

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
Сортавальского Муниципального района Республики Карелия
Детский сад № 23 «Ладушки»

СОГЛАСОВАНА
Педагогическим советом
МКДОУ Сортавальского МР РК ДС № 23
(протокол от 08.09.2023 г. № 5)

УТВЕРЖДЕНА
Директор
МКДОУ Сортавальского МР РК ДС № 23
Петрова М.В.
Приказ № 297 от 08.09.2023 г.

Рабочая программа
«Физическое развитие»
для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи

Срок реализации: дошкольное образование

г. Сортавала
2023 год

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» разработана для детей, имеющих тяжелые нарушения речи (далее ТНР), на основе адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи МКДОУ Сортавальского МР РК ДС № 23 (далее Программа), разработанной в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155) и Федеральной адаптированной образовательной программой дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утверждена Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 года № 1022), с учетом особенностей психофизического развития детей, их индивидуальных возможностей и обеспечивает коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию данной категории воспитанников.

Программа реализуется на русском языке, государственном языке Российской Федерации.

Программа обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Программа формируется как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования для детей дошкольного возраста с ТНР от 3-х до 7 лет.

Общие принципы и подходы к формированию Программы

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее – Стандарт) Программа построена на следующих **принципах**:

1. Поддержка разнообразия детства.
2. Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека.
3. Позитивная социализация ребенка.
4. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия педагогических работников и родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и обучающихся.
5. Содействие и сотрудничество обучающихся и педагогических работников, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
6. Сотрудничество ДОУ с семьей.
7. Возрастная адекватность образования.

Специфические принципы и подходы к формированию Программы для обучающихся с ТНР

1. *Сетевое взаимодействие с организациями социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами, которые могут внести вклад в развитие и образование обучающихся*: Организация устанавливает партнерские отношения не только с семьями обучающихся, но и с другими организациями и лицами, которые могут способствовать

удовлетворению особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР, оказанию психолого-педагогической и (или) медицинской поддержки в случае необходимости (Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи).

2. *Индивидуализация образовательных программ дошкольного образования обучающихся с ТНР*: предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса и учитывает его интересы, мотивы, способности и психофизические особенности.

3. *Развивающее вариативное образование*: принцип предполагает, что содержание образования предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом зон актуального и ближайшего развития ребенка, что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей ребенка.

4. *Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей*: в соответствии со Стандартом Программа предполагает всестороннее социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие обучающихся посредством различных видов детской активности. Деление Программы на образовательные области не означает, что каждая образовательная область осваивается ребенком по отдельности, в форме изолированных занятий по модели школьных предметов. Между отдельными разделами Программы существуют многообразные взаимосвязи: познавательное развитие обучающихся с ТНР тесно связано с речевым и социально-коммуникативным, художественно-эстетическое - с познавательным и речевым. Содержание образовательной деятельности в каждой области тесно связано с другими областями. Такая организация образовательного процесса соответствует особенностям развития обучающихся с ТНР дошкольного возраста;

5. *Инвариантность ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей Программы*: Стандарт и Программа задают инвариантные ценности и ориентиры, с учетом которых Организация должна разработать свою адаптированную образовательную программу. При этом за Организацией остаётся право выбора способов их достижения, выбора образовательных программ, учитывающих разнородность состава групп обучающихся, их психофизических особенностей, запросов родителей (законных представителей).

В области **физического развития** ребенка основными *задачами образовательной деятельности* являются создание условий для:

- становления у обучающихся ценностей здорового образа жизни;
- овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек);
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

В сфере становления у обучающихся ценностей здорового образа жизни педагогические работники способствуют развитию у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания. Педагогические работники способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия обучающихся в оздоровительных мероприятиях.

В сфере совершенствования двигательной активности обучающихся, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных

представлений о спорте педагогические работники уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности обучающихся в движении, педагогические работники организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения, так и на внешней территории (горки, качели и другое); подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Педагогические работники поддерживают интерес обучающихся к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании; побуждают обучающихся выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты.

Педагогические работники проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у обучающихся интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на коньках, лыжах, ездить на велосипеде, плавать, заниматься другими видами двигательной активности.

Значимые характеристики особенностей развития обучающихся с ТНР

Обучающиеся с тяжелыми нарушениями речи (далее - ТНР) представляют собой сложную разнородную группу, характеризующуюся разной степенью и механизмом нарушения речи, временем его возникновения, разнородным уровнем психофизического развития. Это определяет различные возможности детей в овладении навыками речевого общения.

Дошкольники с ТНР овладевают грамматическими формами словоизменения, словообразования, типами предложений, как правило, в той же последовательности, что и при нормальном речевом развитии. Своеобразие овладения грамматическим строем речи детьми с ТНР проявляется в более медленном темпе усвоения, в дисгармонии развитии морфологической и синтаксической системы языка, семантических формально-языковых компонентов, в искажении общей картины речевого развития.

При включении ребенка с речевыми нарушениями в образовательный процесс дошкольной образовательной организации обязательным условием является организация его систематического, адекватного, непрерывного психолого-медико-педагогического сопровождения.

Дети с тяжелыми нарушениями речи – это особая категория детей с нарушениями всех компонентов речи при сохранном слухе и первично сохранном интеллекте. К группе детей с тяжелыми нарушениями речи относятся дети с фонетико-фонематическим недоразвитием речи при дислалии, ринолалии, легкой степени дизартрии; с общим недоразвитием речи всех уровней речевого развития при дизартрии, ринолалии, алалии и т.д., у которых имеются нарушения всех компонентов языка.

Активное усвоение фонетико-фонематических, лексических и грамматических закономерностей начинается у детей в 1,5-3 года и, в основном, заканчивается в дошкольном детстве. Речь ребенка формируется под непосредственным влиянием речи окружающих его взрослых и в большой степени зависит от достаточной речевой практики, культуры речевого окружения, от воспитания и обучения.

Фонетико-фонематическое недоразвитие речи проявляется в нарушении звукопроизношения и фонематического слуха.

Общее недоразвитие речи проявляется в нарушении различных компонентов речи: звукопроизношения фонематического слуха, лексико-грамматического строя разной

степени выраженности. Речь ребёнка оценивается по четырем уровням развития речи:

- на I уровне речевого развития у ребёнка наблюдается полное отсутствие или резкое ограничение словесных средств общения. Словарный запас состоит из отдельных лепетных слов, звуковых или звукоподражательных комплексов, сопровождающихся жестами и мимикой;
- на II уровне речевого развития в речи ребенка присутствует короткая аграмматичная фраза, словарь состоит из слов простой слоговой структуры (чаще существительные, глаголы, качественные прилагательные), но, наряду с этим, произносительные возможности ребенка значительно отстают от возрастной нормы;
- на III уровне речевого развития в речи ребенка появляется развернутая фразовая речь с выраженными элементами лексико-грамматического и фонетико-фонематического недоразвития;
- на IV уровне речевого развития при наличии развернутой фразовой речи наблюдаются остаточные проявления недоразвития всех компонентов языковой системы.

Заикание - нарушение темпо-ритмической организации речи, обусловленное судорожным состоянием мышц речевого аппарата.

Таким образом, ТНР выявляется у детей дошкольного возраста со следующими речевыми нарушениями – дислалия, ринолалия, дизартрия, алалия, детская афазия, неврозоподобное заикание (по клинико-педагогической классификации речевых нарушений).

К тяжёлым нарушениям речи (ТНР) относится общее недоразвитие речи.

Общее недоразвитие речи (ОНР) – это различные сложные речевые расстройства, при которых у детей нарушено формирование всех компонентов речевой системы, относящихся к её звуковой и смысловой стороне, при нормальном слухе и интеллекте.

Общее недоразвитие может наблюдаться при наиболее сложных формах детской речевой патологии: алалии, афазии, дизартрии, ринолалии.

Выделяют четыре уровня общего недоразвития речи (ОНР)

У детей с ОНР 1 уровня фразовая речь не сформирована. В общении дети пользуются лепетными словами, однословными предложениями, дополненными мимикой и жестами, смысл которых вне ситуации непонятен. Словарный запас у детей с ОНР 1 уровня резко ограничен; в основном включает отдельные звуковые комплексы, звукоподражания и некоторые обиходные слова. При ОНР 1 уровня также страдает импрессивная речь: дети не понимают значения многих слов и грамматических категорий. Имеет место грубое нарушение слоговой структуры слова: чаще дети воспроизводят только звукокомплексы, состоящие из одного-двух слогов. Артикуляция нечеткая, произношение звуков неустойчивое, многие из них оказываются недоступными для произношения. Фонематические процессы у детей с ОНР 1 уровня носят зачаточный характер: фонематический слух грубо нарушен, для ребенка неясна и невыполнима задача фонематического анализа слова.

В речи детей с ОНР 2 уровня, наряду с лепетом и жестами, появляются простые предложения, состоящие из 2-3 слов. Однако, высказывания бедны и однотипны по содержанию; чаще выражают предметы и действия. При ОНР 2 уровня отмечается значительное отставание качественного и количественного состава словаря от возрастной нормы: дети не знают значения многих слов, заменяя их похожими по смыслу. Грамматический строй речи не сформирован: дети не правильно употребляют падежные формы, испытывают трудности в согласовании частей речи, употреблении единственного и множественного числа, предлогов и т. д. У детей с ОНР 2 уровня по-прежнему редуцируется произношение слов с простой и сложной слоговой структурой, стечением согласных. Звукопроизношение характеризуется множественными искажениями,

заменами и смешениями звуков. Фонематическое восприятие при ОНР 2 уровня отличается выраженной недостаточностью; к звуковому анализу и синтезу дети не готовы.

Дети с ОНР 3 уровня пользуются развернутой фразовой речью, но в речи используют преимущественно простые предложения, затрудняясь в построении сложных. Понимание речи приближено к норме, затруднения составляет понимание и усвоение сложных грамматических форм (причастных и деепричастных оборотов) и логических связей (пространственных, временных, причинно-следственных отношений). Объем словарного запаса у детей с ОНР 3 уровня значительно увеличивается: дети употребляют в речи практически все части речи (в большей степени – существительные и глаголы, в меньшей – прилагательные и наречия); типично неточное употребление названий предметов. Дети допускают ошибки в использовании предлогов, согласовании частей речи, употреблении падежных окончаний и ударений. Звуконаполняемость и слоговая структура слов страдает только в трудных случаях. При ОНР 3 уровня звукопроизношение и фонематическое восприятие по-прежнему нарушены, но в меньшей степени.

При ОНР 4 уровня дети испытывают специфические затруднения в звукопроизношении и повторении слов со сложным слоговым составом, имеют низкий уровень фонематического восприятия, допускают ошибки при словообразовании и словоизменении. Словарь у детей с ОНР 4 уровня достаточно разнообразен, однако дети не всегда точно знают и понимают значение редко встречающихся слов, антонимов и синонимов, пословиц и поговорок и т. д. В самостоятельной речи дети с ОНР 4 уровня испытывают трудности в логическом изложении событий, часто пропускают главное и «застревают» на второстепенных деталях, повторяют ранее сказанное.

Наряду с речевыми нарушениями для детей с ТНР характерны недостатки в двигательной сфере, выражающиеся в недостаточной координации сложных двигательных действий, которое проявляется в процессуальной неточности выполнения их отдельных компонентов и согласованности, нарушениях темпа и ритма двигательного действия. Наибольшие трудности для детей с нарушением речи представляет выполнение движений по словесной инструкции.

При реализации образовательной области «Физическое развитие» следует учитывать неоднородность симптомов нарушений двигательной сферы у детей с ТНР. Речевые нарушения могут сопровождаться различными нарушениями двигательно-моторной организации деятельности ребенка. Так проявления общей моторной недостаточности у детей со стертой дизартрией вариативны и качественно неоднородны. У одних детей наблюдается двигательная неловкость, малоподвижность, скованность, замедленность всех движений, иногда с ограничением объема движений одной половины тела. У других — гиперактивность, двигательное беспокойство, быстрый темп движений, наличие лишних движений при выполнении произвольных и непроизвольных двигательных актов (Л. В. Лопатина, О. Г. Приходько). Патология двигательного звена вызывает специфические нарушения двигательно-моторной организации деятельности.

К особым образовательным потребностям обучающихся с ТНР относятся:

- раннее начало коррекционно-развивающей работы и комплексной абилитации/реабилитации, в том числе с использованием методов и средств физической культуры;
- щадящий, здоровьесберегающий режим образования и жизнедеятельности дошкольников, включающий адекватные их состоянию здоровья физические нагрузки, в соответствии с медицинскими рекомендациями, индивидуализацию темпа обучения для разных категорий детей с тяжелыми нарушениями речи;
- специальная коррекционная работа по предупреждению и преодолению нарушений в психомоторной сфере, включая нарушения общей и тонкой моторики у отдельных категорий детей с ТНР;
- интеграция сенсорно-перцептивного и моторного развития детей с ТНР;

- формирование и развитие умений регулировать свое психоэмоциональное состояние, развитие эмоционально-волевой сферы средствами физической культуры;
- содействие развитию речи (понимания и говорения), вербальной и невербальной коммуникации на занятиях адаптивной физической культурой;
- обеспечение возможности вербальной и невербальной коммуникации;
- применение специального оборудования, ассистивных устройств и технологий для коммуникации (при необходимости).

1.2. Планируемые результаты как целевые ориентиры освоения детьми Программы

Главной идеей Программы является реализация общеобразовательных задач дошкольного образования с привлечением синхронного выравнивания речевого и психического развития детей с ОНР.

Результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров. В соответствии с ФГОС ДО целевые ориентиры дошкольного образования определяются независимо от характера программы, форм ее реализации, особенностей развития детей. Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке в виде педагогической и/или психологической диагностики и не могут сравниваться с реальными достижениями детей. Целевые ориентиры, представленные во ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации.

В соответствии с особенностями психофизического развития ребенка с ТНР, планируемые результаты освоения Программы предусмотрены в ряде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры освоения Программы детьми младшего дошкольного возраста с ТНР:

- 1) способен к устойчивому эмоциональному контакту с педагогическим работником и обучающимися;
- 2) проявляет речевую активность, способность взаимодействовать с окружающими, желание общаться с помощью слова, стремится к расширению понимания речи;
- 3) понимает названия предметов, действий, признаков, встречающихся в повседневной речи;
- 4) пополняет активный словарный запас с последующим включением его в простые фразы;
- 5) понимает и выполняет словесные инструкции, выраженные простыми по степени сложности синтаксическими конструкциями;
- 6) различает значения бытовой лексики и их грамматические формы;
- 7) называет действия, предметы, изображенные на картинке, выполненные персонажами сказок или другими объектами;
- 8) участвует в элементарном диалоге (отвечает на вопросы после прочтения сказки, используя слова, простые предложения, состоящие из двух-трех слов, которые могут добавляться жестами);
- 9) рассказывает двестишья;
- 10) использует слова, простые предложения, состоящие из двух-трех слов, которые могут сопровождаться жестами;
- 11) произносит простые по артикуляции звуки;
- 12) воспроизводит звукослоговую структуру двухсложных слов, состоящих из открытых, закрытых слогов;
- 13) выполняет отдельные ролевые действия, носящие условный характер, участвует в разыгрывании сюжета: цепочки двух-трех действий;
- 14) соблюдает в игре элементарные правила;
- 15) осуществляет перенос, сформированных ранее игровых действий в различные игры;

- 16) проявляет интерес к действиям других обучающихся, может им подражать;
- 17) замечает несоответствие поведения других обучающихся требованиям педагогического работника;
- 18) выражает интерес и проявляет внимание к различным эмоциональным состояниям человека;
- 19) показывает по словесной инструкции и может назвать два-четыре основных цвета и две-три формы;
- 20) выбирает из трех предметов разной величины "самый большой" ("самый маленький");
- 21) усваивает сведения о мире людей и рукотворных материалах;
- 22) считает с соблюдением принципа "один к одному" (в доступных пределах счета);
- 23) знает реальные явления и их изображения: контрастные времена года (лето и зима) и части суток (день и ночь);
- 24) эмоционально положительно относится ко всем видам детской деятельности, ее процессу и результатам;
- 25) владеет некоторыми операционально-техническими сторонами изобразительной деятельности, пользуется карандашами, фломастерами, кистью, мелом, мелками;
- 26) планирует основные этапы предстоящей работы с помощью педагогического работника;
- 27) с помощью педагогического работника и самостоятельно выполняет ритмические движения с музыкальным сопровождением;
- 28) осваивает различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание);
- 29) обладает навыками элементарной ориентировки в пространстве, (движение по сенсорным дорожкам и коврикам, погружение и перемещение в сухом бассейне);
- 30) действует в соответствии с инструкцией;
- 31) выполняет по образцу, а затем самостоятельно простейшие построения и перестроения, физические упражнения в соответствии с указаниями инструктора по физической культуре (воспитателя);
- 32) стремится принимать активное участие в подвижных играх;
- 33) выполняет орудийные действия с предметами бытового назначения с незначительной помощью педагогического работника;
- 34) с незначительной помощью педагогического работника стремится поддерживать опрятность во внешнем виде, выполняет основные культурно-гигиенические действия, ориентируясь на образец и словесные просьбы педагогического работника.

Целевые ориентиры освоения Программы детьми среднего дошкольного возраста с ТНР

К концу данного возрастного этапа ребенок:

- 1) проявляет мотивацию к занятиям, попытки планировать (с помощью педагогического работника) деятельность для достижения какой-либо (конкретной) цели;
- 2) понимает и употребляет слова, обозначающие названия предметов, действий, признаков, состояний, свойств, качеств;
- 3) использует слова в соответствии с коммуникативной ситуацией;
- 4) различает разные формы слов (словообразовательные модели и грамматические формы);
- 5) использует в речи сложносочиненные предложения с сочинительными союзами;
- 6) пересказывает (с помощью педагогического работника) небольшую сказку, рассказ, с помощью педагогического работника рассказывает по картинке;
- 7) составляет описательный рассказ по вопросам (с помощью педагогического работника), ориентируясь на игрушки, картинки, из личного опыта;
- 8) владеет простыми формами фонематического анализа;
- 9) использует различные виды интонационных конструкций;

- 10) выполняет взаимосвязанные ролевые действия, изображающие социальные функции людей, понимает и называет свою роль;
- 11) использует в ходе игры различные натуральные предметы, их модели, предметы-заместители;
- 12) передает в сюжетно-ролевых и театрализованных играх различные виды социальных отношений;
- 13) стремится к самостоятельности, проявляет относительную независимость от педагогического работника;
- 14) проявляет доброжелательное отношение к детям, педагогическим работником, оказывает помощь в процессе деятельности, благодарит за помощь;
- 15) занимается различными видами детской деятельности, не отвлекаясь, в течение некоторого времени (не менее 15 мин.);
- 16) устанавливает причинно-следственные связи между условиями жизни, внешними и функциональными свойствами в животном и растительном мире на основе наблюдений и практического экспериментирования;
- 17) осуществляет "пошаговое" планирование с последующим словесным отчетом о последовательности действий сначала с помощью педагогического работника, а затем самостоятельно;
- 18) имеет представления о времени на основе наиболее характерных признаков (по наблюдениям в природе, по изображениям на картинках); узнает и называет реальные явления и их изображения: времена года и части суток;
- 19) использует схему для ориентировки в пространстве;
- 20) владеет ситуативной речью в общении с другими детьми и с педагогическим работником, элементарными коммуникативными умениями, взаимодействует с окружающими, используя речевые и неречевые средства общения;
- 21) может самостоятельно получать новую информацию (задает вопросы, экспериментирует);
- 22) в речи употребляет все части речи, кроме причастий и деепричастий, проявляет словотворчество;
- 23) сочиняет небольшую сказку или историю по теме, рассказывает о своих впечатлениях, высказывается по содержанию литературных произведений (с помощью педагогического работника и самостоятельно);
- 24) изображает предметы с деталями, появляются элементы сюжета, композиции;
- 25) положительно эмоционально относится к изобразительной деятельности, ее процессу и результатам, знает материалы и средства, используемые в процессе изобразительной деятельности, их свойства;
- 26) знает основные цвета и их оттенки;
- 27) сотрудничает с другими детьми в процессе выполнения коллективных работ;
- 28) внимательно слушает музыку, понимает и интерпретирует выразительные средства музыки, проявляя желание самостоятельно заниматься музыкальной деятельностью;
- 29) выполняет двигательные цепочки из трех-пяти элементов;
- 30) выполняет общеразвивающие упражнения, ходьбу, бег в заданном темпе;
- 31) описывает по вопросам педагогического работника свое самочувствие, может привлечь его внимание в случае плохого самочувствия, боли;
- 32) самостоятельно умывается, следит за своим внешним видом, соблюдает культуру поведения за столом, одевается и раздевается, ухаживает за вещами личного пользования.

Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы

К концу данного возрастного этапа ребенок:

- 1) обладает сформированной мотивацией к школьному обучению;
- 2) усваивает значения новых слов на основе знаний о предметах и явлениях окружающего мира;

- 3) употребляет слова, обозначающие личностные характеристики, многозначные;
- 4) умеет подбирать слова с противоположным и сходным значением;
- 5) правильно употребляет основные грамматические формы слова;
- 6) составляет различные виды описательных рассказов (описание, повествование, с элементами рассуждения) с соблюдением цельности и связности высказывания, составляет творческие рассказы;
- 7) владеет простыми формами фонематического анализа, способен осуществлять сложные формы фонематического анализа (с постепенным переводом речевых умений во внутренний план), осуществляет операции фонематического синтеза;
- 8) осознает слоговое строение слова, осуществляет слоговой анализ и синтез слов (двухсложных с открытыми, закрытыми слогами, трехсложных с открытыми слогами, односложных);
- 9) правильно произносит звуки (в соответствии с онтогенезом);
- 10) владеет основными видами продуктивной деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности: в игре, общении, конструировании;
- 11) выбирает род занятий, участников по совместной деятельности, избирательно и устойчиво взаимодействует с детьми;
- 12) участвует в коллективном создании замысла в игре и на занятиях;
- 13) передает как можно более точное сообщение другому, проявляя внимание к собеседнику;
- 14) регулирует свое поведение в соответствии с усвоенными нормами и правилами, проявляет кооперативные умения в процессе игры, соблюдая отношения партнерства, взаимопомощи, взаимной поддержки;
- 15) отстаивает усвоенные нормы и правила перед ровесниками и педагогическим работником, стремится к самостоятельности, проявляет относительную независимость от педагогического работника;
- 16) использует в играх знания, полученные в ходе экскурсий, наблюдений, знакомства с художественной литературой, картинным материалом, народным творчеством, историческими сведениями, мультфильмами;
- 17) использует в процессе продуктивной деятельности все виды словесной регуляции: словесного отчета, словесного сопровождения и словесного планирования деятельности;
- 18) устанавливает причинно-следственные связи между условиями жизни, внешними и функциональными свойствами в животном и растительном мире на основе наблюдений и практического экспериментирования;
- 19) определяет пространственное расположение предметов относительно себя, геометрические фигуры;
- 20) владеет элементарными математическими представлениями: количество в пределах десяти, знает цифры 0, 1-9, соотносит их с количеством предметов, решает простые арифметические задачи устно, используя при необходимости в качестве счетного материала символические изображения;
- 21) определяет времена года, части суток;
- 22) самостоятельно получает новую информацию (задает вопросы, экспериментирует);
- 23) пересказывает литературные произведения, составляет рассказ по иллюстративному материалу (картинкам, картинам, фотографиям), содержание которых отражает эмоциональный, игровой, трудовой, познавательный опыт обучающихся;
- 24) составляет рассказы по сюжетным картинкам и по серии сюжетных картинок, используя графические схемы, наглядные опоры;
- 25) составляет с помощью педагогического работника небольшие сообщения, рассказы из личного опыта;
- 26) владеет предпосылками овладения грамотой;
- 27) стремится к использованию различных средств и материалов в процессе изобразительной деятельности;

- 28) имеет элементарные представления о видах искусства, понимает доступные произведения искусства (картины, иллюстрации к сказкам и рассказам, народная игрушка), воспринимает музыку, художественную литературу, фольклор;
- 29) проявляет интерес к произведениям народной, классической и современной музыки, к музыкальным инструментам;
- 30) сопереживает персонажам художественных произведений;
- 31) выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции педагогических работников: согласованные движения, а также разноименные и разнонаправленные движения;
- 32) осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;
- 33) знает и подчиняется правилам подвижных игр, эстафет, игр с элементами спорта;
- 34) владеет элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

Целевые ориентиры (планируемые результаты) образовательной деятельности и коррекции нарушений развития у детей дошкольного возраста с ТНР к 5-6 годам:

- дети гармонично физически развиваются;
- дети овладевают культурно-гигиеническими навыками;
- двигательный опыт накапливается;
- у ребенка сформирована, соответствующая возрасту, координация движений;
- ребенок проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям;
- ребенок стремится к самостоятельности в двигательной деятельности;
- ребенок избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм;
- ребенок способен адекватно оценивать свои физические возможности;
- ребенок соблюдает правила подвижной и/или спортивной игры;
- ребенок выполняет педагога;
- ребенок адекватно реагирует на различные игровые и/или конфликтные ситуации;
- ребенок способен разделять отношение других детей к себе и выполнением ролей в игре;
- ребенок способен удерживать внимание на изучаемом объекте;
- ребенок владеет базовыми приемами и способами саморегуляции, понимает, когда ими нужно пользоваться;
- ребенок способен контролировать и останавливать проявления двигательной расторможенности.

В период реализации программы дети:

- постепенно узнают и называют (при помощи педагога) разные способы ходьбы, построений, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли; исходные положения выполнения общеразвивающих упражнений (стоя, сидя, лежа); новые физкультурные пособия и физкультурный инвентарь, их свойства и возможные варианты их использования;
- осваивают простейшие общие для всех правила в подвижных играх, узнают о возможности передачи движениями повадок знакомых им животных, птиц, насекомых;
- знакомятся со спортивными упражнениями, учатся ориентироваться в пространстве, узнают разные способы перестроений.

В период реализации программы дети осваивают:

- порядковые упражнения (построение в круг, ходьба в различных направлениях (в обход, по кругу, диагонали и т. д), повороты на месте;
- общеразвивающие упражнения: с предметами и без предметов; в различных положениях (стоя, сидя, лежа);
- основные движения: разные виды ходьбы с заданиями; бег со сменой темпа и направления; прыжки в глубину (спрыгивание); катание, бросание, метание: прокатывание предмета, упражнения с мячом (отбивание и ловля); бросание одной и двумя руками горизонтально и вертикально в цель, вдаль;
- лазание приставным шагом, перелезание и пролезание через предметы и под ними;
- ритмические упражнения;
- элементы спортивных упражнений;
- подвижные игры;
- основные правила игр.

По мере накопления двигательного опыта у детей формируются новые двигательные умения:

- строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место;
- начинать и заканчивать упражнения по сигналу;
- сохранять правильное положение тела, соблюдая данное направление;
- ходить, не опуская головы, не шоркая ногами, согласовывая движения рук и ног;
- бегать, не опуская головы;
- одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках и в спрыгивании;
- ловить мяч, кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать мяч; попадать в вертикальную и горизонтальную цели;
- подлезать под дугу, не касаясь руками пола;
- лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования детьми с ТНР (к 7-8 годам)

По направлению «Физическое развитие»:

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; движения рук достаточно координированы;
- ребенок владеет техникой основных движений;
- ребенок может контролировать свои движения и управлять ими; достаточно развита моторная память, запоминает и воспроизводит последовательность движений;
- развиты физические способности (силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость);
- развита способность к пространственной организации движений; слухо-зрительно-моторная координация и чувство ритма;
- проявляет способность к выразительным движениям, импровизациям.

Целевые ориентиры Программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования.

Планируемые результаты освоения Программы конкретизируют требования ФГОС ДО к целевым ориентирам.

Планируемые результаты освоения Программы являются предпосылкой для формирования у детей целевых ориентиров дошкольного образования, а именно на этапе завершения дошкольного образования.

Планируемые результаты

Младший дошкольный возраст (с 3 до 4 лет)

Ребенок может совершать прыжки на месте на двух ногах и прыжки в длину с места, прыжки с продвижением, в играх, умеет перепрыгивать через шнур, канат, доску шириной 10 см; может влезть на две-три перекладины гимнастической стенки с помощью взрослого; может ходить и бегать на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по кругу, с перешагиванием через предметы, умеет ходить по доске, гимнастической скамейке шириной 15 см; может бросать предметы в горизонтальную цель, расположенную на расстоянии 1 м, сначала одной, потом другой рукой, умеет бросать мяч от груди обеими руками; может повторить вслед за взрослым простые движения, не проявляя при этом раскоординированности и моторной неловкости; умеет выполнять упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног с предметами и без предметов; принимает активное участие в организованной взрослым двигательной деятельности; проявляет активность во время бодрствования, адекватен, доброжелателен, в хорошем настроении; умеет самостоятельно мыть и вытирать руки, пользоваться салфеткой и носовым платком, делает это ловко и аккуратно.

Средний дошкольный возраст (с 4 до 5 лет)

Ребенок может совершать прыжки на месте на двух ногах и прыжки в длину с места на 50 см; может лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагом; может ходить по доске и гимнастической скамейке, удерживая равновесие; ходит и бегает с преодолением препятствий; может бросать мяч от груди, из-за головы и ловить его; активно участвует в организованной взрослым двигательной деятельности; выполняет перестроения, делает упражнения с музыкальным и речевым сопровождением; проявляет активность во время бодрствования; ребенок умеет аккуратно мыть и вытирать руки, пользоваться салфеткой, носовым платком, причесываться; у ребенка сформированы представления об опасности.

Старший дошкольный возраст (с 5 до 6 лет)

Общая и ручная моторика ребенка развиты в соответствии с возрастной нормой, все движения выполняются в полном объеме, нормальном темпе; координация движений не нарушена; ребенок ходит прямо, свободно, не опуская голову, может пробежать в медленном темпе 200 метров; может прыгнуть в длину с места на 60 сантиметров, отталкиваясь двумя ногами; умеет бросать мяч от груди, из-за головы и ловить его двумя руками; может ходить по гимнастической скамейке, удерживая равновесие; может лазать по гимнастической стенке вверх и вниз; охотно выполняет гигиенические процедуры, знает, что нужно ежедневно гулять, делать зарядку; у ребенка сформированы навыки безопасного поведения дома, в детском саду, на улице, в транспорте; в мимической мускулатуре движения выполняются в полном объеме и точно, синкинезии отсутствуют; артикуляционная моторика в норме, движения выполняются в полном объеме и точно; переключаемость в норме; синкинезии и тремор отсутствуют; саливация в норме.

Подготовительная группа (с 6 до 7 лет)

Ребенок усвоил основные культурно-гигиенические навыки (быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полощет рот после еды, моет ноги перед сном, правильно пользуется носовым платком и расческой, следит за своим внешним видом, быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви); имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном

питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаляющих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье).

Ребенок выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье); может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами; может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения; выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следит за правильной осанкой; ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске; участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

1.3. Педагогическая диагностика

Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год педагогами, организующими совместную деятельность с детьми в ходе непосредственно образовательной деятельности, в ходе режимных моментов, самостоятельную деятельность детей. Она основывается на анализе достижения детьми освоения образовательной области.

Основная задача педагогической диагностики заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для:

- индивидуализации образования;
- оптимизации работы с группой детей.

Форма проведения педагогической диагностики преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в спонтанной и специально организованной деятельности детей, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом (беседы, игровые задания). Педагогическая диагностика носит индивидуальный характер.

Педагогическая диагностика проводится по диагностическим картам, разработанным на основе планируемых результатов (*Приложение № 1*).

Педагогическая диагностика проводится на основе критериев оценивания параметров освоения образовательной области (далее ОО) в виде **условных обозначений**:

- + ребенок выполняет предложенные задания (параметры) самостоятельно,
- * ребенок выполняет предложенные задания (параметры) с частичной помощью взрослого,
- ребенок не может выполнить предложенные задания (параметры), помощь взрослого не принимает.

По результатам диагностики определяется уровень освоения ОО, которому соответствует определенный балл: высокий уровень – 5 баллов, выше среднего - 4 балла, средний – 3 балла, ниже среднего – 2 балла, низкий -1 балл.

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание образовательной деятельности

Основное содержание образовательной деятельности с детьми младшего дошкольного возраста

Задачи образовательной области "Физическое развитие" для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи решаются в разнообразных формах работы (занятие физкультурой, утренняя зарядка, бодрящая зарядка после дневного сна, подвижные игры, физкультурные упражнения, прогулки, спортивные развлечения, лечебная физкультура, массаж и закаливание, а также воспитание культурно-гигиенических навыков и представлений о здоровом образе жизни).

Характер решаемых задач позволяет структурировать содержание образовательной области "Физическое развитие" по следующим разделам:

- физическая культура;
- представления о здоровом образе жизни и гигиене.

Образовательную деятельность в рамках образовательной области "Физическое развитие" проводят воспитатели, инструктор по физической культуре, согласуя ее содержание с медицинскими работниками. Активными участниками образовательного процесса в области "Физическое развитие" должны стать родители (законные представители) обучающихся, а также все остальные специалисты, работающие с детьми.

В работе по физическому развитию обучающихся с ТНР помимо образовательных задач, соответствующих возрастным требованиям образовательного стандарта, решаются развивающие, коррекционные и оздоровительные задачи, направленные на воспитание у обучающихся представлений о здоровом образе жизни, приобщение их к физической культуре.

Задачи образовательной области "Физическое развитие" решаются в ходе непосредственной образовательной деятельности по физическому развитию, утренней гимнастики, прогулок, физкультурных досугов и праздников; в процессе проведения оздоровительных мероприятий (занятий лечебной физкультурой, массажа, закаливающих процедур); в совместной деятельности обучающихся с педагогическим работником по формированию культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания; на музыкальных занятиях (музыкально-дидактических, в имитационных играх, играх с воображаемыми объектами, при выполнении музыкально-ритмических движений); в играх и упражнениях, направленных на сенсомоторное развитие; в специальных играх и упражнениях, в процессе которых воспроизводятся основные движения, формируются естественные жесты, мимика; в подвижных играх и подвижных играх с музыкальным сопровождением; в индивидуальной коррекционной, в том числе логопедической, работе с детьми с ТНР.

В логике построения "Программы" образовательная область "Физическое развитие" является интегрирующей сенсорно-перцептивное и моторно-двигательное развитие обучающихся.

Младший дошкольный возраст (с 3 до 4 лет)

Представления о здоровом образе жизни и гигиене

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Физическая культура

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Рекомендуемые подвижные игры: «Бегите ко мне», «Догони мяч», «Найди свой домик», «Наседка и цыплята», «Поезд», «Бегите к флажку», «Где спрятался мышонок?», «По ровненькой дорожке», «Найди свой домик», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «Птичка и птенчики», «Кролики», «Лягушка», «Трамвай», «Угадай, кто кричит», «Найди свой цвет», «Поймай снежинку», «Снежинки», «Добеги до кегли», «Мыши в кладовой», «Птички в гнездышках», «Сбей кеглю», «Мы топаем ногами»

Основное содержание образовательной деятельности с детьми среднего дошкольного возраста

Задачи образовательной области "Физическое развитие" для обучающихся с ТНР решаются в разнообразных формах работы. Характер решаемых задач позволяет структурировать содержание образовательной области "Физическое развитие" по следующим разделам:

- физическая культура;
- представления о здоровом образе жизни и гигиене.

Образовательную деятельность в рамках образовательной области проводят воспитатели, инструктор по физической культуре. Активными участниками образовательного процесса должны стать родители (законные представители), а также все остальные специалисты, работающие с детьми.

Реализация содержания образовательной области помимо непосредственно образовательных задач, соответствующих возрастным требованиям образовательного стандарта, предполагает решение развивающих, коррекционных и оздоровительных задач, воспитание у обучающихся представлений о здоровом образе жизни, приобщение их к физической культуре.

В этот период реализация задач образовательной области "Физическое развитие" должна стать прочной основой, интегрирующей сенсорно-перцептивное и моторно-двигательное развитие обучающихся с нарушением речи.

Средний дошкольный возраст (с 4 до 5 лет)

Представления о здоровом образе жизни и гигиене

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.

Физическая культура

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.

Рекомендуемые игры малой подвижности: «Угадай-ка», «Хочешь с нами поиграть?», «Вокруг снежной бабы», «Каравай», «Жмурки с колокольчиком»; «Медведь и пчелы», «Удочка».

Рекомендуемые игры с речевым сопровождением: «Мы корзиночку возьмем», «Маша вышла на прогулку», «Птички», «Верб-вербочка», «Веселый пешеход».

Рекомендуемые подвижные игры: «Найди пару», «Мышки в доме», «Гуси-лебеди», «Волшебные снежинки», «Мышеловка», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Бездомный заяц».

Основное содержание образовательной деятельности с детьми старшего дошкольного возраста

В ходе физического воспитания обучающихся с ТНР большое значение приобретает формирование у обучающихся осознанного понимания необходимости здорового образа жизни, интереса и стремления заниматься спортом, желания участвовать в подвижных и спортивных играх с другими детьми и самим организовывать их.

На занятиях физкультурой реализуются принципы ее адаптивности, концентричности в выборе содержания работы. Этот принцип обеспечивает непрерывность, преемственность в обучении и воспитании. В структуре каждого занятия выделяются разминочная, основная и релаксационная части. В процессе разминки мышечно-суставной аппарат ребенка подготавливается к активным физическим нагрузкам, которые предполагаются в основной части занятия. Релаксационная часть помогает детям самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние и нормализовать процессы возбуждения и торможения.

Продолжается физическое развитие обучающихся (объем движений, сила, ловкость, выносливость, гибкость, координированность движений). Потребность в ежедневной осознанной двигательной деятельности формируется у обучающихся в различные режимные моменты: на утренней зарядке, на прогулках, в самостоятельной деятельности, во время спортивных досугов.

Физическое воспитание связано с развитием музыкально-ритмических движений, с занятиями логоритмикой, подвижными играми. Кроме этого, проводятся лечебная физкультура, массаж, различные виды гимнастик (глазная, адаптационная, корригирующая, остеопатическая), закаливающие процедуры, подвижные игры, игры со спортивными элементами, спортивные праздники и развлечения. При наличии бассейна обучающихся обучают плаванию, организуя в бассейне спортивные праздники и другие спортивные мероприятия.

Продолжается работа по формированию правильной осанки, организованности, самостоятельности, инициативы. Во время игр и упражнений обучающиеся учатся

соблюдать правила, участвуют в подготовке и уборке места проведения занятий. Педагогические работники привлекают обучающихся к активному участию в подготовке физкультурных праздников, спортивных досугов, создают условия для проявления их творческих способностей в ходе изготовления спортивных атрибутов.

В этот возрастной период в занятия с детьми с ТНР вводятся комплексы аэробики, а также различные импровизационные задания, способствующие развитию двигательной креативности обучающихся.

Для организации работы с детьми активно используется время, предусмотренное для их самостоятельной деятельности. Важно вовлекать обучающихся с ТНР в различные игры-экспериментирования, викторины, игры-этюды, жестовые игры, предлагать им иллюстративный и аудиальный материал, связанный с личной гигиеной, режимом дня, здоровым образом жизни.

В этот период педагогические работники разнообразят условия для формирования у обучающихся правильных гигиенических навыков, организуя для этого соответствующую безопасную, привлекательную для обучающихся, современную, эстетичную бытовую среду. Обучающихся стимулируют к самостоятельному выражению своих потребностей, к осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации (умывание, мытье рук, уход за своим внешним видом, использование носового платка, салфетки, столовых приборов, уход за полостью рта, соблюдение режима дня, уход за вещами и игрушками).

В этот период является значимым расширение и уточнение представлений обучающихся с ТНР о человеке (себе, других детях, педагогическом работнике, родителях (законных представителях), об особенностях внешнего вида здорового и заболевшего человека, об особенностях своего здоровья. Педагогические работники продолжают знакомить обучающихся на доступном их восприятию уровне со строением тела человека, с назначением отдельных органов и систем, а также дают детям элементарные, но значимые представления о целостности организма. В этом возрасте обучающиеся уже достаточно осознанно могут воспринимать информацию о правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека, о вредных привычках, приводящих к болезням. Содержание раздела интегрируется с образовательной областью "Социально-коммуникативное развитие", формируя у обучающихся представления об опасных и безопасных для здоровья ситуациях, а также о том, как их предупредить и как вести себя в случае их возникновения. Очень важно, чтобы обучающиеся усвоили речевые образцы того, как надо позвать педагогического работника на помощь в обстоятельствах нездоровья.

Старший дошкольный возраст (с 5 до 6 лет)

Представления о здоровом образе жизни и гигиене

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать 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.

Физическая культура

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

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.

Игры с бегом: «Пятнашки», «Пятнашки со скакалкой», «Бег с препятствиями», «Птицы и клетка», «Лиса и зайцы», «Сорви шапку», «Поймай дракона за хвост», «Коршун и наседка», «Палочка-выручалочка», «Кто больше». Пятнашки с вызовом», «Рыбки», «Домик у дерева», «Заяц без домика», «Два круга», «Бег по кругу», «Паровоз и вагоны», «Караси и щука», «Воробьи и вороны», «Тяни-толкай». «Мы веселые ребята», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Успей пробежать».

Игры с прыжками: «Прыжки по кочкам», «Цапля», «Скакалка», «Кот и воробей», «Поймай лягушку». Игры с мячом: «Стой!», «Догони мяч», «Попрыгунчики», «Мяч — соседу». «Чемпионы скакалки», «Бой петухов», «Солнечные зайчики», «Ворон-синица», «Тройной прыжок». «Лови не лови». «Кто скорее», «Пастух и стадо», «Удочка».

Игры с обручем: «Бег сороконожек», «Догони обруч», «Прокати обруч», «Пробеги сквозь обруч», «Мячом в обруч». «Колодец», «Попади в обруч», «Кто быстрее», «Успей стать в обруч», «Эстафета с препятствиями».

Словесные игры: «И мы!», «Много друзей», Закончи слово», «Дразнилки», «Цапки». «Назови правильно», «Повтори-ка», «Подражание», «Путаница», «Назови дни недели», «Кого нет», «Маланья», «Наоборот», «Чепуха».

Зимние игры: «Снеговик», «Гонки снежных комов», «Медведи», «Сумей поймать», «Снежки». «Снежком в цель», «Палочку в снег», «Засада», «Защита», «Два Мороза».

Игровые поединки: «Попади в бутылку», «Кто дальше», «Наступи на ногу», «Точный поворот», «Собери яблоки».

Эстафетные игры: «Забей гвоздь», «Эстафета с воротами», «Эстафета с загадками», «Палочка», «Круговая эстафета».

Подготовительная группа (с 6 до 7 лет)
Представления о здоровом образе жизни и гигиене

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.

Физическая культура

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).

Игры с бегом: «Бездомный заяц», «Горелки», «Палочка-выручалочка», «Эстафета по кругу».

Игры с прыжками: «Волк во рву», «Классы», «Не попадись», «Охотник и зайцы».

Метание: «Городки», «Школа мяча», «Бабки», «Серсо».

Лазанье: «Ловля обезьян», «Перелет птиц», «Ключи», «Паук и мухи», «Совушка».

Игры с пластмассовой тарелкой: «Тарелка по кругу», «Попади в круг», «Снайперы», «Поймай тарелку», «Встречная эстафета».

Словесные игры: «Кого нет», «Маланья», «Наоборот», «Чепуха».

Игровые поединки: «Сумей увидеть», «Бой подушками», «Водоносы», «Поймай рыбку», «Пушинка».

2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы

Основной формой работы по Программе является *игровая деятельность* — основная форма деятельности дошкольников. Все *коррекционно-развивающие индивидуальные, подгрупповые, групповые, интегрированные занятия* в соответствии с Программой носят игровой характер, насыщены разнообразными играми и развивающими игровыми упражнениями и ни в коей мере не дублируют школьных форм обучения.

Формы	<ul style="list-style-type: none">• Физкультурные занятия• Занятия по плаванию• Закаливающие процедуры,• Утренняя гимнастика• Корректирующая гимнастика• Гимнастика пробуждения• Подвижные игры, физкультминутки• Физкультурные упражнения на прогулке• Спортивные игры, развлечения, праздники, соревнования• Самостоятельная двигательнo-игровая деятельность детей• Музыкальные занятия
Методы	<p><i>Наглядные методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры)• Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни)• Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя). <p><i>Словесные методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Объяснения, пояснения, указания• Подача команд, распоряжений, сигналов• Вопросы к детям• Образный сюжетный рассказ, беседа• Словесная инструкция. <p><i>Практические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Повторение упражнений без изменения и с изменениями

	<ul style="list-style-type: none"> • Проведение упражнений в игровой форме; • Проведение упражнений в соревновательной форме.
Средства	<ul style="list-style-type: none"> • Двигательная активность, занятия физкультурой, • Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода), • Психологические факторы (гигиена сна, питания, занятий)

Формы образовательной деятельности		
Непосредственно образовательная деятельность	Режимные моменты	Самостоятельная деятельность детей
Формы организации детей		
Индивидуальные Подгрупповые Групповые	Групповые Подгрупповые Индивидуальные	Индивидуальные Подгрупповые
<ul style="list-style-type: none"> • Игровая беседа с элементами движений • Интегративная деятельность • Утренняя гимнастика • Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера • Игра • Контрольно-диагностическая деятельность • Экспериментирование • Физкультурное занятие • Спортивные и физкультурные досуги • Спортивные состязания • Проектная деятельность 	<ul style="list-style-type: none"> • Игровая беседа с элементами движений • Интегративная деятельность • Утренняя гимнастика • Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера • Игра • Контрольно-диагностическая деятельность • Экспериментирование • Физкультурное занятие • Спортивные и физкультурные досуги • Спортивные состязания • Проектная деятельность 	<ul style="list-style-type: none"> • Во всех видах самостоятельной деятельности детей • Двигательная активность в течение дня • Игра • Утренняя гимнастика • Самостоятельные спортивные игры и упражнения

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы

Инициативная личность развивается в деятельности, для которой характерен высокий уровень познавательной активности.

Для инициативной личности характерно:

- произвольность поведения;
- самостоятельность;
- развитая эмоционально-волевая сфера;
- инициатива в различных видах деятельности;
- стремление к самореализации;
- общительность;
- творческий подход к деятельности;
- высокий уровень умственных способностей;
- познавательная активность.

Способы и направления поддержки детской инициативы:

- вселять ребенку уверенность в себе: «Я тебе доверяю! Ты сможешь это сделать! Я рада за тебя!»
- поощрять добрую волю и достигнутое;
- оценивать успехи и инициативу, а не ошибки детей; показывать детям радость и позитивное чувство;

- обучить детей практическим навыкам, а для этого надо вместе играть;
- использовать технологии проектирования, как средство развития познавательной инициативы (способностей);
- использование косвенных методов руководства игрой (деятельностью детей) – метод проблемных ситуаций (способствует развитию мыслительных процессов, познавательной активности во время игры);
- доброжелательное отношение взрослых;
- общение строить на принципах сотрудничества и партнерства;
- поддерживать формы общения в соответствии с возрастом (2-3 года – ситуативно-деловая форма общения, с 3 лет – внеситуативно-деловая форма общения);
- создавать большое количество ситуаций, предметов, подталкивающих ребенка к общению со взрослым;
- педагогическое общение строить на принципах любви, понимания, терпимости и упорядоченности деятельности, как условия полноценного развития позитивной свободы и самостоятельности ребенка;
- педагогически грамотно относиться к ошибкам ребенка – не как к неудаче, а как нормальному иницирующему моменту развития;
- развивать самостоятельность ребенка (в раннем возрасте в самообслуживании, предметно-игровой деятельности, общении).

Способы и направления поддержки детской индивидуальности:

- принять ребенка таким, какой он есть;
- верить в благородство его мотивов и поступков;
- понимать его стремления и позицию;
- давать возможность реализовать себя;
- не сравнивать ребенка с другими детьми;
- оценивать старание, намерения;
- педагог должен быть на стороне каждого ребенка против трудностей, которые его подстерегают;
- предоставлять ребенку право на ошибку.

Важный признак индивидуальности – активность созидательной творческой деятельности человека. Мера активности, напряженности работы внутреннего мира является показателем духовности индивидуальности. Эффекты внутренней работы проявляются в поведении и деятельности, как результат творчества, производящие ценности для общества.

Способы поддержки детской инициативы

- недирективная помощь детям; поддержка детской инициативы и самостоятельности в различных видах двигательной деятельности;
- создание ситуации успеха.

3. Организационный раздел

3.1. Организация коррекционно-развивающей работы

С сентября по май проводятся занятия в соответствии с утвержденным учебным планом на каждый учебный год. Продолжительность занятий в соответствии с СанПиН составляет:

- для детей четвертого года жизни – не более 15 мин;
- для детей пятого года жизни – не более 20 минут;
- для детей шестого года жизни – не более 25 минут;
- для детей седьмого года жизни – не более 30 минут.

Выписка из учебного плана:

Образовательные области/ направления развития	Организованная образовательная деятельность	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
		Количество занятий в неделю			
Физическое развитие	Физическая культура	3	3	3	3
	Представления о здоровом образе жизни и гигиене	*	*	*	*

* «Представление о здоровом образе жизни и гигиене» - воспитательно-образовательная работа по этим разделам осуществляется в образовательной деятельности в ходе режимных моментов, в совместной и самостоятельной игровой деятельности, в семье: как часть занятия; во время проведения развлечений, экскурсий, целевых прогулок и т.д. Работа в ДОУ планируется и реализуется с детьми во всех возрастных группах.

В соответствии с действующими СанПиНами для детей 5–7 лет обязательно, а для детей 3–5 лет желательно один раз в неделю занятие по физическому развитию круглогодично организовывать на открытом воздухе. Занятия проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям. В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях большинство занятий физкультурой проводится на открытом воздухе.

Количество учебных недель ежегодно определяется в соответствии с утвержденным календарным учебным графиком.

3.2. Учебно-тематический план

Младший дошкольный возраст (с 3 до 4 лет)

Месяцы	неде ли	№	Материал	Задачи
Сентябрь	I.	1	<u>1 часть.</u> Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. <u>2 часть.</u> Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см.) <u>3 часть.</u> Ходьба стайкой за воспитателем.	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; обучение ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.
		2	<u>1 часть.</u> Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. <u>2 часть.</u> Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см.) <u>3 часть.</u> Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала.	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; обучение ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.
		3	<u>1 часть.</u> Игровое упражнение «Пронеси - не урони». Эстафета с мячом. <u>2 часть.</u> Игровое упражнение «Веселые зайки». Прыжки как зайки. <u>3 часть.</u> Игра «Найди свой домик».	Упражнять в беге с мячом и прыжками.
	II.	4	<u>1 часть.</u> Ходьба и бег всей группой за воспитателем. <u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах на месте(2-3 раза); • Бег по залу (Игровое задание «Птички) <u>3 часть.</u> Игровое задание «Найдем птичку».	Упражнять в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.
		5	Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах на месте(2-3 раза); • Бег по залу 	Упражнять в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.
		6	<u>1 часть.</u> Игровое упражнение «Прокати и догони». Прокатывание мяча (большой диаметр) в прямом направлении (дистанция 10 м). <u>2 часть.</u> Игра «Мой веселый звонкий мячик» Игра с мячом большого диаметра. <u>3 часть.</u> Игра «Салки».	Упражнять в прокатывании мяча двумя руками, в играх с мячом.
	III.	7	<u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя. <u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • Прокатывание мячей; • Подвижная игра «Кот и воробышки». <u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.	Развивать умения действовать по сигналу воспитателя; энергично отталкивать мяч при прокатывании.
		8	Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • Прокатывание мячей; 	Развивать умения действовать по сигналу воспитателя; энергично отталкивать мяч

			<ul style="list-style-type: none"> • Подвижная игра «Кот и воробышки». 	при прокатывании.
		9	<u>1 часть.</u> Игра «Самолеты» <u>2 часть.</u> Игровое упражнение «Прокати и поймай». Прокатывание мячей (большой диаметр) друг другу. <u>3 часть.</u> Игра «Поймай Комара»	Упражнять в прокатывании мяча двумя руками.
	IV.	10	<u>1 часть.</u> Ходьба и бег по кругу. <u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения с кубиками. Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • Ползание с опорой на ладони и колени; • Подвижная игра «Быстро в домик». <u>3 часть.</u> Игра «Найдем жучка».	Развивать ориентировки в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.
		11	Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • Ползание с опорой на ладони и колени; • Подвижная игра «Быстро в домик». 	Развивать ориентировки в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.
		12	<u>1 часть.</u> Игровое упражнение «Через ручеек». Прыжки через шнур, лежащий на полу (стойка - ноги слегка расставлены, руки произвольно), используя свободный взмах рук. <u>2 часть.</u> Игровое упражнение «Прокати мяч». Прокатывание мячей (большой диаметр) друг другу в парах. <u>3 часть.</u> Игра «найди свой цвет».	Упражнять в прокатывании мяча друг другу, в прыжках через шнур.
	Нед ели	№	Материал	Задачи
Октябрь	I.	1	<u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному. <u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • упражнения в сохранении равновесия «Пойдем по мостику»; • прыжки; • подвижная игра «Догони мяч». <u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках, играх с мячом.
		2	Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • упражнения в сохранении равновесия «Пойдем по мостику»; • прыжки; • подвижная игра «Догони мяч». 	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках, играх с мячом.
		3	<u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, бег. Темп ходьбы и бега педагог задает ударами в бубен. <u>2 часть.</u> Игровое упражнение «С кочки на кочку». Прыжки на двух ногах из	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, прыжках на двух ногах из обруча в обруч.

		обруча в обруч (расстояние между обручами 0,5м.) <u>3 часть.</u> Игра «Пузырь».	
II.	4	<u>1 часть.</u> Ходьба и бег по кругу. <u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • прыжки из обруча в обруч; • прокатывание мяча друг другу в парах; • бег по залу в разных направлениях (игра «Ловкий шофер»). <u>3 часть.</u> Игровое задание «Машины поехали в гараж».	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.
	5	Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • прыжки из обруча в обруч; • прокатывание мяча друг другу в парах; • бег по залу в разных направлениях (игра «Ловкий шофер»). 	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.
	6	<u>1 часть.</u> Игровое упражнение «По мостику». Ходьба по лежащей на земле доске, свободно балансируя руками. <u>2 часть.</u> Игровое упражнение «Прокати-поймай». Прокатывание мяча друг другу. <u>3 часть.</u> Игра «Мыши в кладовой».	Упражнять в равновесии, прокатывании мяча друг другу.
III.	7	<u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, врассыпную по залу. <u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • прокатывание мячей в прямом направлении (игровое упражнение «Быстрый мяч»); • ползание между предметами, не задевая их; • подвижная игра «Зайка серый умывается». <u>3 часть.</u> Игра «Найдем зайку».	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.
	8	Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • прокатывание мячей в прямом направлении (игровое упражнение «Быстрый мяч»); • ползание между предметами, не задевая их; • подвижная игра «Зайка серый умывается». 	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.
	9	<u>1 часть.</u> Игровое упражнение «Лягушки и бабочки». Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании, с выполнением заданий. <u>2 часть.</u> Игровое упражнение «Проползи до кубика». Ползание в прямом направлении до кубика (дистанция 8-10м). <u>3 часть.</u> Игра «Поймай комара» (прыжки).	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу, в ползании.

	IV.	10	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу; бег по кругу с поворотом.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ползание под шнур, натянутый на высоте 50 см от пола; • ходьба и бег между предметами (5-6 шт., расстояние между предметами 50 см); • подвижная игра «Кот и воробышки». <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом».</p>	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу; развивать координацию движений при ползании на четвереньках в равновесии.
		11	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ползание под шнур, натянутый на высоте 50 см от пола; • ходьба и бег между предметами (5-6 шт., расстояние между предметами 50 см); • подвижная игра «Кот и воробышки». 	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу; развивать координацию движений при ползании на четвереньках в равновесии.
		12	<p><u>1 часть.</u> Игровое упражнение «Быстро возьми». Ходьба вокруг кубиков, лежащих на земле. По сигналу остановиться, взять кубик, поднять его над головой.</p> <p><u>2 часть.</u> Игра «Огуречик, огуречик...».</p> <p><u>3 часть.</u> Игра «Воробушки и кошка».</p>	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий.
	Нед ели	№	Материал	Задачи
Ноябрь	I.	1	<p><u>1 часть.</u> Игровое задание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному. Бег.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба в умеренном темпе сначала по одной доске, затем по другой, положенным параллельно друг другу (ширина 25см, длина 2-3м); • прыжки на двух ногах; • подвижная игра «Ловкий шофер» <p><u>3 часть.</u> Игра «Найдем зайчонка».</p>	Упражнять в равновесии при ходьбе на ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.
		2	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба в умеренном темпе сначала по одной доске, затем по другой, положенным параллельно друг другу (ширина 25см, длина 2-3м); • прыжки на двух ногах; • подвижная игра «Ловкий шофер» 	Упражнять в равновесии при ходьбе на ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.
		3	<p><u>1 часть.</u> Игра «Воробушки и автомобиль».</p> <p><u>2 часть.</u> Игровое упражнение «Перебрось-поймай». Перебрасывание мячей</p>	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу.

		друг другу в шеренгах способом двумя руками снизу. <u>3 часть.</u> Игра «Наседка и цыплята».	
II.	4	<u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен. <u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • прыжки «Через болото»; • прокатывание мячей Точный пас»; • подвижная игра «Мыши в кладовой». <u>3 часть.</u> Игра «Где спрятался мышонок?»	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч; учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.
	5	Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • прыжки «Через болото»; • прокатывание мячей Точный пас»; • подвижная игра «Мыши в кладовой». 	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч; учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.
	6	<u>1 часть.</u> Игровое упражнение «Пройди - не задень». Ходьба змейкой между кубиками(5-6 кубиков, расстояние между кубиками 50 см), руки на поясе. <u>2 часть.</u> Игровое упражнение «Прокати-поймай». Прокатывание мяча друг другу. <u>3 часть.</u> Игра «Найди свой цвет».	Упражнять в ходьбе змейкой между предметами, прокатывании мяча друг другу.
III.	7	<u>1 часть.</u> Ходьба и бег по кругу. <u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • прокатывание мяча между предметами; • ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами, не задевая их; • подвижная игра «По ровненькой дорожке». <u>3 часть.</u> Игра малой подвижности (по выбору детей).	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.
	8	Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • прокатывание мяча между предметами; • ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами, не задевая их; • подвижная игра «По ровненькой дорожке». 	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.
	9	<u>1 часть.</u> Игровое упражнение «Слушай сигнал». Ходьба в колонне по одному, выполняя задания по сигналу. Бег врассыпную. <u>2 часть.</u> Игровое упражнение «Кролики». <u>3 часть.</u> Игра «Поймай комара» (прыжки).	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий.

	IV.	10	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ползание (игровое упражнение «Паучки»); • упражнение в сохранении равновесия; • подвижная игра «Поймай комара». <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному за «комаром».</p>	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.
		11	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ползание (игровое упражнение «Паучки»); • упражнение в сохранении равновесия; • подвижная игра «Поймай комара». 	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.
		12	<p><u>1 часть.</u> Игровое упражнение «Слушай сигнал». Ходьба в колонне по одному, переход на бег. Выполнение заданий по сигналу.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровое упражнение «Через шнуры». Прыжки на двух ногах через шнуры (5-6 шт., расстояние между шнурами 50см).</p> <p><u>3 часть.</u> Игра «Самолеты».</p>	Упражнять в ходьбе и беге, прыжки через шнур.
	Недели	№	Материал	Задачи
Декабрь	I.	1	<p><u>1 часть.</u> Ходьба и бег в колонне по одному.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба между кубиками, стоящими в две линии на расстоянии 40 см друг от друга; • прыжки на двух ногах (игровое упражнение «Лягушки»); • подвижная игра «Коршун и птенчики» <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика».</p>	Упражнять в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.
		2	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба между кубиками, стоящими в две линии на расстоянии 40 см друг от друга; • прыжки на двух ногах (игровое упражнение «Лягушки»); • подвижная игра «Коршун и птенчики» 	Упражнять в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.
		3	<p><u>1 часть.</u> Игра «По ровненькой дорожке».</p> <p><u>2 часть.</u> Игровое упражнение «Проползи до кубика». Ползание на четвереньках до кубика (дистанция 6-8 м).</p> <p><u>3 часть.</u> Игра «Воробышки и кот».</p>	Упражнять в ползании.

II.	4	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, ходьба по одному, бег врассыпную.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки со скамейки (высота 20см) на резиновую дорожку (мат); • прокатывание мячей друг другу; • подвижная игра «Найди свой домик». 	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.
	5	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки со скамейки (высота 20см) на резиновую дорожку (мат); • прокатывание мячей друг другу; • подвижная игра «Найди свой домик». 	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.
	6	<p><u>1 часть.</u> Игровое упражнение «Лошадки». Ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе - «как лошадки».</p> <p><u>2 часть.</u> Игровое упражнение «Воробышки». Прыжки на двух ногах между кубиками (5-6 шт., расстояние 50 см) - «как воробышки». Повторить 2-3 раза.</p> <p><u>3 часть.</u> Игра «Мыши в кладовой».</p>	Упражнять в ходьбе, высоко поднимая колени, в прыжках на двух ногах между предметами.
III.	7	<p><u>1 часть.</u> Ходьба и бег в колонне по одному.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прокатывание мяча между предметами, расположенными в 50-60 см друг от друга (игровое задание «Не упусти!»); • ползание под дугу «Проползи - не задень» (высота 50см); • подвижная игра «Лягушка». <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности («Найдем Лягушонка»).</p>	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазанье по дугу.
	8	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прокатывание мяча между предметами, расположенными в 50-60 см друг от друга (игровое задание «Не упусти!»); • ползание под дугу «Проползи - не задень» (высота 50см); • подвижная игра «Лягушка». 	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазанье по дугу.
	9	<p><u>1 часть.</u> Игра «Береги кубик».</p> <p><u>2 часть.</u> Игровое упражнение «Прокати между предметами». Прокатывание мяча (большой диаметр), продвигаясь между набивными мячами (4-5 шт., расстояние между мячами 1 м) «змейкой», подталкивая мяч двумя руками, сложенными лодочкой.</p> <p><u>3 часть.</u> Игра «Парашютисты».</p>	Упражнять в прокатывании мяча между предметами.
IV.	10	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p>	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе

			<ul style="list-style-type: none"> • ползание по доске с опорой на ладони и колени; • ходьба по доске в умеренном темпе боком приставным; • подвижная игра «Птица и птенчики». <u>3 часть.</u> Игра малой подвижности.	по доске.
		11	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ползание по доске с опорой на ладони и колени; • ходьба по доске в умеренном темпе боком приставным; • подвижная игра «Птица и птенчики». 	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске.
		12	<p><u>1 часть.</u> Игровое упражнение «Ровный круг». Ходьба по кругу, переход на бег, ходьба.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровое упражнение «Быстрые жучки».</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p> <p><u>3 часть.</u> Игра «Мы топаем ногами».</p>	Упражнять в ходьбе по кругу, беге, ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.
	Нед ели	№	Материал	Задачи
Январь	I.	1	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по доске (ширина 15 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками; • прыжки на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги («Из ямки в ямку»); • подвижная игра «Коршун и цыплята» <p><u>3 часть.</u> Игра «Найдем цыпленка».</p>	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.
		2	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по доске (ширина 15 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками; • прыжки на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги («Из ямки в ямку»); • подвижная игра «Коршун и цыплята» 	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.
		3	<p><u>1 часть.</u> Игровое упражнение «Ловкие бельчата». Задание: пробежать между шнурами, затем пройти между кубиками (5-6 шнуров, расстояние между шнурами 1 м; 4-5 кубиков, расстояние между кубиками 0,5 м).</p> <p><u>2 часть.</u> Игровое упражнение «По мостику». Ходьба по гимнастической доске, положенной на землю. На середине присесть, хлопнуть в ладоши, подняться и пройти дальше.</p> <p><u>3 часть.</u> Подвижная игра «Кот и мыши».</p>	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в беге между предметами.

II.	4	<p><u>1 часть.</u> Ходьба по периметру зала и врассыпную, бег врассыпную.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки на двух ногах между предметами (расстояние 50см); • прокатывание мяча между предметами • подвижная игра «Птица и птенчики». 	Упражнять в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.
	5	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки на двух ногах между предметами (расстояние 50см); • прокатывание мяча между предметами • подвижная игра «Птица и птенчики». 	Упражнять в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.
	6	<p><u>1 часть.</u> Игра «Пилоты».</p> <p><u>2 часть.</u> Игровое упражнение «Из обруча в обруч». Прыжки из обруча в обруч без остановки (6-8 обручей лежат на земле вплотную друг к другу) - «как воробышки». Повторить 2-3 раза.</p> <p><u>3 часть.</u> Игра «Салки».</p>	Упражнять в прыжках из обруча в обруч без остановки.
III.	7	<p><u>1 часть.</u> Ходьба и бег вокруг кубиков.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прокатывание мяча друг другу; • ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы; • подвижная игра «Найди свой цвет». <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.</p>	Упражнять в умении действовать по сигналу в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнения в ползании, развивая координацию движений.
	8	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прокатывание мяча друг другу ; • ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы; • подвижная игра «Найди свой цвет». 	Упражнять в умении действовать по сигналу в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнения в ползании, развивая координацию движений.
	9	<p><u>1 часть.</u> Игровое задание «Выполни задание». Ходьба в колонне по одному, по команде педагога выполняя задания в ходьбе - руки в стороны, ходьба на носках, высоко поднимая колени, бег боком с поскоком, в чередовании.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровое упражнение «Точный прыжок». Прыжки на двух ногах из обруча в обруч в среднем темпе (4-5 шт., расстояние между обручами 35-40 см).</p> <p><u>3 часть.</u> Игра «Пастух и стадо».</p>	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, в прыжках на двух ногах из обруча в обруч.
IV.	10	<p><u>1 часть.</u> Ходьба, бег в колонне по одному в обе стороны.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ползание под дугу, не касаясь руками пола; 	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной

			<ul style="list-style-type: none"> • ходьба по доскам «тропинкам» (ширина 20см), балансируя руками; • подвижная игра «Лохматый пес». <u>3часть.</u> Ходьба в колонне по одному.	площади опоры.
		11	Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • ползание под дугу, не касаясь руками пола; • ходьба по доскам «тропинкам» (ширина 20см), балансируя руками; • подвижная игра «Лохматый пес». 	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
		12	<u>1часть.</u> Игра «Самолеты». <u>2 часть.</u> Игровое упражнение «Ловкие жучки». Ползание на четвереньках (от исходной линии) с опорой на ладони и колени в прямом направлении до кубика (дистанция 5-6 м). <u>3часть.</u> Игра «Орел и птенчики».	Упражнять в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени.
	Нед ели	№	Материал	Задачи
Февраль	I.	1	<u>1 часть.</u> Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами. <u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • Перешагивая попеременно правой и левой ногой через шнуры (расстояние между шнурами 30см); • Прыжки из обруча в обруч без паузы; • подвижная игра «Найди свой цвет». <u>3 часть.</u> Игра малой подвижности по выбору.	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.
		2	Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по доске (ширина 15 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками; • прыжки на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги («Из ямки в ямку»); • подвижная игра «Коршун и цыплята» 	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.
		3	<u>1 часть.</u> Игра «Зайка беленький сидит» <u>2 часть.</u> Игровое упражнение с мячом. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. <u>3 часть.</u> Подвижная игра «Догони свою пару».	Упражнять в бросании мяча и ловля его двумя руками.
	II.	4	<u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, бег, высоко поднимая колени, обычный бег. <u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • прыжки на полусогнутых ногах «Веселые воробышки»; 	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.

		<ul style="list-style-type: none"> • прокатывание мяча между набивными мячами, подталкивая его двумя руками; • подвижная игра «Воробышки в гнездах». <p><u>3 часть.</u> Игра «Найдем воробышка».</p>	
	5	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки на полусогнутых ногах «Веселые воробышки»; • прокатывание мяча между набивными мячами, подталкивая его двумя руками; • подвижная игра «Воробышки в гнездах». 	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.
	6	<p><u>1 часть.</u> Игра «Найди свой цвет».</p> <p><u>2 часть.</u> Игровое упражнение «Пройди - не сбей». Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики (расстояние между кубиками два шага ребенка), руки на поясе.</p> <p><u>3 часть.</u> Игровое упражнение «Силачи» Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь энергичным движением рук хватом с боков скамейки.</p>	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы, в ползании на животе по гимнастической скамейке.
III.	7	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры. Бег в рассыпную.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола; • подвижная игра «Воробышки и кот». <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.</p>	Упражнять в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.
	8	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола; • подвижная игра «Воробышки и кот». 	Упражнять в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.
	9	<p><u>1 часть.</u> Игровое задание «Бег с прыжками». Бег с перепрыгиванием через лежащие шнуры: два шага, на третий перепрыгнуть через шнур (6-8 коротких шнуров, расстояние между шнурами три шага ребенка).</p> <p><u>2 часть.</u> Игра «Зайцы и волк».</p> <p><u>3 часть.</u> Игра «Найди свой цвет».</p>	Упражнять в беге с перепрыгиванием через шнуры.
IV.	10	<p><u>1 часть.</u> Ходьба, бег в колонне по одному в обе стороны.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ползание под дуг, не касаясь руками пола; 	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной

			<ul style="list-style-type: none"> • ходьба по доскам - «тропинкам» (ширина 20 см), балансируя руками; • подвижная игра «Лохматый пес». <u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.	площади опоры.
		11	Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • ползание под дугу, не касаясь руками пола; • ходьба по доскам «тропинкам» (ширина 20см), балансируя руками; • подвижная игра «Лохматый пес». 	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
		12	<u>1 часть.</u> Игра «Пилоты». <u>2 часть.</u> Игровое упражнение «Пушинки». Прыжки с гимнастической скамейки (высота 20-30 см), вынося руки вперед и приземляясь на полусогнутые ноги. <u>3 часть.</u> Игровое упражнение «Прокати - поймай». Прокатывание мяча друг другу из исходного положения - сидя ноги врозь. Дистанция между детьми 2 м.	Упражнять в прыжках, прокатывании мяча.
	Нед ели	№	Материал	Задачи
Март	I.	1	<u>1 часть.</u> Ходьба по кругу, бег по кругу в умеренном темпе. <u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • ходьбе по доске боком приставным шагом («Ровным шагом»); • прыжки между предметами змейкой, продвигаясь вперед на двух ногах («Змейка»); • подвижная игра «Кролики». <u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.
		2	Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • ходьбе по доске боком приставным шагом («Ровным шагом»); • прыжки между предметами змейкой, продвигаясь вперед на двух ногах («Змейка»); • подвижная игра «Кролики». 	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.
		3	<u>1 часть.</u> Игровое упражнение «Ловкие ребята». Ходьба в колонне по одному. По сигналу бег в рассыпную между предметами (кубики, набивные мячи); т переход на ходьбу, в чередовании. <u>2 часть.</u> Игровое упражнение «Лягушки». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу. <u>3 часть.</u> Подвижная игра «Орел и птенчики».	Упражнять в беге между предметами, прыжках на двух ногах.
	II.	4	<u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную. <u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения.	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать

		<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки в длину с места («Через канавку»); • катание мячей друг другу («Точно в руки»); • подвижная игра «Воробышки в гнездах». <p><u>3 часть.</u> Игра «Найди свой цвет».</p>	ловкость при прокатывании мяча.
	5	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки в длину с места («Через канавку»); • катание мячей друг другу («Точно в руки»); • подвижная игра «Найди свой цвет». 	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.
	6	<p><u>1 часть.</u> Игровое задание «Слушай сигнал». Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий; бег врассыпную.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровое упражнение «Парами по мостику». Ходьба по двум лежащим на земле параллельно друг другу доскам парами, держась за руки.</p> <p><u>3 часть.</u> Игровое упражнение «Догони свою пару».</p>	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, равновесии.
III.	7	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному. Ходьба, высоко поднимая колени. перешагивая через шнуры. Бег в колонне по одному, помахивая руками.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • бросание мяча о пол и ловля его двумя руками (игровое упражнение «Брось - поймай»); • ползание на повышенной опоре (игровое упражнение «Муравьишки»); • подвижная игра «Зайка серый умывается»; <p><u>3 часть.</u> Игра «Найдем зайку».</p>	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.
	8	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • бросание мяча о пол и ловля его двумя руками(игровое упражнение «Брось - поймай»); • ползание на повышенной опоре (игровое упражнение «Муравьишки»); • подвижная игра «Зайка серый умывается»; 	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.
	9	<p><u>1 часть.</u> Игровое задание «Смело шагай, смотри не зевай». Ходьба переменным шагом правой левой ногой (руки на поясе) с перешагиванием брусков (8-10 шт., высота бруска 10 см, расстояние между кубиками два шага ребенка).</p> <p><u>2 часть.</u> Игровое упражнение «Медвежата». Передвижение вперед на ладонях и ступнях - «как медвежата». Дистанция не более 5 м.</p> <p><u>3 часть.</u> Игра «По ровненькой дорожке».</p>	Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, в передвижении вперед на ладонях и ступнях.

	IV.	10	<p><u>1 часть.</u> Ходьба, бег между предметами (кубики, кегли, набивные мячи), поставленными по двум сторонам зала (между кубиками расстояние 0,5 м).</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы; • ходьба по гимнастической скамейке (высота 25 см), свободно балансируя руками; • подвижная игра «Автомобили». <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.</p>	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнение в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
		11	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы; • ходьба по гимнастической скамейке (высота 25 см), свободно балансируя руками; • подвижная игра «Автомобили». 	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнение в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
		12	<p><u>1 часть.</u> Игровое упражнение «Ровный круг». Ходьба по кругу, сохраняя его форму и равномерную дистанцию друг от друга. По сигналу поворот в другую сторону и продолжение ходьбы.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровое упражнение «Через ручеек». Прыжки через лежащий на земле шнур на двух ногах, вынося руки вперед и приземляясь на полусогнутые ноги на всю стопу.</p> <p><u>3 часть.</u> Игра «Пастух и стадо».</p>	Упражнять в ходьбе по кругу, прыжках через шнур, на двух ногах.
	Недели	№	Материал	Задачи
Апрель	I.	1	<p><u>1 часть.</u> Ходьба вокруг кубиков, бег.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьбе боком приставным шагом, по гимнастической скамейке; • прыжки на двух ногах через шнуры («Через канавку»); • подвижная игра «Тишина». <p><u>3 часть.</u> Игра «Найди лягушонка».</p>	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
		2	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьбе боком приставным шагом, по гимнастической скамейке; • прыжки на двух ногах через шнуры («Через канавку»); • подвижная игра «Тишина». 	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
		3	<p><u>1 часть.</u> Игровое упражнение «Быстро возьми». По кругу разложены кубики по количеству играющих. Ходьба по кругу, бег по кругу, ходьба, по сигналу взять кубик.</p>	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, в ходьбе по лежащему на земле канату боком приставным шагом.

		<p><u>2 часть.</u> Игровое упражнение «Пройди по канату». Ходьба по лежащему на земле канату боком, приставным шагом - пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Длина каната 2-2,5 м.</p> <p><u>3 часть.</u> Подвижная игра «Пастух и стадо».</p>	
II.	4	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному. Бег враспынную.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки из круга в круг с приземлением на полусогнутые ноги; • прокатывание мячей («Точный пас»); • подвижная игра «По ровненькой дорожке». <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.</p>	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.
	5	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки из круга в круг с приземлением на полусогнутые ноги; • прокатывание мячей («Точный пас»); • подвижная игра «По ровненькой дорожке». 	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.
	6	<p><u>1 часть.</u> Игра «Самолеты».</p> <p><u>2 часть.</u> Игровое упражнение «Пройди по мостику». Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки. На середине перешагнуть через предмет (кубик, набивной мяч) и пройти дальше. Сойти со скамейки, не прыгая. Страховка обязательна.</p> <p><u>3 часть.</u> Игра «Лиса в курятнике».</p>	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом.
III.	7	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках с поднятыми руками.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; • ползание по гимнастической скамейке («Медвежата»); • подвижная игра «Мы топая ногами»; <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.</p>	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.
	8	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; • ползание по гимнастической скамейке («Медвежата»); • подвижная игра «Мы топая ногами»; 	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.
	9	<p><u>1 часть.</u> Игровое задание «Пройди-не задень». Ходьба в колонне между кеглями (6-8 шт., расстояние между кеглями 0,5 м), стараясь не задеть их (руки произвольно).</p> <p><u>2 часть.</u> Игровое упражнение «Веселые лягушки». Прыжки на двух ногах,</p>	Упражнять в ходьбе с между предметами, в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед.

			продвигаясь вперед - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе. Дистанция 5-6 м. <u>3 часть.</u> Игра «Бездомный заяц».	
	IV.	10	<u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному. Бег в умеренном темпе и с подскоком. <u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • ползание на ладонях и коленях между предметами (расстояние 1м), не задевая их; • ходьба по гимнастической скамейке, свободно балансируя руками; • подвижная игра «Огуречик, огуречик...». <u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
		11	Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • ползание на ладонях и коленях между предметами (расстояние 1м), не задевая их; • ходьба по гимнастической скамейке, свободно балансируя руками; • подвижная игра «Огуречик, огуречик...». 	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
		12	<u>1 часть.</u> Игра «Догони свою пару». Перебежки с одной стороны зала на другую. <u>2 часть.</u> Игра «Котята и щенята». <u>3 часть.</u> Игровое упражнение «Пингвины». Прыжки на двух ногах в прямом направлении с мешочком, зажатым между колен. Дистанция 5 м.	Упражнять в прыжках в прямом направлении.
	Недели	№	Материал	Задачи
Май	I.	1	<u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. <u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • ходьбе по гимнастической скамейке (высота 30см); • прыжки через шнуры (расстояние между ними 30-40 см); • подвижная игра «Мыши в кладовой». <u>3 часть.</u> Игра «Где спрятался мышонок».	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.
		2	Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • ходьбе по гимнастической скамейке (высота 30см); • прыжки через шнуры (расстояние между ними 30-40 см); • подвижная игра «Мыши в кладовой». 	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.
		3	<u>1 часть.</u> Игра «Найди свой цвет». <u>2 часть.</u> Игровое упражнение «Парами по мостику». Ходьба по двум параллельно лежащим на земле доскам парами, держась за руки.	Упражнять в равновесии, прыжках на двух ногах.

		<u>3 часть.</u> Игровое упражнение «Лягушки» Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе. Дистанция 6 м.	
II.	4	<u>1 часть.</u> Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. <u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • прыжки со скамейки на полусогнутые ноги («Парашютисты»); • прокатывание мяча друг другу; • подвижная игра «Воробышки и кот». <u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.
	5	Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • прыжки со скамейки на полусогнутые ноги («Парашютисты»); • прокатывание мяча друг другу; подвижная игра «Воробышки и кот». 	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу
	6	<u>1 часть.</u> Игра «бездомный заяц». <u>2 часть.</u> Игровое упражнение «на одной ножке по дорожке». Из шнуров или кубиков выкладываются 2-3 дорожки (длина 3 м, ширина 30см). дети выполняют прыжки на правой или левой ноге (кому как удобно), продвигаясь вперед. На середине дистанции можно изменить положение ног: с правой ноги перейти к прыжкам на левой и наоборот. <u>3 часть.</u> Игровое упражнение «Перебрось-поймай». Перебрасывание мяча друг другу разными способами.	Упражнять в прыжках на одной ноге, продвигаясь вперед, в перебрасывании мяча разными способами.
III.	7	<u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками, ходьба врассыпную. <u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • броски мяча вверх и ловля его двумя руками; • ползание по скамейке; • подвижная игра «Огуречик, огуречик...»; <u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.	Ходьба с выполнением заданий по сигналу: упражнять в бросании мяча вверх и ловле его; ползание по гимнастической скамейке.
	8	Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • броски мяча вверх и ловля его двумя руками; • ползание по скамейке; • подвижная игра «Огуречик, огуречик...»; 	Ходьба с выполнением заданий по сигналу: упражнять в бросании мяча вверх и ловле его; ползание по гимнастической скамейке.
	9	<u>1 часть.</u> Игровое задание «Мышки - норушки». Лазание боком под шнур (высота 50 см от уровня земли), стараясь не задеть его и не касаясь руками земли. <u>2 часть.</u> Игровое упражнение «Перебрось-поймай». Перебрасывание мяча	Упражнять в лазании боком под шнур, в перебрасывании мяча через шнур.

		через шнур (двумя руками из-за головы) и ловля его после отскока. <u>3часть.</u> Игра «Пастух и стадо».	
IV.	10	<u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу мелким семенящим шагом; бег враспынную. <u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • лазание на наклонную лесенку; • подвижная игра «Коршун и наседка». <u>3часть.</u> Ходьба в колонне по одному.	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.
	11	Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • лазание на наклонную лесенку; • подвижная игра «Коршун и наседка». 	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.
	12	<u>1часть.</u> Игровое упражнение «Пробеги - не задень». Ходьба и бег с перешагиванием через предметы, расстояние между кубиками 2 шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки на поясе. <u>2 часть.</u> Игровое упражнение «Медвежата» Передвижение с опорой на ладони и стопы в прямом направлении - «как медвежата». Дистанция 5 м. <u>3часть.</u> Игра «Поймай комара». Прыжки на двух ногах.	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через предметы, в передвижении с опорой на ладони и локти.

Средний дошкольный возраст (с 4 до 5 лет)

	Нед ели	№	Материал	Задачи
Сентябрь	I.	1	<p><u>1часть.</u> Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты).</p> <p><u>2часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). При ходьбе руки на пояс. В беге руки произвольно, свободно балансируют; • прыжки - подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево; • подвижная игра «Найди себе пару». <p><u>3часть.</u> Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.</p>	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.
		2	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба между двумя линиями (ширина 20 см); • прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (кегли), на расстояние 3-4 м. 	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.
		3	<p><u>1часть.</u> Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную. Построение в 3-4 круга.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения.</p> <p>«Не пропусти мяч». «Не задень». Прыжки на двух ногах между предметами.</p> <p>Подвижная игра «Автомобили».</p> <p>3 часть. Игра «Найдем воробышка».</p>	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.
	II.	4	<p><u>1часть.</u> Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу - Зайки!», дети останавливаются и выполняют прыжки на двух ногах на месте, затем продолжают ходьбу. После ходьбы переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Перестроение в три колонны.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения с флажками.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах; • прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м). Способ - стойка на коленях, сидя на пятках; 	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.

		<ul style="list-style-type: none"> подвижная игра «Самолеты». <u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.	
	5	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> прыжки на двух ногах вверх - «Достань до предмета»; прокатывание мячей друг другу (изменить способ выполнения и исходное положение ног); ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м) выполняется двумя шеренгами до обозначенного места (ориентир - кубик, мяч). 	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча
	6	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, на носках по сигналу; бег между кеглями, поставленными в одну линию на расстоянии 0,5 м одна от другой, бег в рассыпную.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения.</p> <p>«Прокати обруч». «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Найди себе пару».</p> <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.</p>	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.
III.	7	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег в рассыпную.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение - стойка на коленях). Расстояние между шеренгами 2 м; ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см); подвижная игра «Огуречик, огуречик ... ». <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.</p>	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .
	8	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; лазанье под дугу выполняется поточным способом двумя колоннами, необходимо сгруппироваться «в комочек» и пройти под дугой, не задевая верхнего края; прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями), поставленными в один ряд на расстоянии 0,5 м один от другого (дистанция составляет 3-4 м). 	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .
	9	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному в обход предметов, поставленных по углам площадки; бег в рассыпную; по сигналу остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются в чередовании.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения.</p> <p>«Мяч через сетку». «Кто быстрее добежит до кубика».</p> <p>Подвижная игра «Воробышки и кот».</p> <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.</p>	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.

	IV.	10	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Воробышки!» - остановиться и сказать: «Чик-чирик», а затем продолжить ходьбу; бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Построение в три колонны.</p> <p><u>2 часть.</u> Обще развивающие упражнения с малыми обручами.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке; • ходьба на носках по доске, лежащей на полу; • подвижная игра «У медведя во бору». <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности «Где постучали?».</p>	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
		11	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики (3-4 кубика или 3 набивных мяча), руки на поясе; • лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени (дуги расположены на расстоянии 1 м одна от другой); • прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) до обозначенного места. 	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
		12	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, огибая предметы по углам площадки; бег с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 50-60 см); ходьба и бег врассыпную.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «Перебрось - поймай». «Успей поймать». «Вдоль дорожки».</p> <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.</p>	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.
	Нед ели	№	Материал	Задачи
Октябрь	I.	1	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, по команде переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами - 40 см).</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения с косичкой (или с коротким шнуром).</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. Руки на поясе, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая; • прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля), на расстояние 3 м; • подвижная игра «Кот и мыши». <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».</p>	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.
		2	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, 	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной

		<p>руки на поясе;</p> <ul style="list-style-type: none"> прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее, а затем пройти в конец своей колонны (дистанция 4 м). 	<p>опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.</p>
	3	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке (ширина 15-20 см).</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «Мяч через шнур (сетку)». «Кто быстрее доберется до кегли». «Кто быстрее добежит до кубика!»</p> <p><u>3 часть.</u> Подвижная игра «Найди свой цвет!».</p>	<p>Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.</p>
II.	4	<p><u>1 часть.</u> Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям внимательно посмотреть, кто рядом с кем стоит, запомнить какие-либо ориентиры. Подает команду к ходьбе в колонне по одному. На следующую команду: «По местам!» - дети стараются занять свое место в шеренге. Ходьба в рассыпную и бег в рассыпную. Построение в три колонны.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах; прокатывание мячей друг другу; подвижная игра «Автомобили». <p><u>3 часть.</u> «Автомобили поехали в гараж».</p>	<p>Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.</p>
	5	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на расстоянии 0,25 м один от другого); прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики или набивные мячи), (расстояние 1 м один от другого); 	<p>Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.</p>
	6	<p><u>1 часть.</u> Построение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне по одному. По сигналу дети выполняют следующие задания в ходьбе: руки в стороны, на пояс; хлопки в ладоши. Бег на носках в чередовании с обычным бегом.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «Подбрось - поймай». «Кто быстрее» (эстафета). Подвижная игра «Ловишки».</p> <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному. Впереди идет самый ловкий ловишка.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.</p>
III.	7	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Бег в рассыпную. Построение в круг.</p> <p><u>2 часть.</u> Обще развивающие упражнения с мячом. Основные виды движений:</p>	<p>Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • прокатывание мяча в прямом направлении; • лазанье под шнур, не касаясь руками пола; • подвижная игра «У медведя во бору». <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано».</p>	
	8	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • лазанье под дугу (4-5 дуг) двумя колоннами поточным способом; • прыжки на двух ногах через 4-5 линий; • подбрасывание мяча двумя руками (мячи лежат в 2-3 обручах большого диаметра). 	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.
	9	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу между кубиками, поставленными в произвольном порядке, затем бег между предметами.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «Прокати - не уроню». «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Цветные автомобили».</p> <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж».</p>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.
IV.	10	<p><u>1 часть.</u> Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения с кеглей.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • подлезания под дугу (высота 50 см), касаясь руками; • равновесие-ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка; • прыжки на двух ногах между набивными мячами (4-5 штук), положенными в две линии; • подвижная игра «Кот и мыши». <p><u>3 часть.</u> Игра «Угадай, кто позвал?».</p>	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге в рассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.
	11	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • лазанье под шнур, натянутый на высоте 40 см, с мячом в руках, затем выпрямиться, подняв мяч вверх, опустить; • прокатить мяч по дорожке (ширина 25 см) в прямом направлении, затем пробежать за мячом по дорожке. 	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге в рассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.
	12	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с высоким подниманием колен, руки на поясе - «как лошадки»; бег в рассыпную; ходьба и бег проводятся в чередовании.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения.</p>	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.

			«Подбрось - поймай». «Мяч в корзину». «Кто скорее по дорожке». Подвижная игра «Лошадки».	
	Нед ели	№	Материал	Задачи
Ноябрь	I.	1	<u>1 часть.</u> Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Построение около кубиков. <u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения с кубиком. Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка; • прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м; • подвижная игра «Салки». <u>3 часть.</u> Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.
		2	Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны; • прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров). Общая дистанция 3 м; • бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (диаметр мяча 20-25 см). 	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.
		3	<u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления по сигналу, ходьба между предметами (кубики, кегли), поставленными в один ряд, «Пробеги - не задень». <u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «Не попадись». «Поймай мяч». Подвижная игра «Кролики». <u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.
	II.	4	<u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег враспынную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу. <u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров); • прокатывание мячей друг другу (исходное положение - стойка на коленях); • подвижная игра «Самолеты». <u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.
		5	Основные виды движений:	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в

		<ul style="list-style-type: none"> прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами (кубики, набивные мячи, кегли). Дистанция 3 м; перебрасывание мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м одна от другой) двумя руками снизу. 	<p>ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.</p>
	6	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову; ходьба и бег врассыпную.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения.</p> <p>«Не попадись» - прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящего. «Догони мяч». Подвижная игра «Найди себе пару».</p> <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.</p>
III.	7	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> броски мяча о землю и ловля его двумя руками; ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; подвижная игра «Лиса и куры». <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.</p>
	8	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока; ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни - «как медвежата». Дистанция 3 м; прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд. Дистанция 3 м. 	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.</p>
	9	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию (6-8 кубиков) на расстоянии 0,5 м один от другого, ходьба и бег врассыпную.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения.</p> <p>«Не задень». «Передай мяч». «Догони пару».</p> <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.</p>
IV.	10	<p><u>1 часть.</u> Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения с флажками.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки; равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным 	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.</p>

			<p>шагом, руки на поясе;</p> <ul style="list-style-type: none"> • подвижная игра «Цветные автомобили». <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.</p>	
		11	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед, затем выпрямиться и пройти дальше; в конце скамейки сделать шаг вперед-вниз; • ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; • прыжки на двух ногах до кубика (или кегли) на расстояние 3 м. 	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.
		12	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, по сигналу воспитателя изменить направление движения (вправо или влево); ходьба и бег врассыпную.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «Пингвины». «Кто дальше бросит». Подвижная игра «Самолеты».</p> <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности по выбору детей.</p>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.
	Недели	№	Материал	Задачи
Декабрь	I.	1	<p><u>1 часть.</u> Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры-кубики или кегли); ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения с платочком.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • равновесие - ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе (длина шнура 2 м); • прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6 см; • подвижная игра «Лиса и куры». <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».</p>	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.
		2	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • равновесие - ходьба по шнуру, положенному по кругу; • прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого; • прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики, набивные мячи), подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя. Расстояние между предметами 1 м. 	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.
		3	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному между сооружениями из снега (снежная</p>	Упражнять в ходьбе и беге между

		баба, горка) за воспитателем. <u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «Веселые снежинки». «Кто быстрее до снеговика». «Кто дальше бросит». <u>3 часть.</u> Ходьба «змейкой» между снежками, положенными в одну линию.	сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.
II.	4	<u>1 часть.</u> Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. <u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку; • прокатывание мяча между предметами; • подвижная игра «У медведя во бору». <u>3 часть.</u> Игра малой подвижности.	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.
	5	Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • прыжки со скамейки (высота 25 см); • прокатывание мячей между предметами (кубик, набивной мяч); • бег по дорожке (ширина 20 см). 	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.
	6	<u>1 часть.</u> Предложить детям разложить лыжи на снегу - справа одну, слева другую; закрепить ноги в лыжные крепления. Воспитатель проверяет подгонку лыжных креплений и по мере необходимости помогает детям. <u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «Пружинка». «Разгладим снег». <u>3 часть.</u> Игра «Веселые снежинки».	Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.
III.	7	<u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. <u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений: перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ двумя руками снизу); ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; подвижная игра «Зайцы и волк». <u>3 часть.</u> Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.
	8	Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч); • ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы - «по-медвежьи». (дистанция 3-4 м); • ходьба с перешагиванием через набивные мячи (две линии по 4-5 мячей), 	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.

			высоко поднимая колени, руки на поясе, не задевая мячи, (мячи поставлены на расстоянии 2-3 шагов ребенка).	
		9	<p><u>1 часть.</u> Ходьба на лыжах скользящим шагом (первая подгруппа детей). До синего флажка скользящим шагом, до красного - ступающим шагом на дистанцию 10 м. Вторая подгруппа детей в это время катается на санках. По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «Кто дальше?». «Снежная карусель».</p> <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному между зимними постройками.</p>	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.
	IV.	10	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.</p> <p><u>2 часть.</u> Обще развивающие упражнения с кубиками. Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки; • равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. В конце скамейки сойти, сделав шаг вниз; • подвижная игра «Птички и кошка». <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.</p>	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.
		11	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Выполняется двумя колоннами в среднем темпе; • равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше; • прыжки на двух ногах до лежащего на полу (на земле) обруча, прыжок в обруч и из обруча. Дистанция 3 м. 	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.
		12	<p><u>1 часть.</u> Ходьба и легкий бег между снежными постройками.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «Петушки ходят». «По снежному валу». «Снайперы».</p> <p><u>3 часть.</u> Ходьба между санками, поставленными в одну линию.</p>	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.
	Нед ели	№	Материал	Задачи
Январь	I.	1	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную по всему залу. После непродолжительной ходьбы в колонне по одному педагог подает команду к ходьбе между предметами, а затем к бегу между кеглями, поставленными в одну линию вдоль одной стороны зала. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.

		<p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения с обручем. Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • равновесие-ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе; • прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната, и перепрыгивая через него справа и слева; • подвижная игра «Кролики». <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!».</p>	
	2	<p>основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • равновесие - ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой; • прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук; • подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе. 	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.
	3	<p><u>1 часть.</u> Показать правильную позу лыжника; обратить внимание на перекрестную работу рук и ног при ходьбе на лыжах. <u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «Снежинки-пушинки». «Кто дальше». <u>3 часть.</u> Ходьба «змейкой» между предметами за воспитателем.</p>	Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.
II.	4	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег в рассыпную. <u>2 часть.</u> Обще развивающие упражнения с мячом. Основные виды движений: прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см); перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу); подвижная игра «Найди себе пару». <u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.</p>	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.
	5	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками; • прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. Расстояние 3м; • равновесие-ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 0,4 м один от другого. (Дистанция 3 м). 	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.
	6	<p><u>1 часть.</u> Небольшая пробежка без лыж - дистанция 10-12 м. Упражнения на лыжах: «пружинка» - поднимать и опускать поочередно правую, левую ногу с</p>	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг

		<p>лыжей; «веер» - повороты вправо и влево вокруг пяток лыж. Ходьба по лыжне скользящим шагом на расстояние 30 м.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «Снежная карусель». «Прыжки к елке». <u>3 часть.</u> Катание друг друга на санках.</p>	снежной бабы.
III.	7	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную.</p> <p><u>2 часть.</u> Обще развивающие упражнения с косичкой.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • отбивание мяча о пол; • ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни; • подвижная игра «Лошадки». <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному в обход зала.</p>	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.
	8	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух шеренгах) с расстояния 2,5 м; • ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» на расстояние 3 м; • прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед. (Дистанция 3 м). 	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.
	9	<p><u>1 часть.</u> Дети встают вокруг снежной бабы и по сигналу воспитателя прыжками на двух ногах приближаются к ней. Затем поворачиваются кругом и шагом возвращаются на исходную позицию.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «Кто дальше бросит?». «Перепрыгни - не задень».</p> <p><u>3 часть.</u> Катание друг друга на санках.</p>	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.
IV.	10	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. По сигналу впереди колонны встает названный ребенок и ведет колонну (2-3 смены ведущего). Далее подается сигнал к бегу врассыпную.</p> <p><u>2 часть.</u> Обще развивающие упражнения с обручем.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд; • равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс; • подвижная игра «Автомобили». <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.</p>	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.
	11	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • лазанье под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком (несколько раз подряд); 	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке,

			<ul style="list-style-type: none"> • равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине скамейки присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше; • прыжки на двух ногах между 4-5 предметами, поставленными в ряд (4-5 штук), на расстоянии 0,5 м одна от другой. 	закреплять умение правильно подлезать под шнур.
		12	<p><u>1 часть.</u> Дети встают вокруг снежной бабы и по сигналу воспитателя прыжками на двух ногах приближаются к ней. Затем поворачиваются кругом и шагом возвращаются на исходную позицию.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «Кто дальше бросит?». «Перепрыгни - не задень».</p> <p><u>3 часть.</u> Катание друг друга на санках.</p>	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.
	Недели	№	Материал	Задачи
Февраль	I.	1	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег враспынную. Построение в три колонны.</p> <p><u>2 часть.</u> Обще развивающие упражнения. Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • равновесие - ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая) и вернуться в свою колонну; • прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см; • подвижная игра «Котята и щенята». <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности.</p>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.
		2	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе; • прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м), перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперед, используя энергичный взмах рук; • перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах. 	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.
		3	<p><u>1 часть.</u> Воспитатель предлагает детям встать около санок (санки стоят по кругу). Вначале выполняется ходьба вокруг санок в обе стороны, затем пауза и прыжки на двух ногах (на расстояние 3-4 м). По сигналу остановка, поворот кругом и повторение упражнения в прыжках (на расстояние не более 3 м).</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «Змейкой» между санками». «Добрось до кегли».</p>	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.

		<u>3 часть.</u> Поочередное катание друг друга на санках.	
II.	4	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени. После нескольких повторений бег врассыпную по всему залу.</p> <p><u>2 часть.</u> Обще развивающие упражнения на стульях.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах; • прокатывание мячей между предметами (кубики, кегли); • подвижная игра «У медведя во бору». <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.</p>	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.
	5	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого; • прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах; • ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой. 	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.
	6	<p><u>1 часть.</u> Игровое упражнение «Метелица». Дети строятся в колонну по одному. Воспитатель-«Метелица» становится впереди колонны. Все берутся за руки и, не разрывая цепочки, в умеренном темпе передвигаются за воспитателем. «Метелица» ведет детей между игровыми постройками на участке, различными предметами.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «Покружись». «Кто дальше бросит».</p> <p><u>3 часть.</u> Катание друг друга на санках.</p>	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.
III.	7	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • перебрасывание мячей друг другу; • ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; • подвижная игра «Воробышки и автомобиль». <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.</p>	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.
	8	<p>Основные виды движений:</p> <p>метание мешочков в вертикальную цель - щит диаметром 50 см, правой и левой рукой (способ - от плеча);</p>	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык

			ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке.	ползания на четвереньках.
		9	<u>1 часть.</u> Дети расходятся по площадке и лепят по 3-4 снежка. По команде воспитателя ребята занимают место в двух шеренгах - одна за другой на расстоянии двух шагов. <u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «Кто дальше бросит снежок». «Найдем снегурочку!» <u>3 часть.</u> Катание на санках с горки. Ходьба в колонне по одному между постройками на участке.	Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.
	IV.	10	<u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному. <u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; • равновесие - ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс; • подвижная игра «Перелет птиц». <u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.
		11	Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни - «помедвежь». Выполняется двумя колоннами поточным способом. • равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед; подняться и пройти дальше, в конце скамейки сделать шаг вперед - вниз (не прыгать); • прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук (дистанция до кубика 2 м). 	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.
		12	<u>1 часть.</u> Ходьба по снежному валу (высота 6-10 см), руки в стороны свободно балансируют; сойти, не прыгая. <u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «Точно в цель». «Туннель». <u>3 часть.</u> Игра «Найдем зайку».	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.
	Недели	№	Материал	Задачи
Март	I.	1	<u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу. <u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.

		<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого; • прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м); • подвижная игра «Перелет птиц». <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>	
	2	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • равновесие - ходьба и бег по наклонной доске; • прыжки на двух ногах через короткую скакалку. 	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
	3	<p><u>1 часть.</u> Игровое упражнение «Ловишки».</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «Быстрые и ловкие». «Сбей кеглю».</p> <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем зайку».</p>	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.
II.	4	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному. На сигнал: «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег враспынную.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки в длину с места; • перебрасывание мячей через шнур; • подвижная игра «Бездомный заяц». <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.</p>	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег враспынную.
	5	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки в длину с места; • перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2 м) и ловля мяча после отскока об пол; • прокатывание мяча друг другу (исходное положение - сидя, ноги врозь). 	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег враспынную.
	6	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети перепрыгивают через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого. По команде воспитателя изменяют направление движения (за ведущим). Бег в умеренном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «Подбрось-поймай». «Прокати - не задень». Подвижная игра «Лошадка».</p> <p><u>3 часть.</u> «Угадай, кто кричит?».</p>	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.
III.	7	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением</p>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу;

		<p>заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.</p> <p><u>2 часть.</u> Обще развивающие упражнения с мячом.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прокатывание мяча между предметами; • ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков; • подвижная игра «Самолеты». <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности.</p>	<p>ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.</p>
	8	<p>Основные виды движений:</p> <p>прокатывание мячей между предметами;</p> <p>ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони»;</p> <p>равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.</p>
	9	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному и бег в умеренном темпе. Переход на ходьбу. Ходьба между 4-5 предметами, стоящими на расстоянии 30 см друг от друга.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения.</p> <p>«На одной ножке вдоль дорожки». «Брось через веревочку».</p> <p>Подвижная игра «Самолеты».</p> <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности.</p>	<p>Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).</p>
IV.	10	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться.</p> <p><u>2 часть.</u> Обще развивающие упражнения с флажками.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»); • равновесие - ходьба по доске, положенной на пол; • прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию. • подвижная игра «Охотник И зайцы». <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности «Найдем зайку».</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.</p>
	11	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Затем спуск вниз; • ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс; • прыжки на двух ногах через шнуры. 	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.</p>
	12	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба широким шагом, в медленном темпе. Затем обычная ходьба и ходьба мелким, семенящим</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить</p>

			шагом, и так последовательно повторить. <u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «Перепрыгни ручеек». «Бег по дорожке». «Ловкие ребята».	упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.
	Недели	№	Материал	Задачи
Апрель	I.	1	<u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. Бегу врассыпную. <u>2 часть.</u> Обще развивающие упражнения. Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны; • прыжки на двух ногах через препятствия (высота брусков 6 см), поставленных на расстоянии 40 см один от другого, 5-6 брусков; • подвижная игра «Пробеги тихо». <u>3 часть.</u> Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.
		2	Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове; • прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого; • метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. 	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.
		3	<u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, на сигнал дети перестраиваются в колонну и по ходу движения каждый ребенок находит свое место в ней. <u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «Прокати и поймай». «Сбей булаву (кеглю)». Подвижная игра «У медведя во бору». <u>3 часть.</u> Игра малой подвижности.	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.
	II.	4	<u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному в обход зала. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную. <u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения с кеглей. Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • прыжки в длину с места; • метание мешочков в горизонтальную цель; • подвижная игра «Совушка». <u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.

	5	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки в длину с места «Кто дальше прыгнет»; • метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча; • отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками (построение в произвольном порядке по всему залу). 	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге в рассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.
	6	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, по кругу, с поворотом в обратную сторону в движении по сигналу воспитателя; ходьба и бег в рассыпную.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «По дорожке». Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».</p> <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности «Найдем воробышка».</p>	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.
III.	7	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному. По сигналу: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p><u>2 часть.</u> Обще развивающие упражнения с мячом.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • метание мешочков на дальность; • ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; • подвижная игра «Совушка». <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.</p>	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.
	8	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • метание мешочков правой и левой рукой на дальность; • ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи»; • прыжки на двух ногах, дистанция 3 м. 	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.
	9	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Аист!» - остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал: «Лягушки!» - присесть, руки положить на колени. Ходьба и бег в рассыпную.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «Успей поймать». «Подбрось - поймай». Подвижная игра «Догони пару».</p> <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.</p>	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.
IV.	10	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную; по сигналу: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.</p> <p><u>2 часть.</u> Обще развивающие упражнения с косичкой.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной 	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.

			ноги к носку другой, руки на пояс; <ul style="list-style-type: none"> • прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5-6 плоских обручей); • подвижная игра «Птички и кошка». <u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.	
		11	Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • равновесие - ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейки присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше; • прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого. 	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
		12	<u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному: ходьба «змейкой» между 5-6 предметами (кубиками), поставленными в один ряд; ходьба врассыпную, высоко поднимая колени - «петушки»; бег врассыпную. <u>2 часть.</u> «Пробеги - задень». «Накинь кольцо». «Мяч через сетку». Подвижная игра «Догони пару». <u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.
	Недели	№	Материал	Задачи
Май	I.	1	<u>1 часть.</u> Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны. <u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс; • прыжки в длину с места через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40 см); • подвижная игра «Котята и щенята». <u>3 часть.</u> Игра малой подвижности.	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.
		2	Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше (сойти, не прыгая); • прыжки в длину с места через шнуры, расстояние между шнурами 50 см; • прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками (набивными мячами) «змейкой». Выпрямиться, поднять мяч над головой и потянуться. 	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.
		3	<u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному; прыжки через бруски; ходьба и бег врассыпную. <u>2 часть.</u> Игровые упражнения.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.

		<p>«Достань до мяча». «Перепрыгни ручеек». «Пробеги - не задень».</p> <p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности.</p>	
II.	4	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба и бег в рассыпную по всему залу.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения с кубиком.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см); • перебрасывание мячей друг другу; • подвижная игра «Котята и щенята». <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.</p>	<p>Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>
	5	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте; • перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы). Дистанция между детьми 2 м.; • метание мешочков на дальность (правой и левой рукой). 	<p>Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>
	6	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Зайки» - остановиться и попрыгать на двух ногах, затем продолжить ходьбу; на сигнал: «Петушки!» - остановиться, помахать руками вверх-вниз и произнести: «Ку-ка-ре-ку!» (не обязательно стройным хором). Повторить задания 2 раза. Ходьба и бег в рассыпную.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения.</p> <p>«Попади в корзину». «Подбрось - поймай». Подвижная игра «Удочка».</p> <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.</p>
III.	7	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Лошадки!»-дети идут, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний); бег в рассыпную.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения с палкой.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5-2 м правой и левой рукой (способ - от плеча); • ползание по гимнастической скамейке на животе; • подвижная игра «Зайцы и волк». <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности «Найдем зайца».</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге в рассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.</p>
	8	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • метание в вертикальную цель с расстояния 2 м; • ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»); 	<p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге в рассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.</p>

			<ul style="list-style-type: none"> • прыжки через короткую скакалку. 	
		9	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары; ходьба парами, бег врассыпную, в колонне по одному. Ходьба «змейкой» между предметами.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «Не урони». «Не задень». Подвижная игра «Пробеги тихо».</p> <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности «Кто ушел?».</p>	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.
	IV.	10	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному; ходьба в полуприсяде (не более 15 сек.), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному.</p> <p><u>2 часть.</u> Обще развивающие упражнения с мячом. Основные виды движений;</p> <ul style="list-style-type: none"> • равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны; • прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м); • подвижная игра «У медведя во бору». <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.</p>	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.
		11	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее; • равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой. 	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.
		12	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления. Ходьба по кругу, остановка и поворот кругом, продолжение ходьбы.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «Подбрось - поймай». «Кто быстрее по дорожке».</p> <p>Подвижная игра «Самолеты».</p> <p><u>3 часть.</u> Игра «Угадай, кто позвал».</p>	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.

Старший подготовительный возраст (с 5 до 6 лет)

С е н	Нед ели	№	Материал	Задачи
	I.	1	<u>1 часть.</u> Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне

		<p>колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; во сигналу воспитателя ходьба враспынную, бег враспынную; перестроение в колонну по одному в движении.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе; • прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (расстояние 4 м); • перебрасывание мячей, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2,5 м), двумя руками снизу; • подвижная игра «Мышеловка». <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности «У кого мяч?».</p>	<p>по одному, в беге враспынную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.</p>
	2	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой; • прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м) между предметами, положенными на расстоянии 40 см один от другого; • перебрасывание мячей в шеренгах после удара мячом о пол (по сигналу воспитателя дети ударяют мячом о пол, затем ловят двумя руками и перебрасывают партнеру). 	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.</p>
	3	<p><u>1 часть.</u> Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег в колонне по одному (в чередовании).</p> <p>Игровое упражнение «Быстро в колонну».</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения.</p> <p>«Пингвины». «Не промахнись». «По мостику». Подвижная игра «Ловишки».</p> <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности «У кого мяч?».</p>	<p>Упражнять в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках.</p>
II.	4	<p><u>1 часть.</u> Построение в шеренгу, объяснение задания. Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными в один ряд (расстояние 40 см). Бег не менее 40—50 с. Перестроение в три колонны.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки — подпрыгивание на двух ногах («достань до предмета»); • подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками; • бег в среднем темпе (до 1,5 мин); • подвижная игра «Сделай фигуру». <p><u>3 часть.</u> Игра «Найди и промолчи».</p>	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.</p>
	5	<p>Основные виды движений:</p>	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами;</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • прыжки в высоту с места («достань до предмета») выполняются фронтальным способом; • бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши; • ползание на четвереньках между предметами в чередовании с ходьбой и бегом. 	учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.
	6	<p><u>1 часть.</u> Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки, объяснение заданий. Ходьба в колонне по одному, по определенному сигналу воспитателя переход на ходьбу между предметами, затем бег.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «Передай мяч». «Не задень». Подвижная игра «Мы, веселые ребята».</p> <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в беге, не задевать за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом.
III.	7	<p><u>1 часть.</u> Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем (до 1 мин), темп бега умеренный. Переход на обычную ходьбу.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; • ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе (2—3 раза), голову и спину держать прямо; • бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком. <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.</p>	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.
	8	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • перебрасывание мячей друг другу (двумя руками из-за головы, ноги на ширине плеч), стоя в двух шеренгах на расстоянии 2,5 м; • ползание по скамейке, опираясь на предплечья и колени; • равновесие ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. 	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в беге, не задевать за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом.
	9	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе, затем на пятках, руки за голову; бег в среднем темпе за воспитателем (до 2 мин); ходьба.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «Не попадись». «Мяч о стенку». Подвижная игра «Быстро возьми».</p> <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному между предметами (6—8 шт.), положенными в одну линию.</p>	Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин (в чередовании с ходьбой); разучить игровые упражнения с прыжками; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и координацию движений и ловкость в игре «Быстро возьми».
IV.	10	<p><u>1 часть.</u> Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному. Ходьба в различном темпе проводится в чередовании и</p>	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить

			<p>непродолжительно; ходьба в колонне по одному и врассыпную — в среднем темпе до 30—40 с. Переход на ходьбу и перестроение в колонну по три, размыкание на вытянутые руки для проведения упражнений общеразвивающего характера.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения с палкой.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке; • перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове; • прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины»; • подвижная игра «Мы, веселые ребята». <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений.</p>	<p>пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.</p>
		11	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • пролезание в обруч прямо и боком (в чередовании) в группировке; • ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе; • прыжки на двух ногах между предметами (расстояние 4 м). 	<p>Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.</p>
		12	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному и врассыпную, бег в умеренном темпе до 1 мин.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения.</p> <p>«Поймай мяч». «Найди свой цвет». «Будь ловким».</p> <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному и между кеглями, не задевая за них (расстояние между предметами 50 см).</p>	<p>Упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер, упражнять в прыжках.</p>
	Нед ели	№	Материал	Задачи
Октябрь	I.	1	<p><u>1 часть.</u> Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе; • прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого; • бросание мяча двумя руками от груди (по способу баскетбольного броска), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м; 	<p>Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> подвижная игра «Перелет птиц». <u>3 часть.</u> Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	
	2	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии трех (приставных) шагов ребенка; прыжки на двух ногах через шнуры (5—6 шт.) правым и левым боком. Расстояние между шнурами 35—40 см; передача мяча двумя руками от груди из исходного положения — ноги на ширине плеч. 	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.
	3	<p><u>1 часть.</u> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с высоким подниманием колен; бег враспынную; ходьба между кеглями, поставленными в один ряд; бег до 1,5 мин в умеренном темпе, переход на ходьбу.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения. Отбивание мяча друг другу правой и левой ногой. Подвижная игра «Не попадись».</p> <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.</p>	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; непрерывный бег до 1,5 мин; учить прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, вести мяч правой и левой рукой (элементы баскетбола); упражнять в прыжках.
II.	4	<p><u>1 часть.</u> Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Поворот!» — дети поворачиваются в другую сторону и продолжают ходьбу; бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70—80 см один от другого. Ходьба и бег проводятся в чередовании.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения с большим мячом.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги; перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы; переползание через препятствия (гимнастическая скамейка); подвижная игра «Не оставайся на полу». <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности «У кого мяч?»</p>	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.
	5	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги; перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди; ползание на четвереньках с переползанием через препятствия; 	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании;

			повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.
	6	<p><u>1 часть.</u> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, руки на поясе, бег до 1,5 мин, затем ходьба обычная, на пятках и снова бег до 30 с.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «Проведи мяч». «Мяч водящему». Подвижная игра «Ловишки».</p> <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.</p>	Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
III.	7	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, ходьба в медленном темпе (на редкие удары в бубен) и в быстром (на частые удары в бубен), в чередовании. Бег врассыпную с остановками по сигналу: при слове «Аист!» дети должны встать на одну ногу, подогнув вторую, при слове «Зайцы!» — выполнить три прыжка подряд.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения с малым мячом. Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м; • лазанье — подлезание под дугу прямо и боком (в группировке), не касаясь руками пола; • ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, голову и спину держать прямо, носок оттянуть, за предметы не задевать; • подвижная игра «Удочка». <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.</p>	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.
	8	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м; • ползание на четвереньках между предметами (кегли, набивные мячи, кубики, поставленные на расстоянии 1,5 м один от другого) «змейкой»; • ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. На середине присесть, встать и пройти дальше. 	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.
	9	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через шнуры, положенные на расстоянии одного шага ребенка (5—6 шт.); бег (по другой стороне площадки поставлены бруски - высота 10 см) с перешагиванием через предметы (расстояние между предметами 70—80 см); ходьба обычная, переход на непрерывный бег до 2 мин в медленном темпе.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «Пас друг другу». Эстафета «Будь ловким».</p> <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.</p>	Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 2 мин; учить игре в бадминтон; упражнять в передаче мяча ногами (элементы футбола) друг другу; повторить игровое упражнение с прыжками.
IV.	10	<u>1 часть.</u> Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в	Учить детей делать повороты во время

			<p>колонну по два. Ходьба в колонне по два, на сигнал:«Поворот!» — дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег в колонне по два, на сигнал также выполнить поворот, не изменяя темпа бега. Бег и ходьба проводятся в чередовании.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • пролезание (боком, не касаясь руками пола, в группировке) подряд через три обруча, поставленных на расстоянии 1 м один от другого; • ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине перешагнуть через предмет (кубик или набивной мяч) и сойти не спрыгивая; • прыжки на двух ногах на мягкое препятствие (высота 20 см), прыжки с трех шагов на препятствие; • подвижная игра «Гуси-лебеди». <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>	<p>ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.</p>
		11	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • переползание на четвереньках с преодолением препятствий; • ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше • прыжки на препятствие (Высота 20 см). 	<p>Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.</p>
		12	<p><u>1 часть.</u> Ходьба «змейкой» в колонне по одному между предметами, бег в медленном темпе до 1,5 мин, ходьба врассыпную, бег «змейкой» между предметами (в чередовании).</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения.</p> <p>«Посадка картофеля». «Попади в корзину».</p> <p>Подвижная игра «Ловишки-перебежки».</p> <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности «Затейники».</p>	<p>Упражнять в медленном беге до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники».</p>
	Нед ели	№	Материал	Задачи
Ноябрь	I.	1	<p><u>1 часть.</u> Построение в шеренгу, проверка осанки, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 40 см); обычная ходьба в колонне по одному.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, переключая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной; • прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну 	<p>Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить переключать мяч из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.</p>

		<p>линию (расстояние 5 м), вначале на одной ноге, затем на другой;</p> <ul style="list-style-type: none"> • перебрасывание мяча двумя руками снизу, ноги на ширине плеч (стоя в шеренгах на расстоянии 3 м); • подвижная игра «Пожарные на учении». <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>	
	2	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, переключая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной; • прыжки по прямой (расстояние 6 м) — два прыжка на правой ноге, затем два на левой (попеременно) и т. д. до конца дистанции, возвращаться в свою колонну шагом; • перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 м. 	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег враспынную; разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.
	3	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег враспынную.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «Мяч о стенку». «Поймай мяч». «Не задень».</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности «Угадай по голосу».</p>	Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.
II.	4	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить, направление движения (к окну, к двери, к флажку или кегле и т. д.). Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба и бег чередуются. Перестроение в колонну по два, а затем в колонну по три.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки с продвижением вперед — поочередное подпрыгивание (по два прыжка) на правой, затем на левой ноге (расстояние 4 м); • ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки); • отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед шагом (расстояние 5 м); • подвижная игра «Не оставайся на полу». <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.
	5	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки на правой и левой ноге (попеременно) до обозначенного места (расстояние 4 м); • ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч (вес 0,5 кг) в прямом направлении (расстояние 6 м); 	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке

		<ul style="list-style-type: none"> отбивание мяча (диаметр 6—8 см) о пол, продвигаясь вперед шагом. 	на животе и ведении мяча между предметами.
	6	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя бег с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой, без паузы; ходьба врассыпную, на сигнал: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «Мяч водящему». «По мостику». Подвижная игра «Ловишки».</p> <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности «Затейники».</p>	Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.
III.	7	<p><u>1 часть.</u> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения с большим мячом. Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед (расстояние 5 м); пролезание в обруч с мячом в руках в группировке, не касаясь верхнего обода; равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой; подвижная игра «Удочка». <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя.</p>	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.
	8	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени; ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами (расстояние 3 м). 	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.
	9	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба врассыпную.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «Перебрось и поймай». «Перепрыгни - не задень». «Ловишки парами».</p> <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>	Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.
IV.	10	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, врассыпную с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола и не задевая за верхний край шнура; прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета (расстояние 5 м); 	Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.

			<ul style="list-style-type: none"> • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе; • подвижная игра в «Пожарные на учении». <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности «У кого мяч?».</p>	
		11	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • подлезание под шнур прямо и боком; • прыжки на правой и левой ноге (поочередно на каждой) между предметами (кубики, кегли); • ходьба между предметами на носках, руки за головой. 	Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.
		12	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами, поставленными в один ряд (на одной стороне площадки), и бег с преодолением препятствий (через бруски, высота 15 см); ходьба и бег в чередовании.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «Кто быстрее». «Мяч о стенку». Подвижная игра «Ловишки-перебежки».</p> <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим. Игра малой подвижности.</p>	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.
	Недели	№	Материал	Задачи
Декабрь	I.	1	<p><u>1 часть.</u> Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами (мячами).</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения с палкой.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • равновесие — ходьба по наклонной доске прямо, руки в стороны; • прыжки — перепрыгивание на двух ногах через бруски (расстояние между брусками 50 см); • перебрасывание мяча двумя руками из-за головы друг другу, стоя в шеренгах (способ — стоя на коленях); • подвижная игра «Кто скорее до флажка». <p><u>3 часть.</u> «Сделай фигуру». Ходьба в колонне по одному.</p>	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.
		2	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом, руки на поясе; • прыжки — перепрыгивание через шнур, положенный вдоль зала, справа и слева от него, продвигаясь вперед на расстояние 4 м; • перебрасывание мяча (диаметр 20—25 см), стоя на коленях, двумя руками из-за головы. 	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в

			перебрасывании мяча друг другу.
	3	<p><u>1 часть.</u> Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег врассыпную.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения.</p> <p>«Кто дальше бросит». «Не задень». Подвижная игра «Мороз-Красный нос».</p> <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким «Морозом».</p>	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.
II.	4	<p><u>1 часть.</u> Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Перестроение в колонны.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения с флажками.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки — подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед, на расстояние 5 м; • подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши; • ползание на четвереньках между кеглями, не задевая за них; • подвижная игра «Не оставайся на полу». <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности «У кого мяч?».</p>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.
	5	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки попеременно на правой и левой ноге (три прыжка на одной и три на другой) до обозначенного места (кубика, кегли) на расстояние 5 м; • ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч; • прокатывание набивного мяча (вес 1 кг) в прямом направлении. 	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.
	6	<p><u>1 часть.</u> Построение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега задает воспитатель (умеренный, до 1,5 мин).</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения.</p> <p>«Метко в цель». «Кто быстрее до снеговика». «Пройдем по мосточку».</p> <p>Подвижная игра «Мороз-Красный нос».</p> <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет».</p>	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель; повторить игру «Мороз-Красный нос».

III.	7	<p><u>1 часть.</u> Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение. Перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя остановиться и «сделать фигуру», затем снова ходьба; бег врассыпную.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений.</p> <ul style="list-style-type: none"> • перебрасывание мяча стоя в шеренгах (двумя руками снизу) с расстояния 2,5 м; • ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки); • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на поясе); • подвижная игра «Охотники и зайцы». <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.
	8	<p>Основные виды движений.</p> <ul style="list-style-type: none"> • перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу с расстояния 3 м (двумя руками снизу, с хлопком перед ловлей); • ползание с мешочком на спине на четвереньках, с опорой на ладони и колени; • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове. 	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.
	9	<p><u>1 часть.</u> Одна подгруппа детей занимается с воспитателем, отрабатывая скользящий шаг в сочетании с энергичной работой рук (дистанция до 50 м).</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения.</p> <p>«Метко в цель»</p> <p>«Смелые воробышки».</p> <p><u>3 часть.</u> Ходьба между кеглями, поставленными на расстоянии 50 см.</p>	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.
IV.	10	<p><u>1 часть.</u> Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • лазанье — влезание по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек; • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка; • прыжки на правой и левой ноге между кеглями (расстояние между кеглями 40 см); • бросание мяча о стену; • подвижная игра «Хитрая лиса». <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.</p>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.

		11	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек; • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове; • прыжки между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. 	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.
		12	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в быстром темпе между ледяными постройками за воспитателем, не разрывая цепочку.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «Забей шайбу». «По дорожке». Подвижная игра «Мы, веселые ребята».</p> <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем.</p>	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.
	Нед ели	№	Материал	Задачи
Январь	I.	1	<p><u>1 часть.</u> Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения с кубиком.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • равновесие — ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см); • прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м); • метание — забрасывание мяча в корзину двумя руками; • подвижная игра «Медведи и пчелы». <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>	Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в Кольцо, развивая ловкость и Глазомер.
		2	<p>Основные виды движений.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба и бег по наклонной доске, балансируя руками; • прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 шт.), положенные в шахматном порядке (расстояние между мячами 50 см); • перебрасывание мяча (двумя руками от груди) в шеренгах друг другу (расстояние между детьми 3 м). 	Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер.
		3	<p><u>1 часть.</u> Построение в колонну по одному, ходьба и бег в среднем темпе за воспитателем между ледяными постройками.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «Сбей кеглю». Подвижная игра «Ловишки парами».</p> <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.</p>	Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.
	II.	4	<p><u>1 часть.</u> Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному; ведущий,</p>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу;

		<p>соединяясь с последним в колонне ребенком, образует круг. Ходьба по кругу вправо, бег по кругу, затем остановка, перехват шнура в другую руку и повторение ходьбы и бега в левую сторону.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения с веревкой.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки в длину с места (расстояние 40 см); • проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой перед собой; • бросание мяча вверх; • подвижная игра «Совушка». <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности «Летает - не летает».</p>	<p>разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.</p>
	5	<p>Основные виды движений.</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки в длину с места (расстояние 50 см); • переползание через препятствие и подлезание под дугу, не касаясь руками пола; • перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние между детьми 3м). 	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.</p>
	6	<p><u>1 часть.</u> Одна подгруппа детей (парами) катается со склона на санках. При этом воспитатель напоминает, что садиться на санки надо вплотную друг к другу, ноги ставить на полозья. Сидящий первым держится за шнур, натягивая его на себя, а сидящий сзади держится руками за переднего примерно на уровне пояса. При повторном спуске дети меняются местами.</p> <p>Вторая подгруппа детей под руководством воспитателя выполняет подъем на склон ступающим шагом и спуск со склона в основной стойке.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения.</p> <p>«Кто быстрее». «Пробеги — не задень».</p> <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности «Найдем зайца».</p>	<p>Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.</p>
III.	7	<p><u>1 часть.</u> Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, не задевая их; ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; бег в рассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • перебрасывание мяча друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м; • пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего края обода, в группировке; • ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе; • Подвижная игра «Не оставайся на полу». 	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.</p>

		<u>3 часть.</u> Игра малой подвижности.	
	8	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • перебрасывание мяча (диаметр 10—12 см) друг другу и ловля его после отскока от пола; • пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола; • ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны. 	Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.
	9	<p><u>1 часть.</u> Дети делятся на две подгруппы: одна катается с горки на санках парами, вторая обучается подъему на склон «лесенкой». Ходьба на лыжах на дистанцию до 50 м.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «Кто дальше бросит». Подвижная игра «Мороз-Красный нос».</p> <p><u>3 часть.</u> Ходьба «змейкой» между постройками за воспитателем.</p>	Закреплять навык скользящего шага; продолжать обучение спуску с пологого склона и подъему лесенкой> повторять игровые упражнения с бегом и прыжками; метание снежков на дальность.
IV.	10	<p><u>1 часть.</u> Ходьба и бег по кругу вправо и влево, держась за шнур, меняя направление движения (по сигналу воспитателя), не останавливаясь. Ходьба и бег чередуются.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения с веревкой, стоя в кругу.</p> <p>Основные виды движений.</p> <ul style="list-style-type: none"> • влезание на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек; • ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют; • прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (ноги врозь, ноги вместе) до обозначенного места (расстояние 6 м); • ведение мяча в прямом направлении; • подвижная игра Хитрая лиса. <p><u>3 часть.</u> Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».</p>	Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении.
	11	<p>Основные виды движений.</p> <ul style="list-style-type: none"> • влезание на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке, спуск вниз; • ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой; • прыжки через шнуры (6—8 шт.) на двух ногах без паузы; расстояние между ними 50 см; • ведение мяча до обозначенного места. 	Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении.
	12	<p><u>1 часть.</u> Одна подгруппа детей занимается с воспитателем ходьбой и упражнениями на лыжах: ходьба по лыжне «змейкой», обходя 6—8 палок, стоящих на расстоянии 2 м друг от друга (огибание проводится поочередно справа и слева); спуск со склона в основной стойке; ходьба скользящим шагом</p>	Закреплять у детей навык ходьбы на лыжах, спуска и подъема, Поворотов; повторить игровые упражнения на санках, с бегом и прыжками.

			на расстояние до 100 м. Вторая подгруппа в это время катается с пологой горки на санках парами. <u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «По местам». <u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному «змейкой» между кеглями (6—8 шт., расстояние между ними 50 см), поставленными в один ряд.	
	Нед ели	№	Материал	Задачи
Февраль	I.	1	<u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную, построение в колонну по одному, бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны. <u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения с обручем. Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 30 см), руки в стороны; • прыжки - перепрыгивание через бруски (6-8 шт. высотой до 10 см) без паузы; • забрасывание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы; • подвижная игра «Охотники и зайцы». <u>3 часть.</u> Игра малой подвижности.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.
		2	Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • равновесие — бег по наклонной доске, спуск шагом, • прыжки через бруски правым и левым боком, • забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. 	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.
		3	<u>1 часть.</u> Построение: одна подгруппа детей на санках, вторая на лыжах, Дети первой подгруппы катают друг друга поочередно на санках и съезжают с горки парами. Вторая подгруппа выстраивается в одну шеренгу и выполняет шаги на лыжах вправо и влево — упражнение «пружинка». <u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «Точный пас». «По дорожке». Подвижная игра «Мороз-Красный нос». <u>3 часть.</u> Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками.	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке.
	II.	4	<u>1 часть.</u> Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой на Сигнал Воспитателя. «Сделай фигуру!» <u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения с палкой.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на

		<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки в длину с места (расстояние 50 см); • отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м); • лазанье - подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке (высота 40 см); • подвижная игра «Не оставайся на полу». <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук.</p>	<p>полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.</p>
	5	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки в длину с места (расстояние 60 см); • ползание на четвереньках между кеглями; • перебрасывание малого мяча одной рукой, ловля двумя руками. 	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге в рассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.</p>
	6	<p><u>1 часть.</u> Построение в шеренгу (вся группа) на лыжах. Выполнение приставных шагов на лыжах вправо и влево; повороты вправо и влево; ходьба по лыжне скользящим шагом за воспитателем (дистанция до 150—200 м), затем самостоятельно под его наблюдением.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «Кто дальше». «Кто быстрее».</p> <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности «Найдем следы зайца». Воспитатель заранее в каком-то месте на участке отмечает следы «зайца» и постепенно подводит к ним детей. Увидевший следы первым считается победителем.</p>	<p>Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками</p>
III.	7	<p><u>1 часть.</u> Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения на скамейках.</p> <p>Основные виды движений.</p> <ul style="list-style-type: none"> • метание мешочков в вертикальную цель правой рукой (от плеча) с расстояния 3 м; • подлезание под палку (шнур) высотой 40 см; • перешагивание через шнур (высота 40 см); • подвижная игра «Мышеловка». <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.</p>
	8	<p>Основные виды движений.</p> <ul style="list-style-type: none"> • метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м; • ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине — «Проползи - не урони»; 	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между ними 30 см); • прыжки на двух ногах через шнуры. 	
	9	<p><u>1 часть.</u> Построение в колонну по одному, перестроение в круг, вокруг снеговика, взявшись за руки. Ходьба и бег выполняются в другую сторону.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «Точно в круг». «Кто дальше». Подвижная игра «Ловишки-перебежки»;</p> <p><u>3 часть.</u> Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой.</p>	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.
IV.	10	<p><u>1 часть.</u> Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; переход на бег за воспитателем между предметами и с изменением направления движения до 2 мин; ходьба в рассыпную; построение в колонны.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений.</p> <ul style="list-style-type: none"> • лазанье влезание на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек; • ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой; • прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (расстояние 6 м); • отбивания мяча в ходьбе (баскетбольный вариант мяч большого диаметра) на расстояние 8 м; • подвижная игра «Гуси-лебеди». <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя.</p>	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.
	11	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • лазанье — влезание на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек; • ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой; • прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд; • подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой. 	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.
	12	<p><u>1 часть.</u> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному: ходьба с выполнением различных заданий по сигналу воспитателя (попрыгать на двух ногах, как зайцы; помахать крыльями, как птицы; постоять на одной ноге, как аист; покружиться).</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «Гонки санок». «Не попадись». «По мостику».</p>	Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге.

			Подвижная игра «Ловишки парами». <u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.	
	Нед ели	№	Материал	Задачи
Март	I.	1	<u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны. <u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения с малым мячом. Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе; • прыжки из обруча в обруч, положенные на расстоянии 40 см один от другого (6—8 обручей); • перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами. Бросание одной рукой, а ловля двумя; • подвижная игра «Пожарные на учении». <u>3 часть.</u> Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.
		2	Основные виды движений. <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе; • прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 шт.), положенные в один ряд; • перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля их двумя руками с хлопком в ладоши. 	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.
		3	<u>1 часть.</u> Построение в колонну по одному; непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу. <u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «Пас точно на клюшку». «Проведи — не задень». Подвижная игра «Горелки». <u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, построение в круг, игра малой подвижности «Летает — не летает».	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость.
	II.	4	<u>1 часть.</u> Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их. <u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений <ul style="list-style-type: none"> • прыжок в высоту с разбега (высота 30 см); 	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.

		<ul style="list-style-type: none"> • метание мешочков в цель правой и левой рукой (от плеча); • ползание на четвереньках между кеглями; • Подвижная игра «Медведи и пчелы». <p><u>3 часть.</u> Эстафета с мячом (большого диаметра).</p>	
	5	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжок в Высоту с разбега (высота 30 см); • метание мешочков в цель с расстояния 3,5 м; • прыжки на двух ногах между кеглями. 	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.
	6	<p><u>1 часть.</u> Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. После бега и ходьбы врассыпную перестроение в колонну по одному.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «Поймай мяч». «Кто быстрее». Подвижная игра «Карусель».</p> <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному</p>	Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.
Ш.	7	<p><u>1 часть.</u> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба со сменой темпа движения: на частые удары бубна (музыкальное сопровождение) дети выполняют короткие, семенящие шаги, на редкие удары широкие шаги; ходьба и бег врассыпную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «По-медвежь»; • ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагам, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой; • прыжки правым (левым) боком через короткие шнуры, положенные на расстоянии 40 см один от другого; • подвижная игра «Ловишки». <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.</p>	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.
	8	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ползание по гимнастической скамейке «по-медвежь»; • ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше (страховка обязательна); • прыжки из обруча в обруч на одной и на двух ногах. 	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.
	9	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 20 м, и так повторить 4 раза.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «Канатоходец». «Удочка».</p>	Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.

			<u>3 часть.</u> Эстафета с большим мячом — «Передача мяча в шеренге».	
	IV.	10	<p><u>1 часть.</u> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем перестроение в пары в ходьбе; Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • метание мешочков горизонтальную цель с расстояния 3 м одной рукой снизу; • подлезание под шнур (палку) боком справа и слева; • ходьба на носках между набивными мячами; • подвижная игра «Не оставайся на полу». <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности «Угадай по голосу».</p>	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.
		11	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м правой и левой рукой способом от плеча; • подлезание под дугу (подряд 4—5 шт.), не касаясь руками пола; • ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой 	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.
		12	<p><u>1 часть.</u> Построение в шеренгу, перестроение в две шеренги по сигналу воспитателя дети первой шеренги бегут в быстром темпе до обозначенной линии (расстояние 20 м), обратно возвращаются шагом. На исходную линию выходит вторая группа детей и по сигналу выполняет такое же задание.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения «Прокати и сбей». «Пробеги - не задень». Подвижная игра «Удочка».</p> <p><u>3 часть.</u> Эстафета с мячом.</p>	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.
	Нед ели	№	Материал	Задачи
Апрель	I.	1	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную (в чередовании); ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой (шнуры положены на расстоянии 30—40 см один от другого).</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360° на середине; • прыжки из обруча в обруч (6—8 шт.) на правой и левой ноге; • метание в вертикальную цель с расстояния 4 м правой и левой рукой ; • подвижная игра «Медведи и пчелы». <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя:</p>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.

		«Сделай фигуру!»	
	2	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной; • прыжки на двух ногах правым боком (3 прыжка), затем поворот в прыжке на 180° и продолжение прыжков левым боком; • подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока от пола двумя руками. 	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.
	3	<p><u>1 часть.</u> Построение в колонну. Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании: 10 м—ходьба и 20 м—бег.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые Упражнения. «Ловишки-перебежки». «Стой». «Передача мяча в колонне».</p> <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному за командой победителей.</p>	Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.
II.	4	<p><u>1 часть.</u> Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами (в чередовании).</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, до 5—6 подпрыгиваний подряд; • прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах; • пролезание в обруч; • подвижная игра Ловишки-перебежки. <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.</p>	Упражнять детей в ходьбе и беге между Предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.
	5	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед на расстояние 6—8 м; • прокатывание обручей друг другу с расстояния 4 м; • пролезание в обруч. 	Упражнять детей в ходьбе и беге между Предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.
	6	<p><u>1 часть.</u> Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «Пройди — не задень». «Догони обруч». «Перебрось и поймай». Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».</p> <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности «Кто ушел?».</p>	Упражнять детей в прерывном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.
III.	7	<p><u>1 часть.</u> Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики (по одной стороне кубики положены на расстоянии 40 см один от другого, по другой—на</p>	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге враспынную; закреплять исходное положение при метании мешочков в

		<p>70—80 см).</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м одной рукой (правой и левой) способом от плеча; • ползание по полу с последующим переползанием через скамейку; • ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову; • подвижная игра «Удочка». <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их.</p>	<p>вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.</p>
	8	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 4 м (правой и левой рукой); • ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, приставляя пятку одной ноги к носку другой; • переползание через скамейку в чередовании с ходьбой. 	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге враспынную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.</p>
	9	<p><u>1 часть.</u> Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в две (три) шеренги. Воспитатель дает указание: как можно быстрее перебежать с одной стороны площадки на другую до обозначенной линии. Ориентиры (кубики, кегли или просто шнур) ставятся на два-три метра дальше линии, до которой следует добежать, чтобы дети не замедляли движения раньше пересечения линии финиша. Расстояние для перебежки составляет 20 м.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения.</p> <p>«Кто быстрее». «Мяч в кругу». Подвижная игра «Горелки».</p> <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.</p>	<p>Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками и с бегом.</p>
IV.	10	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами (в чередовании).</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • лазанье по гимнастической стенке одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек; • прыжки через короткую скакалку, на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8—10 м); • ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе; • подвижная игра «Карусель». <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности «Угадай по голосу».</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.</p>
	11	<p>Основные виды движений.</p> <ul style="list-style-type: none"> • лазанье по гимнастической стенке одноименным способом, ходьба по 	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык</p>

		<p>рейке гимнастической стенки приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек;</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (расстояние 3 м); • ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, носки оттянуты. 	<p>влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.</p>
	12	<p><u>1 часть.</u> Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами; перестроение в две-три шеренги; пробегание отрезков (длина 20 м) на скорость до обозначенного места (повторит 2—3 раза).</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «Сбей кеглю». «Пробеги — не задень». Подвижная игра «С кочки на кочку»</p> <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, бег «змейкой».</p>	<p>Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.</p>

Подготовительная группа (с 6 до 7 лет)

	Недели	№	Материал	Задачи
Сентябрь	I.	1	<p><u>1 часть.</u> Ходьба и бег в колонне по одному, бег враспынную, с нахождением своего места; перестроение в колонну по три.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове; руки свободно балансируют; • прыжки на двух ногах через шнуры (6-8 шнуров, расстояние 40 см); • перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу (диаметр мяча 20-25 см). <p><u>3 часть.</u> Подвижная игра «Ловишки».</p>	<p>Упражнять в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.</p>
		2	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи; руки на поясе; • прыжки на двух ногах через набивные мячи (5-6 шт., расстояние 4 см); • перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (диаметр мяча 20-25 см). 	<p>Упражнять в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.</p>
		3	<p><u>1 часть.</u> Построение в шеренги, равномерный бег шеренгами; ходьба в колонне по одному.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровое упражнение</p>	<p>Упражнять в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер,</p>

		<p>«Ловкие ребята». «Пингвины». Прыжки с мешочком, зажатым между колен. «Догони свою пару».</p> <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности «Вершки и корешки».</p>	<p>точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p>
II.	4	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук. Бег в колонне по одному, перестроение в три шеренги.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки с доставанием до предмета (высота - поднятая рука ребенка); • перебрасывание мяча друг другу из-за головы через шнур (расстояние 4м); • лазание под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его. <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности «Летает - не летает».</p>	<p>Упражнения в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнение с мячом и лазание под шнур, не задевая его.</p>
	5	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки с доставанием до предмета (высота - поднятая рука ребенка); • перебрасывание мяча друг другу из-за головы через шнур (расстояние 4м); • лазание под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его. 	<p>Упражнения в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнение с мячом и лазание под шнур, не задевая его.</p>
	6	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, змейкой; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровое упражнение «Быстро встань в колонну!». «Прокати обруч» (диаметр обруча 50см); Подвижная игра «Совушка».</p> <p><u>3 часть.</u> Игра «Великаны и гномы».</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.</p>
III.	7	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками; • ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков; • ходьба по гимнастической скамейке, при каждом шаге хлопок под ногой. <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движения в задании на равновесие; повторить упражнение на ползание по гимнастической скамейке.</p>
	8	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • бросание мяча одной рукой и ловля его двумя руками; • ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»); • ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот. 	<p>Упражнять в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движения в задании на равновесие; повторить упражнение на ползание по гимнастической скамейке.</p>

		9	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному; бег - 20м; ходьба -1-м. Ходьба и бег между предметами.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровое упражнение «Быстро передай». «Пройди - не задень». Игра «Совушка».</p> <p><u>3 часть.</u> Игра «Летает - не летает».</p>	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.
	IV.	10	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному и бег по кругу.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; • ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше; • прыжки из обруча в обруч; • подвижная игра «Не попадись». <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.</p>	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.
		11	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • лазание в обруч правым и левым боком, не задевая верхний край обруча; • ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи; • прыжки на правой и левой ноге через шнуры (расстояние 0,5 м). 	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.
		12	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, переход на бег, на ходьбу; перестроение в круг.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровое упражнение «Прыжки по кругу» (на двух, правой, левой ногах). «Проведи мяч». «Круговая лапта» (две команды, одна команда встаёт в круг, держа в руках мяч, а вторая находится внутри круга. Дети внутри круга уворачиваются, а игроки в круге пытаются осалить).</p> <p><u>3 часть.</u> Игра «Фигуры».</p>	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».
	Недели	№	Материал	Задачи
Октябрь	I.	1	<p><u>1 часть.</u> Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала (6-8 шт., расстояние 0,5 м).</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по гимнастической скамейке руки за голову, на середине присесть руки в стороны, подняться, руки за голову, пройти дальше; • прыжки на правой и левой ноге через шнуры (6-8 шнуров, расстояние 40 см); 	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.

		<ul style="list-style-type: none"> • броски мяча вверх и ловля его двумя руками (диаметр мяча 20-25 см). • Подвижная игра «Перелет птиц». <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному</p>	
	2	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс; • прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед; • перебрасывание мяча друг другу двумя руками (диаметр мяча 20-25 см). 	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.
	3	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровое упражнение. «Подбрось-поймай». «Не попадись».</p> <p><u>3 часть.</u> Игра «Фигуры».</p>	Упражнения в беге с преодолением препятствий; упражнять с мячом; повторить задание в прыжках.
II.	4	<p><u>1 часть.</u> Ходьба с изменением направления по сигналу; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат; • отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед; • ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении («по-медвежьему»); • игра «Не оставайся на полу». <p><u>3 часть.</u> Игра «Эхо».</p>	Упражнения в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнении с мячом.
	5	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат; • отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед и забрасывание мяча в корзину двумя руками; • лазание в обруч на четвереньках; лазание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке. 	Упражнения в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнении с мячом.
	6	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два; бег в среднем темпе.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровое упражнение «Кто самый меткий?». «Перепрыгни не задень». Подвижная игра «Совушка».</p> <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.</p>	Повторить бег в среднем темпе (продолжительность 1,5 мин.); развивать точность броска; упражнять в прыжках.
III.	7	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колен, руки на пояс; бег в среднем темпе. Перестроение в три колонны.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p>	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании;

		<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ведение мяча по прямой; • ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков); • ходьба по гимнастической скамейке, свободно балансируя руками; • игра «Удочка». <p><u>3 часть.</u> Подвижная игра «Летает - не летает».</p>	упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	8	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ведение мяча между предметами (6-8 шт., расстояние 1 м); • ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой мяч набивной (дистанция 3-4 м, вес мяча 0,5- 1 кг); • ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову. 	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	9	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному с изменением направления по сигналу; бег, перепрыгивая через предметы.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровое упражнение «Успей выбежать». «Мяч водящему». Игра «Не попадись».</p> <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.</p>	Закреплять навыки ходьбы с изменением направления движения по сигналу; развивать точность в упражнении с мячом.
IV.	10	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному и бег по кругу.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром (высота 50см), подталкивая мяч головой (дистанция 5 м); • ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши на каждый шаг; • прыжки на правой и левой ноге между предметами (5-6 шт., расстояние 0,5 м); • подвижная игра «Удочка». <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.</p>	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге в рассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.
	11	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «проползи - не урони». Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине; • ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; • прыжки на двух ногах между предметами. 	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге в рассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.
	12	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу, бег в умеренном темпе.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровое упражнение «Лягушки». «Ловишки с ленточками». «Не попадись»</p> <p><u>3 часть.</u> Игра «Эхо».</p>	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.

	Неде ли	№	Материал	Задачи
Ноябрь	I.	1	<p><u>1 часть.</u> Ходьба и бег в колонне по кругу с ускорением и замедлением темпа движения.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по канату боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки и середина стопы на канате; • прыжки на двух ногах через шнуры (6-8 шнуров); • эстафета с мячом «Мяч водящему»; • Подвижная игра «Догони свою пару». <p><u>3 часть.</u> Игра «Угадай, чей голосок».</p>	Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.
		2	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по канату боком, приставным шагом, руки за голову; • прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вдоль шнура; • «Попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя руками - баскетбольный вариант. 	Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.
		3	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному между предметами: кегли (5-6 шт., расстояние 0,5 м), шнуры (5-6 шт., расстояние 40 см), бруски (4-5 шт., расстояние 70 см). Бег с перепрыгиванием через бруски.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровое упражнение «Подбрось-поймай». «Мяч о стенку». «Будь ловким».</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p><u>3 часть.</u> Игра «Затейники».</p>	Закреплять навыки ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.
	II.	4	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному с изменением направления по сигналу; бег с перешагиванием через предметы.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки через короткую скакалку, вращая её вперед; • ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине; • броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ двумя руками из-за головы). <p><u>3 часть.</u> Игра «Фигуры».</p>	Упражнения в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросание мяча друг другу; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.
		5	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки через короткую скакалку, вращая её вперед; • ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой; 	Упражнения в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросание мяча друг другу; ползание по гимнастической

		<ul style="list-style-type: none"> • передача мяча в шеренгах. 	скамейке на четвереньках с мешочком на спине.
	6	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному; по сигналу остановиться и принять любую позу; бег с перепрыгиванием через предметы.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровое упражнение «Кто самый меткий?». Передача мяча в одну и другую стороны. «Не задень». Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p><u>3 часть.</u> Игра «Затейники».</p>	Закрепить навык бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.
III.	7	<p><u>1 часть.</u> Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6-8 шт.), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег врассыпную.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ведение мяча в прямом направлении; • лазание под дугу; • ходьба на носках между предметами (7-8 шт.); • игра «Перелет птиц». <p><u>3 часть.</u> Подвижная игра «Летает - не летает».</p>	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазание под дугу, в равновесии.
	8	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3- 4 м.; • ползание «по-медвежьи» на ладонях и ступнях в прямом направлении; • ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. 	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазание под дугу, в равновесии.
	9	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колен, широкими шагами, мелким семенящим шагом; бег врассыпную.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения.</p> <p>Игра «Успей выбежать».</p> <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.</p>	Закреплять навыки ходьбы с изменением направления движения по сигналу; развивать точность в упражнении с мячом.
IV.	10	<p><u>1 часть.</u> Ходьба и бег между предметами, развивая координацию и ловкость; разучить лазание на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; • ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти вперед; • прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно; • бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками; 	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.

			<ul style="list-style-type: none"> подвижная игра «Фигуры». <u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.	
		11	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; ходьба на носках по уменьшенной площади опоры, руки на пояс или за голову; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. 	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.
		12	<u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу, бег в умеренном темпе. <u>2 часть.</u> Игровое упражнение «Передай мяч». «С кочки на кочку». Подвижная игра «Хитрая лиса». <u>3 часть.</u> Игра малой подвижности.	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы. Упражнять в выполнении заданий с мячом.
	Недели	№	Материал	Задачи
Декабрь	I.	1	<u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному. <u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения. <p>Основные виды движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ходьба боком приставным шагом с мешочком на голени, перешагивая через набивные мячи (3—4 мяча, расстояние между мячами три шага ребенка), руки свободно балансируют; прыжки на двух ногах между предметами, огибая их (кегли, кубики, набивные мячи); бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. <u>3 часть.</u> Подвижная игра «Хитрая лиса».	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.
		2	<p>Основные виды движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше; прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед; переброска мячей друг другу стоя в шеренгах. 	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.
		3	<u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному на сигнал «Аист!» остановиться на одной ноге, слегка поджав вторую ногу, руки в стороны; на сигнал «Зайки» прыжки на двух ногах на месте. <u>2 часть.</u> Игровые упражнения	Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу; упражнять в продолжительном беге (1,5 мин.); повторить упражнения в равновесии, в

		«Пройди - не задень». «Пас на ходу». «Совушка» <u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.	прыжках, с мячом.
II.	4	<u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному по сигналу ходьба широким свободным шагом, мелким семенящим шагом, руки на пояс; переход на обычную ходьбу и бег по кругу, перестроение в колонну по три. <u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (расстояние 6 м). • эстафета с мячом «Передай мяч»; • ползание по скамейке на ладонях и коленях; • подвижная игра «Салки с ленточками». <u>3 часть.</u> Игра малой подвижности «Эхо».	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.
	5	Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • прыжки на ногах между предметами: на двух ногах; • прокатывание мяча между предметами (5-6 кубиков, расстояние между предметами 1 м), подталкивая его двумя руками, не отпуская далеко от себя. По окончании прокатывания взять мяч в руки, выпрямиться, подняться на носочки, вытянуться; • ползание под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, группируясь в «комочек». 	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.
	6	<u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному на сигнал «Цапля!» остановиться и поднять ногу, согнутую в колене, руки за голову, удерживая равновесие; переход на обычную ходьбу. На сигнал «Бабочки» бег в рассыпную, помахивая руками. <u>2 часть.</u> Игровые упражнения «Пройди - не урони». «Из кружка в кружок». «Стой» (игровое упражнение).	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.
III.	7	<u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения, бег в рассыпную. <u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков; • ходьба по рейке гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс; • подбрасывание мяча правой рукой вверх и ловля его двумя руками; • подвижная игра «Попрыгунчики - воробышки». <u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.
	8	Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • перебрасывание мячей в парах (расстояние 1,5 м); 	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением;

			<ul style="list-style-type: none"> • ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами; • прыжки со скамейки на мат или коврик. 	упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.
		9	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения «Пас на ходу». «Кто быстрее?». «Пройди - не урони».</p> <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности.</p>	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.
	IV.	10	<p><u>1 часть.</u> Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу; повороты по сигналу.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях; • ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс; • прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен; • подвижная игра «Хитрая лиса». <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности «Эхо».</p>	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежь»; повторить упражнение в прыжках на равновесие.
		11	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед (дистанция 10 м); • ходьба - перешагивание через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову; • лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек. 	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по медвежь»; повторить упражнение в прыжках на равновесие.
		12	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения «Точный пас». «Кто дальше бросит?». «По дорожке проскользи».</p>	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.
	Неде ли	№	Материал	Задачи
Январь	I.	1	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, по кругу, поворот по сигналу в другую сторону; бег врассыпную.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения. Основные виды движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки 	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.

		<p>произвольно;</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки через препятствия с энергичным взмахом рук; • проведение мяча с одной стороны зала на другую до обозначенной линии (дистанция 10 м); <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.</p>	
	2	<p>Основные виды движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной; • прыжки на двух ногах из обруча в обруч; • прокатывание мяча между предметами, стараясь не задеть их. 	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.</p>
	3	<p><u>1 часть.</u> Игровое упражнение «Между санками».</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения «Кто быстрее». «Проскользи, не упади». «Два Мороза»</p> <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге между предметами, повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза».</p>
II.	4	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, по сигналу выполняя задание для рук; бег в рассыпную.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места; • эстафета с мячом «Поймай мяч»; • ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой. <p><u>3 часть.</u> Игра «Совушка».</p>	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.</p>
	5	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки в длину с места; • бросание мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши; • ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.</p>
	6	<p><u>1 часть.</u> Игровое упражнение «Снежная королева».</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения «Кто дальше бросит?». «Два Мороза». «Веселые воробышки» (игровое упражнение).</p> <p><u>3 часть.</u> Ходьба в умеренном темпе между постройками.</p>	<p>Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».</p>
III.	7	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перепрыгиванием через предметы; бег в рассыпную, перестроение в три колонны.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазание под шнур.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками; • ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики; • лазание под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края; <p>3 часть. Подвижная игра «Удочка».</p>	
	8	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • переброска мячей друг другу (расстояние 3 м); • ползание на ладонях и коленях в прямом направлении (дистанция 3 м), затем лазание под шнур (высота 50 см от пола) и продолжение ползания на расстояние 3 м; • ходьба на носках, между предметами (5-6 шт., расстояние 0,5 м), руки на пояс. 	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазание под шнур.
	9	<p>1 часть. Ходьба и бег между снежками. 2 часть. Игровые упражнения «Хоккеисты». Катание друг друга на санках. Игра «Два Мороза». 3 часть. Ходьба в колонне по одному между снежками</p>	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.
IV.	10	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения: ходьба в колонне по одному, в рассыпную, бег; перестроение в три колонны. 2 часть. Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине; • ходьба по двум гимнастической скамейкам парами, держась за руки; • прыжки через короткую скакалку различными способами; • подвижная игра «Паук и мухи». <p>3 часть. Игра малой подвижности.</p>	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.
	11	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки на двух ногах из обруча в обруч (6-8 шт.); • ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову; • ползание на четвереньках между предметами, разложенным по двум сторонам зала (6-8 кубиков; расстояние 1 м). 	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.
	12	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному между постройками из снега в среднем темпе. 2 часть. Игровые упражнения «По местам». «По ледяной дорожке». «Поезд».</p>	Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру по местам.
Неде	№	Материал	Задачи

	ли			
Февраль	I.	1	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, по кругу, поворот по сигналу в другую сторону; бег врассыпную.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; • броски мяча на середину одной рукой, ловля двумя руками; • прыжки на двух ногах через короткие шнуры; • Подвижная игра «Ключи». <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.</p>	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, повторить упражнение в бросании мяча, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; развивать ловкость и глазомер.
		2	<p>Основные виды движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги, руки за голову; • прыжки между предметами на правой и левой ноге; • прокатывание мяча между предметами, стараясь не задеть их. 	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, повторить упражнение в бросании мяча, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; развивать ловкость и глазомер.
		3	<p><u>1 часть.</u> Игровое упражнение «Быстро по местам».</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения «Точная подача». «Попрыгунчики».</p> <p><u>3 часть.</u> Игра «Два Мороза».</p>	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу повторить игровые упражнения с клюшкой и шайбой, повторить игровое задание с прыжками.
	II.	4	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба на носках, руки на пояс; ходьба с хлопками на каждый шаг бег врассыпную.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки - подскоки на правой, левой ноге, продвигаясь вперед; • переброска мяча друг другу, двумя руками от груди; • лазание под дугу прямо и боком. • игра «Не оставайся на земле». <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.</p>	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком; упражнять в переброске мяча; повторить лазание в обруч.
		5	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук; • переброска мяча друг другу в парах; • ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях между предметами. 	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком; упражнять в переброске мяча; повторить лазание в обруч.
		6	<p><u>1 часть.</u> Игровое упражнение «Фигуры».</p>	Упражнять в ходьбе с выполнением

		<p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения «Гонки санок». «Два Мороза». «Пас на клюшку».</p> <p><u>3 часть.</u> Игра «Затейники».</p>	заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.
III.	7	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, ходьба широким шагом, короткими семенящими шагами; бег с перепрыгиванием через предметы; перестроение в три колонны.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • метание мешочков в обручи; • ходьба парами по двум параллельно стоящим гимнастическим скамейкам, держась за руки; • лазание на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет и спуск вниз; • подвижная игра «Не попадись». <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.</p>	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранения равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.
	8	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой; • лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; • ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранения равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.
	9	<p><u>1 часть.</u> Игровое упражнение «Снежинки».</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения «Гонка санок». «Загони шайбу».</p> <p><u>3 часть.</u> Игра «Карусель».</p>	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.
IV.	10	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному с выполнением задания на внимание; в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ползание на четвереньках между предметами, не задевая их; • ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг; • прыжки из обруча в обруч, используя взмах рук; • подвижная игра «Жмурки». <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок».</p>	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимательность, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжках.

		11	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> эстафета с мячом «Передал - садись»; ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс; лазание на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. 	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимательность, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжках.
		12	<p><u>1 часть.</u> Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет».</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения «Не попадись».</p> <p><u>3 часть.</u> Игра «Белые медведи».</p>	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.
	Недели	№	Материал	Задачи
Март	I.	1	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, между кубиками, бег врассыпную.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу - на середине разойтись; эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге»; прыжки ноги врозь, ноги вместе; Подвижная игра «Ключи». <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.</p>	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задания в прыжках, эстафету с мячом.
		2	<p>Основные виды движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной; прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед до линии финиша; эстафета с мячом. 	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задания в прыжках, эстафету с мячом.
		3	<p><u>1 часть.</u> Игровое упражнение «Бегуны».</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения «Лягушки в болоте». «Мяч о стенку».</p> <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности.</p>	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.
	II.	4	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед; Перебрасывание мяча через сетку двумя руками и ловля его после отскока от пола; ползание под шнур, не касаясь руками пола; 	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнения в прыжках, ползании; задания с мячом.

		<ul style="list-style-type: none"> • игра «Затейники». <u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.	
	5	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки через шнуры, разложенными вдоль зала (длина 3 м); • переброска мяча друг другу в парах; • ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнения в прыжках, ползании; задания с мячом.
	6	<u>1 часть.</u> Игра «Мы веселые ребята». <u>2 часть.</u> Игровые упражнения «Охотники и утки». <u>3 часть.</u> Игра «Тихо - громко».	Упражнять беге, прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.
III.	7	<u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки за голову; ходьба в полуприсяде, руки на коленях; бег врассыпную. <u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения. <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • метание мешочков в горизонтальную цель; • ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; • ползание в прямом направлении на четвереньках; • подвижная игра «Волк во рву». <u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.
	8	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • метание мешочков в горизонтальную цель; • ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине; • ходьба между предметами (6-8 шт., расстояние 40см) «змейкой» с мешочком на голове. 	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.
	9	<u>1 часть.</u> Игровое упражнение «Кто скорее до мяча». <u>2 часть.</u> Игровые упражнения «Пас ногой». «Ловкие зайчата». Подвижная игра «Горелки». <u>3 часть.</u> Игра «Эхо».	Упражнять в бег на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.
IV.	10	<u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу. <u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения . <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • лазание на гимнастическую стенку; • ходьба по прямой, перешагивая через набивные мячи; • прыжки на правой и левой ноге между предметами; • подвижная игра «Совушка». 	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжках.

			<u>3 часть.</u> Игра малой подвижности.	
		11	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> эстафета с мячом «Передал мяч в шеренге»; прыжки через короткую скакалку, на месте и продвигаясь вперед; лазание под шнур прямо и боком, не задевая его. 	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжках.
		12	<p><u>1 часть.</u> Игровое задание «Салки - перебежки».</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения «Передача мяча в колонне». «Удочка».</p> <p><u>3 часть.</u> «Горелки».</p>	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.
	Недели	№	Материал	Задачи
Апрель	I.	1	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, между кубиками, бег врассыпную.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу - на середине разойтись; эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге»; прыжки ноги врозь, ноги вместе; подвижная игра «Ключи». <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.</p>	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнение на равновесие, в прыжках, с мячом.
		2	<p>Основные виды движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек; прыжки через короткую скакалку продвигаясь вперед до линии финиша; переброска мяча друг другу в парах. 	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнение на равновесие, в прыжках, с мячом.
		3	<p><u>1 часть.</u> Игровое упражнение «Быстро в шеренгу».</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения «Перешагни - не задень». «С кочки на кочку».</p> <p>Подвижная игра «Охотники и утки».</p> <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности «Великаны и гномы».</p>	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.
	II.	4	<p><u>1 часть.</u> Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба по кругу, бег в колонне по одному.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> прыжки в длину с разбега; броски мяча друг другу в парах; 	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.

		<ul style="list-style-type: none"> • ползание на четвереньках «Кто быстрее до кубика»; • игра «Мышеловка». <u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.	
	5	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки в длину с разбега; • эстафета с мячом; • лазание под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур. 	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.
	6	<u>1 часть.</u> Игра «Слушай сигнал». <u>2 часть.</u> Игровые упражнения «Пас ногой». «Пингвины». «Горелки». <u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.
III.	7	<u>1 часть.</u> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; по сигналу перестроение в пары; бег врассыпную. <u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения. <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • метание мешочков на дальность - «Кто дальше бросит»; • ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы; • ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине; • прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед; • подвижная игра «Затейники». <u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары; в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.
	8	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • метание мешочков на дальность; • ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами; • прыжки через короткую скакалку. 	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары; в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.
	9	<u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. <u>2 часть.</u> Игровые упражнения «Пройди - не задень». «Кто дальше прыгнет». «Пас ногой». «Поймай мяч». Подвижная игра «Тихо - громко». <u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.	Повторить бег на скорость; упражнять в заданиях с прыжками, в равновесии.
IV.	10	<u>1 часть.</u> Игровое задание «По местам». <u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения. <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бросание мяча в шеренгах; • ходьба между предметами с мешочком на голове; 	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.

			<ul style="list-style-type: none"> • прыжки в длину с разбега; • подвижная игра «Салки с ленточкой». <u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.	
		11	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • переброска мяча друг другу в парах; • прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно; • игровое упражнение с бегом «Догони пару». 	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.
		12	<u>1 часть.</u> Игровое задание. Ходьба и бег врассыпную. <u>2 часть.</u> Игровые упражнения «Лягушки в болоте». «Горелки». <u>3 часть.</u> Игра малой подвижности «Великаны и гномы».	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках и с мячом.
	Недели	№	Материал	Задачи
Май	I.	1	<u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, перестроение в пары, бег врассыпную. <u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения. <p>Основные виды движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг; • бросание мяча о стенку и ловля его после отскока, с дополнительным заданием; • прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед; • подвижная игра «Совушка». <u>3 часть.</u> Игра малой подвижности «Великаны и гномы».	Повторить упражнение в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.
		2	<p>Основные виды движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись; • прыжки на двух ногах между предметами; • броски мяча вверх одной рукой и ловля двумя руками. 	Повторить упражнение в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.
		3	<u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному в среднем темпе. <u>2 часть.</u> Игровые упражнения Прыжки через короткую скакалку. «Пас на ходу». «Брось - поймай». <u>3 часть.</u> Игра малой подвижности «Великаны и гномы».	Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.
	II.	4	<u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу; ходьба и бег врассыпную.	Упражнять в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места;

		<p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки в длину с места; • ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом; • пролезание в обруч прямо и боком; • игра «Горелки». <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности «Летает - не летает».</p>	повторить упражнения с мячом.
	5	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки в длину с разбега; • метание мешочков в вертикальную цель; • ходьба между предметами с мешочком на голове. 	Упражнять в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.
	6	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, мелким семенящим шагом; бег врассыпную. <u>2 часть.</u> Игровые упражнения «Ловкие прыгуны». «Проведи мяч». «Пас друг другу». Игра «Мышеловка». <u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.</p>	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.
III.	7	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, по кругу; бег по кругу. <u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • метание мешочков на дальность; • ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову; • ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; • подвижная игра «Воробьи и кошки». <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.</p>	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу, в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.
	8	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • метание мешочков на дальность правой и левой рукой; • лазание под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке; • ходьба между предметами на носках с мешочком на голове. 	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу, в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.
	9	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, между кеглями, кубиками; бег в колонне по одному. <u>2 часть.</u> Игровые упражнения «Мяч водящему». «Кто скорее до кегли». Подвижная игра «Горелки». <u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.</p>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, врассыпную; повторить задания с мячом и прыжках.
IV.	10	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному. По сигналу «Аист!» встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны, на сигнал «Лягушки!» присесть на корточки, руки на коленях; на сигнал «Мышки!» ходьба мелким</p>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, врассыпную; повторить задания с мячом и прыжках.

		<p>семенящим шагом, руки на пояс. Бег врассыпную.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз; • ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики; • прыжки на двух ногах между кеглями; • подвижная игра «Охотники и утки». <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности «Летает - не летает».</p>	
	11	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; • прыжки между предметами на правой и левой ноге попеременно; • ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове. 	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.
	12	<p><u>1 часть.</u> Игровое задание «По местам».</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения «Кто быстрее». «Пас ногой». «Кто выше прыгнет».</p> <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности.</p>	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом, упражнять в заданиях с мячом.

Количество тематических недель ежегодно корректируется в соответствии с календарным учебным графиком на каждый учебный год.

3.3. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Представления о здоровом образе жизни и гигиене

1. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. Методическое пособие. – М.: ТЦ сфера, 2012.-64с (Вместе с детьми).
2. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим.

Дидактические пособия

1. КАК УСТРОЕН ЧЕЛОВЕК. – иллюстрации: ЛХА «Айскрим».– ООО «Маленький Гений-Пресс», 2008.
2. АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ. – иллюстрации: ЛХА «Айскрим».– ООО «Маленький Гений-Пресс», 2013.
3. Еда и напитки. Наглядно-дидактическое пособие.– ООО «Рыжий кот». – 2014
4. ЧЕЛОВЕК: комплект учебных пособий. 28 отдельных листов. Серия «Демонстрационный материал». – изд. РАНОК, 2011.
5. Береги здоровье. Демонстрационный материал для дома и детского сада.- ООО Издательский дом «Карапуз», 2012. (3шт.)
6. Режим дня. Демонстрационный материал для дома и детского сада.- ООО Издательский дом «Карапуз», 2012. (2 шт.)
7. Вольская В., Турдин Р. Здоровье ребенка. Беседы и игры с детьми 3-7 лет. Демонстрационный материал.- РАНОК. (16 картинок).
8. Л.Б.Фесюкова Я расту. Беседы и игры с детьми 3-7 лет. Демонстрационный материал.- РАНОК. (14 рисунков + 8 схем).

Физическая культура

1. Нищева Н.В. Подвижные и дидактические игры на прогулке. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2012.
2. Степаненкова Э.Я. – Физическое воспитание в детском саду. - М., Мозаика-Синтез,2008.
3. Степаненкова Э.Я. – Методика физического воспитания. - М., Мозаика-Синтез, 2005.
4. Степаненкова Э.Я. – Методика проведения подвижных игр. - М., Мозаика-Синтез, 2009.
5. Пензулаева Л.И. - Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики.- М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.
6. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет/ Авт.-сост. Э.Я.Степаненкова. - М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011.
7. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников.- СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2012.
8. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет: Сборник игр и упражнений. – М.: Мозаика-Синтез, 2012.
9. Лайзане С.Я. физическая культура для малышей: Кн.для воспитателя дет.сада.-2-е изд., испр.-М.: Просвещение, 1987.-160с.:ил.
10. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий. - М.: Мозаика-Синтез, 2009.
11. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. - М.: Мозаика-Синтез, 2009.
12. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. - М.: Мозаика-Синтез, 2009.
13. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Конспекты занятий. - М.: Мозаика-Синтез, 2011.
14. Теплюк.С.Н. Занятия на прогулке с малышами: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. Для работы с детьми 2-4 лет.-М.:Мозаика-Синтез, 2005.-144с.

15. Лучшие развивающие прогулки круглый год. Для детей от 1,5 до 3 лет. Ляптева Г. - Изд. «Речь», 2012.
16. Лучшие развивающие прогулки круглый год. Для детей от 3 до 4 лет. Ляптева Г. - Изд. «Речь», 2012.
17. Лучшие развивающие прогулки круглый год. Для детей от 4 до 5 лет. Ляптева Г. - Изд. «Речь», 2012.
18. Лучшие развивающие прогулки круглый год. Для детей от 5 до 6 лет. Ляптева Г. - Изд. «Речь», 2012.
19. Лучшие развивающие прогулки круглый год. Для детей от 6 до 7 лет. Ляптева Г. - Изд. «Речь», 2012.
20. Игры с детьми на осенних и зимних прогулках. Набор развивающих карточек. Д.Матиясевиц.-Издательство «Речь»,2011. (25 карточек)
21. Игры с детьми на весенних и летних прогулках. Набор развивающих карточек. Д.Матиясевиц.-Издательство «Речь»,2011. (25 карточек)
22. Новиковская О.А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.-64с.

Оборудование:

Кегли, платочки, флажки, шнуры, скакалки, обручи, кубики, мешочки с песком, мячи (малого и большого диаметра), баскетбольные мячи (№3), баскетбольное кольцо, гимнастическая скамейка, наклонные доски, гимнастическая стенка, канат, фишки, гимнастические маты, стойки (для прыжков в высоту), лыжи, лыжные палки.

Диагностическая карта
Образовательная область «Физическое развитие»
Младшая группа

Имя ребенка Ф.						
Представления о здоровом образе жизни и гигиене						
20__ – 20__ уч. г.	Н	К	Н	К	Н	К
Приучен к опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых)						
Владеет простейшими навыками поведения во время еды, умывания						
Физическая культура						
Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление						
Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя						
Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы						
Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом						
Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см						
Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м						
Может бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы						
Может ударять мячом об пол						
Может бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить						
Может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м						
Уровень освоения						
Балл, соответствующий уровню						

Диагностическая карта
Образовательная область «Физическое развитие»
Средняя группа

Имя ребенка Ф.						
Представления о здоровом образе жизни и гигиене						
20__ – 20__ уч. г.	Н	К	Н	К	Н	К
соблюдает элементарные правила гигиены (по мере необходимости моет руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает рот при кашле).						
обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме. Соблюдает элементарные правила приема пищи (правильно пользуется левыми приборами, салфеткой, полощет рот после еды)						
Физическая культура						
принимает правильное исходное положение при метании						
может метать предметы разными способами правой и левой рукой						
отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд						
может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м						
умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу						
ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны						
выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений						
выполняет правила в подвижных играх, реагирует на сигналы и команды						
Уровень освоения						
Балл, соответствующий уровню						

Диагностическая карта
Образовательная область «Физическое развитие»
Старшая группа

Имя ребенка Ф.						
Представления о здоровом образе жизни и гигиене						
20__ – 20__ уч. г.	Н	К	Н	К	Н	К
умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу						
имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой						

помощи взрослых)						
сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком)						
владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом						
имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье						
знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня						
Физическая культура						
умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп						
умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа						
может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см,						
прыгает в обозначенное место с высоты 30 см						
прыгает в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см),						
прыгает через короткую и длинную скакалку						
умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском						
бросает мяч вверх, о землю и ловит его одной рукой						
отбивает мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м)						
выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие						
умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом						
умеет кататься на самокате						
участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей						
участвует в подвижных играх с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием, играх-эстафетах						
выполняет правила в подвижных играх						
Уровень освоения						
Балл, соответствующий уровню						

Диагностическая карта
Образовательная область «Физическое развитие»
Подготовительная группа

Имя ребенка Ф.						
Представления о здоровом образе жизни и гигиене						
20__ – 20__ уч. г.	Н	К	Н	К	Н	К
усвоил основные культурно-гигиенические навыки (быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полощет рот после еды, моет ноги перед сном, правильно пользуется носовым платком и расческой, следит за своим внешним видом, быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви)						
имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье)						
Физическая культура						
выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье)						
может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами						
может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель						
умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения						
выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции						
следит за правильной осанкой						
ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске						
участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис)						
может контролировать свои действия в соответствии с правилами в подвижных играх						
Уровень освоения						
Балл, соответствующий уровню						

