоши; 2 – выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза). 4. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – поднять правую (левую) ногу вперед, хлопнуть под коленом; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз). 5. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. 1 – руки вперед, прогнуться; 2 – исходное положение (5–6 раз). 6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе, вернуться в исходное положение. Выполняется на счет 1–8, повторить 2 раза.	Ходьба в колонне по одному.
№2	Игра «Совушка».	Упражнения с кубиком 2. И. п. – основная стойка, кубик в правой руке. 1–2 – поднимаясь на носки, переложить кубик в левую руку; 3–4 вернуться в исходное положение (5–6 раз). 3. И. п. – основная стойка, кубик в правой руке. 1 – присесть, переложить кубик в левую руку; 2 – исходное положение, кубик в левой руке (5–6 раз). 4. И. п. – сидя ноги врозь, кубик в правой руке. 1 – наклониться, положить кубик у носка левой ноги; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклониться, взять кубик в левую руку. То же к правой ноге (по 3 раза). 5. И. п. – стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 – поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног; 2 – поворот вправо (влево), взять кубик (6 раз). 6. И. п. – основная стойка перед кубиком, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах, вокруг кубиков в обе стороны.	Ходьба в колонне по одному с кубиком в руках.
	1. Игра «Огуречик, огуречик...»	Упражнения с палкой 2. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – поднять палку вверх; 2 – опустить	Ходьба в колонне по одному.

№3		<p>палку за голову на плечи; 3 – палку вверх; 4 – исходное положение (5–6 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 – поднять палку вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение (5–6 раз).</p> <p>4. И. п. – сидя ноги врозь, палка внизу. 1 – поднять палку вверх; 2 – наклон вперед, коснуться носков ног; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – исходное положение (6 раз)</p> <p>5. И. п. – стойка ноги чуть расставлены, опираясь двумя руками о палку. 1–2 – присесть; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>6. И. п. – основная стойка, палка на груди. 1 – правую ногу назад на носок, палку вверх; 2 – исходное положение. То же левой ногой (5–6 раз).</p>	
№4	1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную по всей площадке	<p>Упражнения с обручем</p> <p>2. И. п. – основная стойка, обруч внизу. 1–2 – поднять обруч вверх, поднимаясь на носки; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>3. И. п. – ноги слегка расставлены, обруч у груди. 1 – присесть, вынести обруч вперед; 2 – исходное положение (4–6 раз).</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1–обруч вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка ноги врозь, обруч внизу. 1 – поднять обруч вверх; 2 – наклониться, коснуться ободом пола; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – исходное положение (5–6 раз).</p> <p>4. И. п. – основная стойка в обруче, руки произвольно. На счет 1–7 прыжки на двух ногах в обруче; на счет 8 прыжок из обруча (2–3 раза).</p>	Ходьба в колонне по одному.
Июль			
№1	1. Игра «По ровненькой дорожке».	<p>Упражнения с флажками</p> <p>2. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – флажки вперед, скрестить; 3 – флажки в стороны; 4 – исходное положение (4–5 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – поворот вправо (влево), взмахнуть флажками; 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. – основная стойка, флажки у плеч. 1–2 – присесть, вынести флажки вперед; 3–4 – исходное положение (5–6 раз):</p> <p>5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – поднять флажки в стороны; 2 – наклониться вперед, скрестить флажки; 3 – выпрямиться, флажки в стороны; 4 – исходное положение (4–5 раз).</p> <p>6. И. п. – основная стойка, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на месте, с небольшой паузой.</p>	
	1. Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу воспитателя.	<p>Упражнения с мячом большого диаметра</p> <p>2. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках внизу. 1 – мяч вперед; 2 – мяч вверх, руки прямые; 3 – мяч вперед; 4 – исходное положение</p>	Ходьба в колонне по одному

№2		<p>(4–5 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1–2 – присесть, мяч вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево), уронить мяч у носка правой ноги, поймать мяч, вернуться в исходное положение (по 3 раза).</p> <p>5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Броски мяча вверх (невысоко) и ловля его двумя руками (несколько раз подряд).</p> <p>6. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1 – правую ногу назад на носок, мяч вперед; 2 – исходное положение. То же левой ногой (5–6 раз).</p> <p>7. И. п. – основная стойка, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах вокруг своей оси с небольшой паузой.</p>	
№3	<p>1. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег между предметами (кегли, кубики). Ходьба и бег чередуются.</p>	<p>Упражнения без предметов</p> <p>2. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – руки к плечам; 2 – руки вверх; 3 – руки к плечам; 4 – исходное положение (5–6 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться ладонями колен; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5 раз).</p> <p>4. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1–2 – присесть, руки вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе, руки вдоль туловища. Выполняется на счет 1–8. Повторить 2–3 раза.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>
№4	<p>1. Игра «Совушка».</p>	<p>Упражнения с кеглей</p> <p>2. И. п. – основная стойка, кегля в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – поднять кеглю вверх, переложить в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).</p> <p>3. И. п. – основная стойка, кегля в правой руке. 1 – присесть, поставить кеглю на пол; 2 – встать, выпрямиться; 3 – присесть, взять кеглю в левую руку, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>4. И. п. – стойка на коленях, кегля в правой руке. 1 – поворот вправо (влево), поставить кеглю у носка правой ноги; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – поворот вправо (влево), взять кеглю; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. – сидя ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой. 1 – наклониться вперед, поставить кеглю у носков ног; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 –</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, в правой руке кегля.</p>

		наклон вперед, взять кеглю; 4 – исходное положение (5–6 раз). 6. И. п. – основная стойка, кегля на полу, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны. Перед прыжками в другую сторону небольшая пауза.	
Август			
№1	1. Ходьба, бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.	Упражнения с косичкой (скакалкой) 2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни. 1 – косичку на грудь; 2 – косичку вверх, потянуться; 3 – косичку на грудь; 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз). 3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, косичка внизу. 1 – косичку вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться, косичку вверх; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз). 4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. 1–2 – присесть, косичку вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз). 5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, косичка внизу. 1 – поднять косичку вверх; 2 – наклон вперед, коснуться косичкой правой (левой) стопы; 3 – выпрямиться, косичку поднять вверх; 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз). 6. И. п. – основная стойка, косичка внизу. 1 – прыжком ноги врозь, косичку вперед; 2 – прыжком ноги вместе, косичку вниз. Выполняется на счет воспитателя 1–8; повторить 2–3 раза.	Ходьба в колонне по одному.
№2	1. Игровое упражнение «Пробеги – не задень». Ходьба и бег по дорожке из шнуров или реек (длина 3–4 м, ширина 30 см).	Упражнения с кубиком 2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – поднимаясь на носки, руки вверх, переложить кубик в левую руку; 3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз). 3. И. п. – основная стойка, кубик в правой руке. 1 – присесть, переложить кубик в левую руку; 2–вернуться в исходное положение (5–6 раз). 4. И. п. – стойка на коленях, кубик в правой руке; 1 – наклон вправо (влево) положить кубик, подальше; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклон вправо (влево), взять кубик; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз). 5. И. п. – сидя ноги врозь, кубик в правой руке. 1–наклон вперед, поставить кубик между пяткок ног; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклон вперед, взять кубик левой рукой; 4 – исходное положение, кубик в левой руке (4–5 раз). 6. И. п. – основная стойка перед кубиком, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг кубика в обе стороны с небольшой паузой между сериями прыжков.	Игра «Совушка».
	1. Игровое упражнение «Пробеги – не задень».	Упражнения с обручем 2. И. п. – основная стойка, обруч внизу, хват рук с боков. 1 – обруч вперед; 2 –	Игра «Кто ушел?»

№3	Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли, мячи) змейкой, стараясь не задеть их.	<p>обруч вверх; 3 – обруч вперед; 4 – исходное положение (4–5 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч у груди. 1 – присесть, обруч вперед; 2 – исходное положение (5 раз).</p> <p>4. И. п. – стойка на коленях, обруч хватом рук с боков. 1 – поворот вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. – основная стойка, обруч хватом согнутых рук с боков на груди. 1 – поднять правую (левую) ногу согнутую в колене, коснуться ободом обруча (рис. 22); 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>6. И. п. – стоя в обруче, руки вдоль туловища. На счет 1–7 прыжки на двух ногах в обруче; на счет 8 прыжок из обруча (рис. 23). Повторить 2–3 раза.</p>	
№4	1. Игра «Догони мяч». По сигналу воспитателя прокатить мяч от исходной черты и побегать за ним. Для повторения игрового задания дети возвращаются шагом.	<p>Упражнения с мячом большого диаметра</p> <p>2. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1–2 – поднимаясь на носки, мяч поднять вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч у груди. 1 – присесть, уронить мяч, поймать; 2 – вернуться в исходное положение (несколько раз подряд).</p> <p>4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. 1 – поворот вправо (влево); 2 – бросить мяч о пол у правой (левой) ноги; 3 – поймать мяч; 4 – вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Броски мяча вверх (невысоко), ловля его двумя руками. Несколько раз подряд; выполняется в произвольном темпе.</p> <p>6. Игра «Удочка».</p>	Ходьба в колонне по одному.

Подготовительная к школе группа Сентябрь

Число	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
№1	1. Ходьба в колонне по одному в обход зала в чередовании с бегом; ходьба и бег враспынную.	<p style="text-align: center;">(упражнение без предметов).</p> <p>1.И.п.- основная стойка, руки вдоль туловища. 1-2-дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3-4- вернуться в И.п. (6-7раз).</p> <p>2.И.п. - основная стойка, руки на поясе. 1-2- приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3-4- выпрямиться, И.п. (6-7раз).</p> <p>3.И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- руки в стороны; 2- наклониться вперед- вниз, коснуться пальцами носков ног; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- И.п. (5-6раз).</p> <p>4.И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2- И.п.; 3-4- то же в другую сторону (браз).</p> <p>5. И.п.- основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8,</p>	1. Ходьба в колонне по одному.

		повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.	
№2	1.Ходьба. Игровое упражнение «Быстро в колонну!». Построение в три колонны, перед каждой ориентир (кубик или кегля) своего цвета. По сигналу все разбегаются в разные стороны, через 20-25 сек. Воспитатель произносит «Быстро в колонну!», каждый занимает свое место в колонне. (повторить 2-3раза)	(упражнения с малым мячом). 1.И.п.- основная стойка, мяч в левой руке. 1-2- руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку; 3-4- руки вниз в И.п. То же , перекладывая мяч из правой руки в левую (8раз). 2.И.п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке. 1.- руки в стороны; 2.- наклониться вперед - вниз, переложить мяч в правую руку; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- вернуться в И.п. То же. Перекладывая мяч из правой руки в левую руку (браз). 3.И.п.- основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1- руки в стороны; 2- присесть, мяч переложить в левую руку; 3- встать, руки в стороны; 4- вернуться в И.п. То же . мяч в левой руке.(5-браз). 4.И.п. – стойка на коленях, мяч в правой руке. 1-8- прокатить мяч вправо(влево), поворачиваясь и следя за мячом. То же, мяч в левой руке (браз). 5. И.п.- лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2- поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка ноги; 3-4- опустить ногу. То же другой ногой (6-8раз).	1.Ходьба в колонне по одному.
№3	1.Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.Ходьба в колонне по одному с нахождением своего места по сигналу воспитателя.	(упражнения с флажками) 1.И.п.- основная стойка, флажки внизу. 1- руки вперед; 2- поднять рука руки вверх; 3- руки в стороны; 4- И.п. (8раз). 2.И.п. стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, руки прямые. 1-2- поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые; 3-4- вернуться в И.п. (8раз). 3. И.п.- основная стойка, флажки у груди, руки согнуты. 1-2- присесть, флажки вынести вперед; 3-4-И.п. (8раз). 4. И.п.- сидя ноги врозь, флажки у груди, руки согнуты.1-2- наклониться вперед, коснуться палочками у носков ног, 3-4-выпрямиться, вернуться в И.п. (6-7раз). 5. И.п.- лежа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. 1.- согнуть ноги в коленях, коснуться палочками флажков колен; 2- вернуться в И.п. 6. И.п.- основная стойка, флажки внизу. 1- прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2- прыжком ноги вместе, вернуться в И.п. (1-8, небольшая пауза), (2-3раза).	1.Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке над головой.
№4	1.Ходьба в колонне по одному по сигналу воспитателя поворот в другую сторону. 2.Ходьба с перешагиванием через шнуры (расстояние 40-50см).	(упражнения с обручем) 1.И.п.- основная стойка, обруч вертикально хватом рук с боков. 1.- обруч вперед; 2- обруч вверх, руки прямые; 3- обруч вперед; 4- вернуться в И.п. (6-7раз). 2.И.п - стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1.- поворот туловища вправо; 2- И.п. ; 3-4- то же влево (браз). 3.И.п.- сидя ноги врозь, обруч перед грудью в согнутых руках хватом с боков. 1.- обруч вверх, посмотреть; 2- наклон вперед к носку левой ноги, обруч вертикально; 3.- обруч вверх; 4- И.п. То же к правой ноге (браз). 4. И.п. – лежа на спине, обруч горизонтально на уровне груди. 1-2- приподнять	1.Ходьба в колонне по одному.

		<p>обруч, сгибая ноги, продеть их в обруч, выпрямить и опустить на пол; 3-4-вернуться в И.п. (5-браз).</p> <p>5.И.п.- основная стойка в центре лежавшего на полу обруча, руки вдоль туловища, 1-7-прыжки на двух ногах в обруче; 8- прыжок в обруч.</p>	
--	--	---	--

Октябрь

№1	<p>1. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.</p>	<p>Упражнения без предметов</p> <p>1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг вправо, руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение. То же влево (6–8 раз)</p> <p>2. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед, коснуться пальцами рук носка правой ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же, но коснуться носка левой ноги (по 6 раз).</p> <p>4. И. п. – сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 – поднять прямые ноги вверх-вперед (угол); 2 – исходное положение. Плечи не проваливать (5–6 раз).</p> <p>5. И. п. – стойка ноги вместе, руки на поясе. 1 – прыжком ноги врозь руки в стороны; 2 – исходное положение. Прыжки выполняются на счет 1–8 несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой между ними.</p>	<p>1. Ходьба в колонне по одному.</p>
№2	<p>1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя в том месте, где застала команда.</p>	<p>Упражнения с гимнастической палкой</p> <p>1. И. п. – основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. 1 – палку вверх; 2 – сгибая руки, палку назад на лопатки; 3 – палку вверх; 4 – исходное положение (6–8 раз).</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, палка внизу. 1 – палку вверх; 2 – присесть, палку вперед; 3 – встать, палку вверх; 4 – исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. – сидя, палка перед грудью в согнутых руках. 1 – палку вверх; 2 – наклониться вперед, коснуться пола (рис. 38); 3 – палку вверх; 4 – исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. – лежа на животе, ноги прямые, палка в согнутых руках перед грудью. 1–2 – прогнуться, палку вперед-вверх; 3–4 – исходное положение (6–8 раз).</p> <p>5. И. п. – основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу. 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 – прыжком в исходное положение (рис. 39). Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза. Темп умеренный.</p>	<p>1. Ходьба в колонне по одному</p>
№3	<p>1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя в</p>	<p>Упражнения с обручем</p> <p>1. И. п. – основная стойка, обруч в правой руке. 1–3 – мах правой рукой вперед-назад; 4 – переложить обруч в левую руку. То же левой рукой (8 раз).</p> <p>2. И. п. – основная стойка, обруч вертикально, хват с боков. 1 – отставить правую</p>	<p>1. Ходьба в колонне по одному</p>

	том месте, где застала команда.	<p>ногу в сторону на носок, наклониться вправо; 2 – исходное положение; 3–4 – то же в левую сторону (6 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка на ширине ступни, обруч вертикально, хват с боков. 1 – обруч вверх; 2 – присесть; 3 – встать, обруч вверх; 4 – исходное положение (6–7 раз).</p> <p>4. И. п. – основная стойка, обруч в правой руке хватом сверху. 1 – выпад правой ногой вправо, обруч в выпрямленной правой руке; 2 – исходное положение быстрым движением переложить обруч в левую руку; 3–4 – то же влево (5–6 раз).</p> <p>5. И. п. – лежа на животе, обруч горизонтально в согнутых руках, хват с боков; 1–2 – прогнуться, обруч вперед-вверх, ноги приподнять; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).</p> <p>6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища, обруч на полу. 1 – повернуться к обручу правым боком; на счет 1–8 прыжки вокруг обруча; остановка, поворот и снова прыжки вокруг обруча в другую сторону.</p>	
№4	1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами – змейкой; ходьба и бег враспынную, ходьба в колонне по одному.	<p>Упражнения без предметов</p> <p>1. И. п. – основная стойка, руки согнуты к плечам. 1–4 – круговые движения руками вперед; 5–8 – то же назад (5–6 раз).</p> <p>2. И. п. – стойка ноги врозь, руки за головой. 1 – шаг вправо; 2 – наклониться вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же к левой ноге (4–5 раз).</p> <p>4. И. п. – лежа на спине, руки прямые за головой. 1–2 – поднять правую прямую ногу вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (левой) ноги; 3–4 – исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. – основная стойка, руки в стороны. 1 – прыжком ноги врозь, хлопок над головой; 2 – исходное положение. На счет 1–8, повторить 2–3 раза.</p>	Ходьба в колонне по одному

Ноябрь

№1	1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя: «Бабочки!» остановиться и помахать руками, как крылышками; на сигнал: «Лягушки!» остановиться и присесть, руки положить на колени.	<p>Упражнения с флажками</p> <p>1. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – флажки вверх, скрестить; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 – флажки вверх; 2 – присесть, флажки вынести вперед; 3 – встать, флажки вверх; 4 – исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. – сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. 1 – флажки в стороны; 2 – наклониться, коснуться палочками флажков пола у носков ног; 3 – выпрямиться, флажки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. – стойка на коленях, флажки в согнутых руках у плеч. 1 – поворот вправо</p>	1. Ходьба в колонне по одному, флажки в правой руке над головой (помахивая).
----	--	--	--

		(влево), флажок отвести вправо; 2 – исходное положение (6–8 раз). 6. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 – исходное положение. Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза.	
№2	1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу воспитателя.	Упражнения на гимнастической скамейке 1. И. п. – сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (8 раз). 2. И. п. – сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вправо (влево), коснуться пола; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз). 3. И. п. – сидя верхом, руки за головой. 1 – поворот вправо, руку в сторону; 2 – выпрямиться в исходное положение. То же влево (6 раз). 4. И. п. – стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 – шаг правой ногой на скамейку; 2 – шаг левой ногой на скамейку; 3 – шаг со скамейки правой ногой; 4 – шаг со скамейки левой ногой. Повернуться кругом, лицом к скамейке и повторить упражнение (8 раз). 5. И. п. – лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки. 1–2 – поднять прямые ноги вверх-вперед; 3–4 – исходное положение (6 раз). 6. И. п. – стоя сбоку скамейки, руки произвольно. Прыжки на двух ногах; на правой, затем на левой ноге вокруг скамейки.	1. Ходьба в колонне по одному между скамейками.
№3	1. Игра «Догони свою пару» (перебежки с одной стороны площадки на противоположную сторону, дистанция 10 м).	Упражнения с гимнастической палкой 1. И. п. – основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу. 1 – палку вверх, правую ногу оставить назад на носок; 2 – исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз). 2. И. п. – основная стойка, палка в согнутых руках хватом на ширине плеч на груди. 1–3 – палку вперед, пружинистые приседания с разведением колен в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз). 3. И. п. – основная стойка, палка хватом шире плеч внизу. 1 – руки вперед; 2 – выпад вправо, палку вправо; 3 – ногу приставить, палку вперед; 4 – исходное положение (6 раз). То же влево. 4. И. п. – стойка на коленях, палка за головой на плечах хватом шире плеч, 1 – поворот вправо; 2 – исходное положение. То же влево. 5. И. п. – лежа на спине, палка за головой, руки прямые. 1–2 – поднять прямые ноги вверх, коснуться палкой ног; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз). 6. И. п. – основная стойка, палка на плечах, руки удерживают ее хватом сверху. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе; всего 8 прыжков. Повторить 3–4 раза в чередовании с небольшой паузой.	1. Игра «Затейники». Ходьба в колонне по одному

№4	1. Игра «Угадай, чей голосок». Ходьба и бег по кругу.	Упражнения с мячом большого диаметра 2. И. п. – основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 – мяч вверх; 2 – мяч за голову; 3 – мяч вверх; 4 – исходное положение (6–8 раз). 3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Броски мяча о пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе (8–10 раз). 4. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди. Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд (по 4 раза в каждую сторону). 5. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный (8–10 раз). 6. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1–2 – присесть, мяч вынести вперед; 3–4 – исходное положение (6 раз).	1. Игра «Удочка». 2. Ходьба в колонне по одному.
----	---	---	---

Декабрь

№1	1. Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через шнуры (бруски); ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному	Упражнения без предметов 1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – поднять руки в стороны; 2 – руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой. 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (8 раз). 2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 – встать; руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз). 3. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1 – поворот вправо, правую прямую руку отвести вправо; 2 – исходное положение. То же влево (6 раз). 4. И. п. – лежа на спине, руки прямые за головой. 1–2 – поднять вверх правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз). 5. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1–2 – прогнуться, руки вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).	1. Игра «Не попадись!» (прыжки в круг и из круга по мере приближения водящего). 2. Ходьба в колонне по одному.
№2	1. Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения: на быстрые удары в бубен – ходьба мелким, семенящим шагом, на медленные удары – широким свободным шагом; ходьба и бег врассыпную.	Упражнения в парах 1. И. п. – основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз). 2. И. п. – основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1–2 – поочередное приседание, не отпуская рук партнера (рис. 40); 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз). 3. И. п. – стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить. 1 – поворот туловища вправо (влево); 2 – исходное положение (6 раз). 4. И. п. – лежа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнера (нога одного ребенка между ног другого), руки за головой согнуты. 1–2 – поочередно	1. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя

		<p>подниматься в положение сидя; 3–4 – исходное положение (4–5 раз).</p> <p>5. И. п. – основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки. 1 – выпад вправо, руки в стороны; 2 – исходное положение. То же влево (6 раз).</p>	
№3	<p>1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий: на сигнал: «Лягушки!» присесть, на сигнал: «Аист!» встать на одной ноге, руки в стороны. Перестроение в три колонны.</p>	<p>Упражнения с гимнастической палкой</p> <p>1. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – палку вперед; 2 – палку повернуть вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую вверх; 3 – палку вперед параллельно; 4 – повернуть палку, опуская левую руку и поднимая правую; 5 – палку параллельно; 6 – исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – стойка ноги врозь, палка в согнутых руках на груди. 1–2 – наклониться вперед, коснуться пола; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. – основная стойка, палка на полу горизонтально. 1 – шаг правой ногой вперед через палку; 2 – приставить левую ногу; 3 – шаг правой ногой назад через палку; 4 – шаг левой назад. То же с левой ноги (5–6 раз).</p> <p>4. И. п. – стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 – поднять палку вверх; 2 – наклониться вправо; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p>5. И. п. – основная стойка, хват обеими руками за палку, другой конец палки опирается о пол. 1–2 – присесть, развести колени врозь; 2–4 исходное положение (5–6 раз).</p>	<p>1. Игра «Угадай, кто позвал».</p> <p>2. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя</p>
№4	<p>1. Ходьба и бег по кругу в обе стороны вокруг веревки, положенной в виде круга.</p>	<p>Упражнения с веревкой</p> <p>1. И. п. – основная стойка лицом в круг, веревка в обеих руках хватом сверху. 1 – поднимаясь на носки, веревку вверх; 2 – опустить веревку, вернуться в исходное положение.</p> <p>2. И. п. – основная стойка лицом в круг, веревка в обеих руках хватом сверху. 1–2 – присесть, веревку вперед; 3–4 – исходное положение (6–8 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, лицом в круг, веревка внизу хватом сверху. 1 – веревку вверх; 2 – наклон вперед-вниз, коснуться пола; 3 – выпрямиться, веревку вверх; 4 – исходное положение (6–7 раз),</p> <p>4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, веревка хватом сверху на уровне пояса. 1 – поднять согнутую правую (левую) ногу, коснуться веревкой колена; 2 – опустить ногу, вернуться в исходное положение (6–7 раз).</p> <p>5. И. п. – лежа на животе, веревка в согнутых руках хватом сверху. 1 – прогнуться, веревку вынести вперед; 2 – исходное положение (6–7 раз).</p> <p>6. И. п. – стоя боком к веревке, руки вдоль туловища. Прыжки через веревку справа и слева, продвигаясь вперед по кругу. Расстояние между детьми не менее трех шагов. Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза.</p>	<p>1. Игра «Совушка».</p> <p>2. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя</p>

Январь

№1	1. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по обозначенным ориентирам. Ходьба и бег по кругу.	<p>Упражнения без предметов</p> <p>1. И. п. – основная стойка, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – согнуть руки к плечам, подняться на носки и потянуться; 3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 – руки вниз (8 раз).</p> <p>2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1–2 – глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1–2 – наклон вправо, правая рука скользит по ноге вниз, левая, сгибаясь, скользит вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза).</p> <p>4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – поворот туловища вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево (по 3 раза).</p> <p>5. И. п. – основная стойка, руки произвольно. На счет 1–3 прыжки на двух ногах, на счет 4 прыжок с поворотом на 360°. Повторить несколько раз подряд с небольшой паузой между прыжками</p>	1. Игра «Эхо». 2. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя
№2	1. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (8–10 штук), поставленными в одну линию; ходьба и бег враспынную.	<p>Упражнения с кубиком</p> <p>1. И. п. – стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу. 1–2 – руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3–4 – опустить руки через стороны. То же левой рукой (8 раз).</p> <p>2. И. п. – стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед, положить кубик на пол; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – наклониться вперед, взять кубик левой рукой. То же левой рукой (6 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 – поворот вправо, поставить кубик у пятки правой ноги; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – поворот вправо, взять кубик правой рукой, вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (по 3 раза).</p> <p>4. И. п. – основная стойка, кубик в обеих руках внизу. 1 – присесть, кубик вперед, руки прямые; 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. – основная стойка перед кубиком, руки произвольно. Прыжки на правой и левой ноге (на счет 1–8) вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. Повторить упражнение 2–3 раза.</p> <p>6. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 – руки вперед, переложить кубик в левую руку; 2 – руки назад, переложить кубик в правую руку; 3 – руки вперед; 4 – опустить руки в исходное положение (8 раз).</p>	1. Ходьба в колонне по одному с кубиком в поднятой руке.
№3	1. Ходьба в колонне по	Упражнения с малым мячом	1. Игра «Затейники».

	одному с остановкой по сигналу воспитателя.	<p>1. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – руки через стороны вверх, поднимаясь на носки, переложить мяч в левую руку; 2 – исходное положение, мяч в левой руке; 3–4 – то же левой рукой (7–8 раз).</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками. То же влево (по 3–4 раза в каждую сторону).</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – наклониться вперед, переложить мяч в левую руку за левой ногой; 2 – выпрямиться; 3 – наклониться вперед и переложить мяч за правой ногой; 4 – исходное положение (5–6 раз).</p> <p>4. И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. Броски мяча вверх правой и левой рукой поочередно, ловля мяча двумя руками. Выполняется в произвольном темпе.</p> <p>5. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Ударить мячом о пол правой рукой, поймать мяч левой рукой, и так поочередно несколько раз подряд. Темп произвольный.</p>	2. Ходьба в колонне по одному.
№4	1. Игра «Летает – не летает» (в ходьбе).	<p>Упражнения без предметов</p> <p>1. И. п. – основная стойка, руки внизу. 1 – руки в стороны, правую ногу назад на носок; 2 – исходное положение; 3–4 – то же левой ногой (6–8 раз).</p> <p>2. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – присесть, хлопнуть в ладоши над головой; 2 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 – мах правой ногой вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 – исходное положение. 3–4 – то же левой ногой (6 раз).</p> <p>4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вправо, правую руку опустить вниз, левую поднять вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p>5. И. п. – основная стойка, руки произвольно, прыжки на двух ногах на месте с хлопком перед собой и за спиной. На счет 1–8 (2–3 раза).</p>	<p>1. Игра «Эхо».</p> <p>2. Ходьба в колонне по одному.</p>
Февраль			
№1	1. Игра «Фигуры».	<p>Упражнения с веревкой</p> <p>Дети стоят по кругу перед веревкой лицом вкруг.</p> <p>1. И. п. – основная стойка лицом в круг, веревка в обеих руках внизу хватом на ширине плеч. 1 – веревку вверх, отставить правую (левую) ногу назад на носок; 2 – исходное положение (8 раз).</p> <p>2. И. п. – основная стойка лицом в круг, веревка в обеих руках хватом сверху. 1 – веревку вверх; 2 – наклониться, положить веревку у носков ног; 3 – веревку</p>	<p>1. Игра малой подвижности «Хоровод».</p> <p>2. Играющие образуют два круга, один внутри другого. Все берутся за руки и по команде воспитателя идут или бегут по кругу в разные стороны.</p>

		<p>вверх; 4 – исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка на коленях, спиной к веревке, руки на поясе. 1 – поворот вправо (влево), коснуться рукой веревки; 2 – вернуться в исходное положение (по 4 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. – сидя лицом в круг, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади. 1 – поднять прямые ноги (угол); 2 – поставить ноги в круг; 3 – поднять ноги; 4 – исходное положение (6–8 раз).</p> <p>5. И. п. – лежа на животе лицом в круг, ноги прямые, руки согнуты в локтях, хват за веревку (6 раз).</p> <p>6. И. п. – стоя перед веревкой, руки свободно вдоль туловища. Прыжки в круг, поворот кругом и прыжок из круга, и так несколько раз подряд.</p>	
№2	<p>1. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя перестроение в колонну по два; ходьба в колонне по два, перестроение в колонну по одному.</p>	<p>Упражнения в парах</p> <p>1.. И. п. – основная стойка лицом друг к другу, руки сцеплены в замок. 1–2 – руки через стороны вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу сцеплены; 1 – наклониться вправо, правые руки остаются внизу, левые вверх; 2 – исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. – основная стойка лицом друг к другу, руки соединены. 1–2 – поочередно поднимать ногу (правую или левую) – ласточка (рис. 41) (по 6 раз каждый).</p> <p>4. И. п. – основная стойка лицом друг к другу, держась за руки. 1–2 – присесть, колени развести в стороны; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах (правая вперед, левая назад – попеременно в чередовании с ходьбой). Выполняется на счет 1–8; повторить 2–3 раза.</p>	<p>Игра «Летает – не летает».</p>
№3	<p>1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с замедлением или ускорением темпа движения: на частые удары в бубен – короткие, семенящие шаги, руки на поясе; на редкие удары – широкий шаг со свободными движениями рук. Бег между предметами (мячи, кубики, кегли). Ходьба и</p>	<p>Упражнения без предметов</p> <p>1. И. п. – основная стойка, руки за головой. 1 – руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).</p> <p>2. И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – исходное положение; 3–4 – то же влево (6 раз).</p> <p>3. И. п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. 1 – поднять прямую правую ногу, носок оттянуть; 2 – исходное положение; 3–4 – то же левой ногой (8 раз).</p> <p>4. И. п. – лежа на спине, руки прямые за головой; 1–2 – поворот на спину; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>5. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком в исходное положение. На счет 1–8, повторить 2–3 раза в чередовании с небольшой паузой.</p>	<p>1. Игра «Удочка».</p>

	бег чередуются.		
№4	<p>1. Игра малой подвижности «Река и ров».</p> <p>Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Ров – справа!» поворачиваются направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку, ему помогают выбраться, подавая руку. Игра повторяется.</p>	<p>Упражнения с малым мячом</p> <p>1. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1 – руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 – переложить мяч в правую руку за спиной; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – наклон вперед; 2–3 – прокатить мяч вокруг левой ноги, взять мяч в левую руку; 4 – исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>3. И. п. – сидя ноги скрестно, мяч в правой руке. 1–2 – прокатить мяч вправо подальше от себя; 3–4 – прокатить его обратно в исходное положение. Переложить мяч в левую руку. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. – лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1 – поднять правую ногу вверх, коснуться мячом; 2 – исходное положение. То же левой ногой (по 3 раза).</p>	<p>1.Игра «Не попадись!» (прыжки в круг и из круга по мере приближения водящего).2. Ходьба в колонне по одному.</p>
Март			
№1	<p>1. Игра «Пауки и мухи».</p> <p>В одном из углов зала очерчивается кружком паутина, где живет паук (ребенок). Все дети изображают мух. По сигналу воспитателя мухи разбегаются по всему залу, летают, жужжат. Паук в это время находится в паутине. По сигналу воспитателя: «Паук!» мухи замирают, останавливаются в том месте, где их застал сигнал. Паук выходит и смотрит. Того, кто пошевелился, паук отводит в свою паутину. После 2–3 повторений</p>	<p>Упражнения с короткой скакалкой</p> <p>1. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 – скакалку вверх; 2 – опустить скакалку за голову, на плечи; 3 – скакалку вверх; 4 – исходное положение (8 раз).</p> <p>2. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 – скакалку вверх; 2 – наклониться вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение (8 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 – скакалку вверх; 2 – наклон вперед, коснуться пола; 3 – выпрямиться, скакалку вверх; 4 – исходное положение (6–7 раз).</p> <p>4. И. п. – лежа на спине, скакалка зацеплена за ступни ног, руки прямые. 1–2 – поднять прямые ноги, натягивая скакалку, сделать угол; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).</p> <p>5. И. п. – лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1 – прогнуться, скакалку вверх; 2 – вернуться в исходное положение.</p> <p>6. Прыжки на двух ногах на месте через короткую скакалку. Выполняется серией из 10–15 прыжков, затем пауза и повторить прыжки.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>

	подсчитывают количество проигравших.		
№2	1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную. По сигналу воспитателя построение в колонну по одному в движении – найти свое место в колонне.	Упражнения с обручем 1. И. п. – основная стойка, обруч внизу. 1 – обруч вверх, правую ногу в сторону на носок; 2 – вернуться в исходное положение. 3–4 – то же левой ногой (6–8 раз). 2. И. п. – основная стойка, обруч в правой руке, хват сверху. 1 – присесть, обруч в сторону; 2 – исходное положение, взять обруч в левую руку. То же влево (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. 1 – поворот туловища вправо, руки прямые; 2 – исходное положение. То же влево (8 раз). 4. И. п. – лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. 1–2 – согнуть ноги в коленях и поставить на них обруч; 3–4 – исходное положение (6–8 раз). 5. И. п. – стоя перед обручем, руки свободно вдоль туловища. Прыжок на двух ногах в обруч, из обруча; поворот кругом, повторить прыжки. Выполняется только под счет воспитателя в среднем темпе несколько раз подряд.	1.Игра «Летает – не летает».
№3	1. Игра «Эхо» (в ходьбе).	Упражнения в парах 1. И. п. – основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки. 1 – поднять руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз). 2. И. п. – основная стойка. 1 – один ребенок приседает, а второй держит его за руки; 2 – встать; 3–4 – то же выполняет другой ребенок (по 4 раза). 3. И. п. – основная стойка. 1–2 – поворот туловища направо; 3–4 – налево, не отпуская рук (по 4 раза). 4. И. п. – основная стойка. 1–2 – поочередно поднимать одну ногу назад-вверх, не сгибая колена (по 4 раза). 5. И. п. – сидя лицом друг к другу, один ребенок зажимает стопами ноги товарища. 1–2 – другой ребенок ложится на пол, руки за голову, а товарищ старается удерживать его ноги (рис. 42); 3–4 – исходное положение. На следующий счет упражнение выполняет другой ребенок (по 3 раза).	1.Ходьба в колонне по одному.
№4	1. Игра средней подвижности «Воротца». Дети встают парами и идут, не держась за руки. На сигнал воспитателя: «Воротца!» все останавливаются, берутся за руки и поднимают их вверх, образуя воротца.	Упражнения с флажками 1. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – правую руку в сторону; 2 – левую руку в сторону; 3 – правую руку вниз; 4 – левую руку вниз (8 раз). 2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – флажки вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение (по 3 раза). 3. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, флажки у груди. 1–2 – присесть, флажки вынести вперед; 3–4 – исходное положение (6–8 раз). 4. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – исходное положение.	1. Ходьба в колонне по одному с флажками в правой руке, держа их над головой.

	Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротца до конца колонны и встает последней, говоря: «Готово!» Дети опускают руки и продолжают ходьбу до нового сигнала.	5. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 – исходное положение. На счет 1–8, повторить 2–3 раза.	
Апрель			
№1	1. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя.	Упражнения с малым мячом 1. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – руки вниз, переложить мяч в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз). 2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1–2 – поворот вправо, ударить мячом о пол и поймать его; 3–4 – то же влево (по 3 раза). 3. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1 – присесть, ударить мячом о пол; 2 – исходное положение (по 6 раз); 4. И. п. – сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – мяч вверх; 2 – наклониться вперед, к правой ноге, коснуться носка; 3 – выпрямиться, мяч вверх; 4 – исходное положение (6 раз). 5. И. п. – сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1–2 – поднять правую ногу вверх, переложить мяч в другую руку; 3–4 – исходное положение (6 раз).	1. Ходьба в колонне по одному.
№2	1. Игра «По местам!» Дети встают в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук, перед каждым ребенком на полу лежит кубик. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всему залу. В это время воспитатель убирает один кубик. По сигналу: «По местам!» дети бегут к кубикам, занимая любое место. Оставшийся без места считается	Упражнения с палкой 1. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – палку вперед; 2 – палку вверх; 3 – палку вперед; 4 – исходное положение. 2. И. п. – стойка ноги врозь, палка на груди. 1 – наклониться вперед, положить палку на пол; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклон вперед, взять палку; 4 – исходное положение (6 раз). 3. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1–2 – присесть, палку вверх; 3–4 – исходное положение (6–7 раз). 4. И. п. – стойка на коленях, палка за головой. 1 – палку вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево (по 3 раза). 5. И. п. – основная стойка с опорой обеих рук о палку. 1 – поднять правую ногу назад-вверх; 2 – исходное положение; 3–4 – левой ногой (по 3–4 раза).	1. Ходьба в колонне по одному с палкой, держать вертикально, как ружье.

	проигравшим. Игра повторяется и на третий раз воспитатель кладет недостающий кубик.		
№3	1. Игра «Воротца»	Упражнения без предметов 1. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (8 раз). 2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1–2 – поворот вправо, руки в стороны; 3–4 – исходное положение. То же влево (по 3 раза). 3. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пола между носками ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз). 4. И. п. – лежа на спине, руки за головой. 1–2 – поднять правую (левую) ногу вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3–4 – исходное положение (6–7 раз). 5. И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на счет 1–8: на двух ногах, на правой, левой ноге. Прыжки чередуются с небольшой паузой.	1. Ходьба в колонне по одному.
№4	1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал: «Бабочки!» помахать руками. Ходьба и бег враспынную.	Упражнения без предметов 1. И. п. – основная стойка. 1 – шаг вправо, руки через стороны вверх; 2 – исходное положение; 3–4 – то же влево (по 4 раза). 2. И. п. – стойка ноги врозь, руки вниз. 1–2 – наклон вправо, руки за голову; 3–4 – исходное положение. То же влево (по 3 раза). 3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки внизу. 1–2 – присесть, руки за голову; 3–4 – исходное положение (6–7 раз). 4. И. п. – лежа на спине, руки вверху. 1–2 – поворот на живот, помогая себе руками; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз). 5. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с поворотом на 360° в чередовании с небольшой паузой.	1. Игра малой подвижности «Летает – не летает».
Май			
№1	1. Ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию.	Упражнения с мячом большого диаметра 1. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1 – мяч вперед; 2 – мяч вверх; 3 – мяч вперед; 4 – исходное положение (6–8 раз). 2. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. 1 – наклониться вперед к правой ноге; 2–3 – прокатить мяч от правой к левой ноге и обратно; 4 – исходное положение (6–7 раз). 3. И. п. – основная стойка, мяч в согнутых руках у груди. 1–2 – присесть, мяч	1. Игра «Удочка».

		<p>вперед, руки прямые; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. – стойка на коленях, мяч на полу. 1–4 – катание мяча вправо, назад и, перехватывая левой рукой, возвращение в исходное положение. То же с поворотом влево (по 3 раза).</p> <p>5. И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (10–12 раз подряд). Выполняется в индивидуальном темпе.</p>	
№2	1. Игра «Летает – не летает».	<p>Упражнения с обручем</p> <p>1. И. п. – основная стойка, обруч внизу хватом рук с боков. 1 – обруч вверх; 2 – повернуть обруч и опустить за спину (рис. 43); 3 – обруч вверх; 4 – исходное положение (6–8 раз).</p> <p>2. И. п. – стойка ноги врозь, обруч внизу. 1 – обруч вверх; 2 – наклониться вправо (влево); 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. – стоя в обруче, лежащем на полу, руки вдоль туловища. 1 – присесть, взять обруч хватом с боков; 2 – встать, обруч на уровне пояса; 3 – присесть, положить обруч на пол; 4 – исходное положение (5–6 раз).</p> <p>4. И. п. – стойка ноги врозь, в согнутых руках у груди. 1–2 – наклониться вперед, коснуться ободом обруча носка правой (левой) ноги; 3–4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п. – стоя в обруче. На счет 1–7 прыжки на двух ногах, на счет 8 прыжок из обруча. Поворот кругом и снова повторить прыжки.</p>	Игра «Эхо» (в ходьбе).
№3	1. Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения по ориентирам, указанным воспитателем. Перестроение в колонну по три (дети берут флажки по ходу движения в колонне по одному).	<p>Упражнения с флажками</p> <p>1. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – вверх; 3 – в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).</p> <p>2. И. п. – стойка ноги врозь, флажки внизу. 1 – поворот вправо, взмахнуть флажками; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p>3. И. п. – основная стойка, флажки в согнутых руках у груди. 1 – флажки в стороны; 2 – присесть, флажки вперед; 3 – встать, флажки в стороны; 4 – исходное положение (7–8 раз).</p> <p>4. И. п. – стойка ноги врозь, флажки за спиной. 1 – флажки в стороны; 2 – наклониться вперед, скрестить флажки перед собой; 3 – выпрямиться, флажки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – шаг вправо, флажки вверх; 2 – исходное положение. То же влево (6–8 раз).</p>	1. Игра «Не попадись». 2. Прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящего. 3. Ходьба в колонне по одному за ловким водящим.
№4	1. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения; бег с высоким	<p>Упражнения без предметов</p> <p>1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки к плечам; 2–4 – круговые движения рук вперед; 5–7 – то же назад; 8 – исходное положение (5–6 раз).</p>	1. Игра малой подвижности «Найди предмет!» Водящий закрывает глаза (или поворачивается спиной), в это время дети прячут предмет в каком-либо месте. По сигналу воспитателя

	подниманием бедра; бег врассыпную.	2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – исходное положение. То же влево (6 раз). 3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – поднять правую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же левой ногой (6 раз). 4. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1–8 – поднять ноги, согнуть в коленях, вращая ими, как на велосипеде, опустить ноги (3–4 раза). 5. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1–2 – прогнуться, руки вперед-вверх, ноги приподнять; 3–4 – исходное положение. 6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. На счет 1–8 прыжки на двух ногах, затем пауза (2–3 раза).	водящий ищет предмет. Дети хлопают в ладоши тихо, если входящий удаляется от предмета, громко, если приближается к предмету.
Июнь			
№1	1. Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. На сигнал воспитателя: «Лошадки!» бег, высоко поднимая колени; на сигнал: «Кучер!» обычная ходьба. Ходьба и бег чередуются.	Упражнения с короткой скакалкой 1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, скакалка, сложенная вдвое, хватом сверху вниз. 1 – поднять скакалку вперед; 2 – скакалку вверх; 3 – скакалку вперед; 4 – исходное положение (6–7 раз). 2. И. п. – основная стойка, скакалка внизу. 1–2 – медленным движением присесть, скакалку поднять вверх; 3–4 – исходное положение (5–6 раз). 3. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 – скакалку вверх; 2 – наклониться вперед к правой ноге, коснуться пола; 3 – выпрямиться, скакалку поднять вверх; 4 – исходное положение (4–5 раз). 4. И. п. – лежа на спине, скакалка зацеплена за ступни ног. 1–2 – поднять ноги вверх – угол, натягивая скакалку прямыми руками; 3–4 – исходное положение. 5. И. п. – основная стойка, скакалка в согнутых руках. Прыжки через короткую скакалку на месте в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.	1. Игра малой подвижности «Летает – не летает» (в ходьбе по кругу).
№2	1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (кубики, мячи).	Упражнения с малым мячом 1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 – руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 – руки за спину; 3 – руки вперед, мяч в левой руке; 4 – исходное положение. То же, мяч в левой руке (5–6 раз). 2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 – присесть, ударить мячом о пол и поймать его (6–7 раз). 3. И. п. – сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед к левой ноге, коснуться мячом носка; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение. То же к правой ноге (6 раз). 4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1–2 – поворот вправо, ударить мячом о пол правой рукой, поймать двумя руками; 3–4 – исходное положение. То же с поворотом влево.	1. Ходьба в колонне по одному.

		<p>5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Подбросить мяч вверх правой и левой рукой (невысоко), поймать мяч двумя руками (8–10 раз).</p> <p>6. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге с поворотом вокруг своей оси в чередовании с небольшой паузой.</p>	
№3	1. Игра малой подвижности «Эхо».	<p>Упражнения с кубиками</p> <p>2. И. п. – основная стойка, кубики внизу. 1 – кубики в стороны; 2 – кубики вверх; 3 – кубики в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка ноги врозь, кубики внизу. 1 – кубики вверх; 2 – наклониться вперед, коснуться кубиками пола; 3 – выпрямиться, кубики вверх; 4 – исходное положение (5–6 раз).</p> <p>4. И. п. – стойка на коленях, кубики внизу. 1 – поворот вправо, поставить кубик у носка правой ноги; 2 – выпрямиться; 3 – поворот влево, поставить кубик у носка левой ноги; 4 – выпрямиться; 5 – поворот вправо, взять кубик правой рукой; 6 – выпрямиться; 7 – поворот влево, взять кубик левой рукой; 8 – исходное положение (по 3 раза).</p> <p>5. И. п. – сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик зажат между стопами ног. 1–2 – поднять прямые ноги, не уронив кубик; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).</p> <p>6. И. п. – основная стойка, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны (2–3 раза).</p>	1. Игра «Угадай, чей голосок».
№4	1. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе; обычная ходьба, руки за головой; бег врассыпную.	<p>Упражнения без предметов</p> <p>1. И. п. – основная стойка, руки за головой. 1 – поднимаясь на носки, руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение.</p> <p>2. И. п. – стойка ноги врозь, руки за головой. 1 – руки в стороны; 2 – поворот вправо, руки в стороны; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же влево (по 3 раза).</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. 1–2 – присесть, руки вверх; 3–4 – исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, за головой. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться к правой ноге; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (по 3 раза).</p>	<p>1. Игра «Удочка».</p> <p>2. Ходьба в колонне по одному</p>
Июль			
№1	1. Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. По сигналу воспитателя найти свое	<p>Упражнения с гимнастической палкой</p> <p>1. И. п. – основная стойка, палка на груди хватом сверху. 1 – палку вверх; 2 – палку за голову; 3 – палку вверх; 4 – исходное положение (6–7 раз).</p> <p>2. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – шаг вправо, палку вверх; 2 –</p>	1. Ходьба в колонне по одному.

	место в колонне. Бег врассыпную.	наклониться вправо; 3 – выпрямиться, палка вверх; 4 – исходное положение. То же влево (по 3 раза). 3. И. п. – ноги слегка расставлены, палка вертикально полу стоит на расстоянии вытянутых рук; руки на палке сверху. 1–2 – перехватывая палку, присесть; 3–4 так же, перехватывая палку (рис. 44) в исходное положение (5–6 раз). 5. И. п. – стойка ноги врозь, палка на плечах хватом сверху. 1 – палку вверх; 2 – наклон вперед; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – исходное положение (5–6 раз). 6. И. п. – основная стойка, палка внизу хватом сверху. 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 – исходное положение. Выполняется на счет 1–8; повторить 2–3 раза в чередовании с небольшой паузой.	
№2	1. Ходьба с перешагиванием через шнуры (по одной стороне зала) и бег с перепрыгиванием через бруски или кубики (по противоположной стороне зала). Ходьба и бег врассыпную.	Упражнения с обручем 1. И. п. – основная стойка, обруч в правой руке. 1–2 – обруч вперед, назад, при движениях рук вперед перекладывать обруч из одной руки в другую; 3–4 – то же, обруч в левой руке. Повторить 5–6 раз. 2. И. п. – основная стойка, обруч внизу. 1 – шаг вправо, обруч вертикально над головой; 2 – наклон вперед; 3 – выпрямиться, обруч вертикально над головой; 4 – исходное положение. То же шагом влево (6 раз). 3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу. 1–2 – медленным движением присесть, обруч держать вертикально над головой; 3–4 – исходное положение (5–6 раз). 4. И. п. – стойка ноги врозь, обруч вертикально за спиной. 1 – поворот туловища вправо; 2 – исходное положение. То же влево (6 раз). 5. И. п. – лежа на спине, обруч горизонтально на уровне груди. 1–2 – приподнять обруч, сгибая ноги, продеть ноги в обруч, выпрямить и опустить на пол; 3–4 сгибая ноги, вынести их из обруча, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 6. И. п. – стоя в обруче в основной стойке, руки на поясе. На счет 1–7 – прыжки на двух ногах в обруче; 8 – прыжок из обруча вперед (повторить два раза, на счет 1–8).	Ходьба в колонне по одному.
№3	1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук – в стороны, на пояс, за голову; ходьба и бег врассыпную.	Упражнения без предметов 1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – правую руку через стороны вверх; 2 – левую вверх; 3 – правую руку через стороны вниз; 4 – так же левую вниз. 2. И. п. – стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью. 1 – поворот вправо, правую руку в сторону; 2 – исходное положение; 3–4 – то же в другую сторону (4–6 раз). 3. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо, руки за голову; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же влево (6 раз).	1. Ходьба в колонне по одному.

		<p>4. И. п. – основная стойка, руки в стороны; 2 – согнуть правую ногу, обхватить колени руками; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же другой ногой (6 раз).</p> <p>5. И. п. – стойка на колени руки на поясе. 1–2 – поворачивая туловище вправо, сесть на бедро, руки вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево (5–6 раз).</p> <p>6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, на правой и левой попеременно на счет 1–8 в чередовании с небольшой паузой.</p>	
№4	<p>1. Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения по сигналу воспитателя – мелким семенящим шагом на частые удары бубна, широким свободным шагом на редкие удары бубна. Ходьба и бег врассыпную.</p>	<p>Упражнения с мячом большого диаметра</p> <p>1. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1 – мяч на грудь; 2 – мяч вперед, руки прямые; 3 – мяч вверх; 4 – исходное положение (6–8 раз).</p> <p>2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. 1–3 – наклониться к правой ноге, прокатить мяч от одной ноги к другой; 4 – выпрямиться, в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1–2 – присесть, мяч вперед; 3–4 – встать, вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками; броски мяча о пол и ловля его двумя руками. Броски мяча вверх и о пол чередуются (по 8–10 раз).</p> <p>5. И. п. – стойка на коленях, мяч перед собой на полу. 1–4 – катание мяча вправо вокруг туловища, помогая руками. То же влево (по 3 раза).</p> <p>6. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1 – правую ногу назад на носок, мяч вверх; 2 – исходное положение. То же левой ногой (6 раз).</p>	<p>1. Игра «Лягушки». Прыжки вдоль шнура, на сигнал воспитателя: «Лягушки!» – прыжок в болото.</p> <p>2. Ходьба в колонне по одному.</p>
Август			
№1	<p>1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий воспитателя: на сигнал: «Аист!» встать на одной ноге, подогнув другую, руки в стороны; затем вновь ходьба; на сигнал: «Лягушки!» присесть, руки положить на колени. Ходьба и бег врассыпную.</p>	<p>Упражнения с гимнастической палкой</p> <p>1. И. п. – основная стойка, палка внизу хватом шире плеч. 1 – палку вверх; 2 – палку вперед; 3 – полуприсед; 4 – исходное положение (6–8 раз).</p> <p>2. И. п. – основная стойка, палка внизу хватом сверху. 1 – шаг правой ногой вправо, палку вверх; 2–3 – 2 наклона вперед; 4 – исходное положение. То же влево (6–8 раз).</p> <p>3. И. п. – основная стойка, палка у груди. 1 – палку вверх; 2 – присесть, палку вперед; 3 – встать, палку вверх; 4 – исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. – стойка на коленях, палка на плечах за головой. 1 – поворот туловища вправо; 2 – исходное положение; 3–4 – то же влево (по 3 раза).</p> <p>5. И. п. – основная стойка, палка внизу, хватом шире плеч. На счет 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх; на счет 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1–8 (2 раза).</p>	<p>1. Ходьба в колонне по одному.</p>

№2	1. Ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну по два (парами). Ходьба и бег врассыпную.	Упражнения без предметов 1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1–2 – шаг вправо, руки через стороны вверх; 3–4 – исходное положение. То же влево (6–7 раз). 2. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон вправо, левую руку за голову; 2–исходное положение; 3–4–то же влево (по 3 раза). 3. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – присесть, руки вперед, голову и спину держать прямо; 2 – исходное положение (5–6 раз). 4. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять прямые ноги вверх; 2 – развести в стороны; 3 – ноги соединить; 4 – опустить ноги в исходное положение (5–6 раз). 5. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. На счет 1–8 прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед; поворот кругом и снова повторить прыжки.	1.Игра «Летает – не летает» (в ходьбе по кругу).
№3	1. Ходьба в колонне по одному между предметами (мячи, кубики, кегли); ходьба и бег врассыпную.	Упражнения в парах 1. И. п. – основная стойка лицом друг к другу, держась за руки. 1 – руки в стороны, правые ноги назад на носок; 2 – исходное положение; 3–4 – то же левыми ногами (6–7 раз). 2. И. п. – основная стойка, держась за руки, лицом друг к другу. 1–2 – поочередное приседание, разводя колени; 3–4 – исходное положение. 3. И. п. – основная стойка лицом друг к другу, держась за руки. 1 – шаг вправо, руки в стороны; 2 – наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 – приставить ноги, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же влево (6 раз). 4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, лицом друг к другу, держась за руки. 1–2 – поднять правую (левую) ногу назад-вверх – ласточка, держась за руки партнера; 3–4 – исходное положение. Выполняется поочередно (4–5 раз).	1.Игра «Удочка». 2. Ходьба в колонне по одному.
№4	1. Игра «Эхо» (в ходьбе по кругу).	Упражнения без предметов 1. И. п. – основная стойка, руки внизу в замок. 1–2 – руки вверх, не размыкая пальцев, повернуть ладони вверх, потянуться; 2 – исходное положение (6–7 раз). 2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед-вниз к правой (левой) ноге, коснуться пальцами пола; 2–4 – вернуться в исходное положение (6 раз). 3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – руки вверх; 2 – наклониться вправо (влево); 3 – выпрямиться, руки вверх; 4 – исходное положение. 4. И. п. – сидя на пятках, руки на поясе. 1 – встать в стойку на колени, руки вынести вперед; 2 – исходное положение (6–8 раз). 5. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – прыжком правая нога вперед, левая назад; 2 – исходное положение. И так попеременно на счет 1–8 (2 раза).	1. Ходьба в колонне по одному.

--	--	--	--

11. Система работы с родителями.

Цель: совершенствование содержания и механизмов взаимодействия ДОО и семьи на основе методологии партнерства в условиях развития воспитательного пространства ДОО.

Задачи:

1. повышение педагогической культуры родителей;
2. вовлечение родителей в деятельность ДОО;
3. способствовать стимулированию мотивации родительской активности в решении задач воспитания, становлению партнерских отношений с семьями воспитанников;
4. знакомить родителей с особенностями возрастного и психологического развития детей;
5. способствовать формированию у родителей практических навыков воспитания;
6. создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;
7. организовать совместную деятельность по созданию условий для личностного становления ребёнка;
8. поддерживать уверенность родителей в собственных педагогических возможностях.

<i>№</i>	<i>сроки проведения</i>	<i>Формы работы</i>	<i>Отметка о выполнении</i>
1.	Сентябрь	Оформление в групповых комнатах «Уголок для родителей» (консультации специалиста по ФИЗО).	
2.	Октябрь	Выступление на общем родительском собрании. «Родитель - лучший пример для детей или как приучить ребенка к зарядке ».	
3.	Сентябрь-май	Оформление «Папки-передвижки»: - Уголок здоровья, - игры детей, -как одевать ребенка, - закаливающие процедуры, -приобщение детей к КГН.	

4.	Сентябрь-май	<p>Оформление и проведение фотовыставки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Как я летом отдыхал и здоровье поправлял», -«Папа, мама, я – спортивная семья», -«Зимние виды спорта», -«Летние виды спорта», -«На зарядку – становись!» -«Мы за Здоровый образ жизни!» 	
5.	Сентябрь-май	<p>Беседа:</p> <ul style="list-style-type: none"> -обувь для занятия физкультурой, -правильная осанка, -одевай ребенка правильно, -полные и худощавые дети, -Здоров ли ваш ребенок? -семь плюсов физкультуры, -зачем ребенку ходить в кружок. 	
6.	Сентябрь-май	<p>Посещение родителей утреней гимнастики, физических занятий, Спортивных праздников, Дня здоровья, Дня открытых дверей, консультаций, бесед.</p>	
7.		<p>Проведение спортивных праздников с приглашением родителей, с их участием:</p> <ul style="list-style-type: none"> -«Моя мама лучше всех» (ко Дню матери), -«А, ну-ка ,дедушки, а ,ну-ка ,бабушки», -«День здоровья», -«Зимние забавы», -«Мама милая моя» (ко дню 8Марта), -«День Защитника Отечества», -«Масленица», -«День Победы», 	

		-«Спортивная суббота», -Спартакиада «Малышок».	
8.		Изготовление нетрадиционного оборудования.	
9.		Круглый стол «Здоровье-это...»	
10		Консультации: -«Как помочь ребёнку совершенствоваться», -«Физическое воспитание ослабленных детей», -«Как приучить ребенка заботиться о своем здоровье?», -«Как выбрать спортивную секцию для ребенка», -«Чего не хватает для поднятия физического воспитания дошкольников в семье», -«Как сохранить сердце ребенка здоровым? » -«Развитие психофизических качеств дошкольников».	