

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 задержкой психического развития

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 задержку психического развития (далее ЗПР), на основе адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с задержкой психического развития 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 ЗПР от 2-х до 7 лет.

Общие принципы и подходы к формированию Программы

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее – Стандартом) 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 ДОУ) 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 АОП ДО для обучающихся с ЗПР

1. *Принцип социально-адаптирующей направленности образования*: коррекция и компенсация недостатков развития рассматриваются в образовательном процессе не как

самоцель, а как средство наиболее полной реализации потенциальных возможностей ребенка с ЗПР и обеспечения его самостоятельности в дальнейшей социальной жизни.

2. *Этиопатогенетический принцип*: для правильного построения коррекционной работы с ребенком необходимо знать этиологию (причины) и патогенез (механизмы) нарушения. У обучающихся с ЗПР, особенно в дошкольном возрасте, при различной локализации нарушений возможна сходная симптоматика. Причины и механизмы, обуславливающие недостатки познавательного и речевого развития различны, соответственно, методы и содержание коррекционной работы должны отличаться.

3. *Принцип системного подхода к диагностике и коррекции нарушений*: для построения коррекционной работы необходимо разобраться в структуре дефекта, определить иерархию нарушений. Следует различать внутрисистемные нарушения, связанные с первичным дефектом, и межсистемные, обусловленные взаимным влиянием нарушенных и сохраненных функций. Эффективность коррекционной работы во многом будет определяться реализацией принципа системного подхода, направленного на речевое и когнитивное развитие ребенка с ЗПР.

4. *Принцип комплексного подхода к диагностике и коррекции нарушений*: психолого-педагогическая диагностика является важнейшим структурным компонентом педагогического процесса. В ходе комплексного обследования ребенка с ЗПР, в котором участвуют различные специалисты психолого-медико-педагогической комиссии (далее - ПМПК), собираются достоверные сведения о ребенке и формулируется заключение, квалифицирующее состояние ребенка и характер имеющихся недостатков в его развитии. Не менее важна для квалифицированной коррекции углубленная диагностика в условиях Организации силами разных специалистов. Комплексный подход в коррекционной работе означает, что она будет эффективной только в том случае, если осуществляется в комплексе, включающем лечение, педагогическую и психологическую коррекцию. Это предполагает взаимодействие в педагогическом процессе разных специалистов: учителей-дефектологов, педагогов-психологов, специально подготовленных воспитателей, музыкальных и физкультурных руководителей, а также сетевое взаимодействие с медицинскими учреждениями.

5. *Принцип опоры на закономерности онтогенетического развития*: коррекционная психолого-педагогическая работа с ребенком с ЗПР строится по принципу "замещающего онтогенеза". При реализации названного принципа следует учитывать положение о соотношении функциональности и стадийности детского развития. Функциональное развитие происходит в пределах одного периода и касается изменений некоторых психических свойств и овладения отдельными способами действий, представлениями и знаниями. Стадийное, возрастное развитие заключается в глобальных изменениях детской личности, в перестройке детского сознания, что связано с овладением новым видом деятельности, развитием речи и коммуникации. За счет этого обеспечивается переход на следующий, новый этап развития. Обучающиеся с ЗПР находятся на разных ступенях развития речи, сенсорно-перцептивной и мыслительной деятельности, у них в разной степени сформированы пространственно-временные представления, они неодинаково подготовлены к счету, чтению, письму, обладают различным запасом знаний об окружающем мире. Поэтому программы образовательной и коррекционной работы с одной стороны опираются на возрастные нормативы развития, а с другой - выстраиваются как уровневые программы, ориентирующиеся на исходный уровень развития познавательной деятельности, речи, деятельности обучающихся с ЗПР.

6. *Принцип единства в реализации коррекционных, профилактических и развивающих задач*: не позволяет ограничиваться лишь преодолением актуальных на сегодняшний день трудностей и требует построения ближайшего прогноза развития ребенка с ЗПР и создания благоприятных условий для наиболее полной реализации его потенциальных возможностей.

7. *Принцип реализации деятельностного подхода в обучении и воспитании*: предполагает организацию обучения и воспитания с опорой на ведущую деятельность возраста. Коррекционный образовательный процесс организуется на наглядно-действенной основе. Обучающихся с ЗПР обучают использованию различных алгоритмов (картинно-графических планов, технологических карт).

8. *Принцип необходимости специального педагогического руководства*: познавательная деятельность ребенка с ЗПР имеет качественное своеобразие формирования и протекания, отличается особым содержанием и поэтому нуждается в особой организации и способах ее реализации. Только специально подготовленный педагог, зная закономерности, особенности развития и познавательные возможности ребенка, с одной стороны, и возможные пути и способы коррекционной и компенсирующей помощи ему - с другой, может организовать процесс образовательной деятельности и управлять им. При разработке Программы учитывается, что приобретение дошкольниками с ЗПР социального и познавательного опыта осуществляется как в процессе самостоятельной деятельности ребенка, так и под руководством педагогических работников в процессе коррекционно-развивающей работы.

9. *Принцип вариативности коррекционно-развивающего образования*: образовательное содержание предлагается ребенку с ЗПР через разные виды деятельности с учетом зон его актуального и ближайшего развития, что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей дошкольника.

10. *Принцип инвариантности ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей Программы*: Стандарт и Программа задают инвариантные ценности и ориентиры, с учетом которых ДОУ разработало свою адаптированную образовательную программу. При этом за ДОУ остается право выбора способов их достижения, выбора образовательных программ, учитывающих разнородность состава групп обучающихся с ЗПР, их психофизических особенностей, запросов родителей (законных представителей).

В соответствии со Стандартом **физическое развитие** включает:

–приобретение опыта в двигательной деятельности, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; движений, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьбы, бега, мягких прыжков, поворотов в обе стороны);

–формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;

–становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

–становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

Цели, задачи и содержание представлены двумя разделами:

1. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
2. Физическая культура.

Задачи раздела 1 **"Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни"**:

–сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся: в том числе обеспечение их эмоционального благополучия; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления; создание условий, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы и других систем организма;

–воспитание культурно-гигиенических навыков: создание условий для адаптации обучающихся к двигательному режиму; содействие формированию культурно-гигиенических навыков и полезных привычек;

–формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: ценностей здорового образа жизни, относящихся к общей культуре личности; создание условий для овладения детьми элементарными нормами и правилами питания, закаливания.

Задачи, актуальные для работы с детьми с ЗПР:

–обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка независимо от психофизиологических и других особенностей (в том числе, ограниченных возможностей здоровья);

–оказание помощи родителям (законным представителям) в охране и укреплении физического и психического здоровья их обучающихся.

«Физическая культура»

Общие задачи:

– *развитие двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, координации):* организация видов деятельности, способствующих гармоничному физическому развитию детей; поддержание инициативы детей в двигательной деятельности;

– *совершенствование умений и навыков в основных видах движений и двигательных качеств:* формирование правильной осанки; воспитание красоты, грациозности, выразительности движений;

– *развитие у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:* формирование готовности и интереса к участию в подвижных играх и соревнованиях; формирование мотивационно-потребностного компонента физической культуры. Создание условий для обеспечения потребности детей в двигательной активности.

Физическая культура - общие задачи:

–развитие двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, координации): организация видов деятельности, способствующих гармоничному физическому развитию обучающихся; поддержание инициативы обучающихся в двигательной деятельности;

–совершенствование умений и навыков в основных видах движений и двигательных качеств: формирование правильной осанки; воспитание красоты, грациозности, выразительности движений;

–развитие у обучающихся потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании: формирование готовности и интереса к участию в подвижных играх и соревнованиях; формирование мотивационно-потребностного компонента физической культуры.

культуры. Создание условий для обеспечения потребности обучающихся в двигательной активности.

Задачи, актуальные для работы с детьми с ЗПР:

1. Развитие общей и мелкой моторики.
2. Развитие произвольности (самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции) двигательных действий, двигательной активности и поведения ребенка.
3. Формирование двигательных качеств: скоростных, а также связанных с силой, выносливостью и продолжительностью двигательной активности, координационных способностей.

Значимые характеристики особенностей развития детей с ЗПР

Под термином «задержка психического развития» понимаются синдромы отставания развития психики в целом или отдельных ее функций (моторных, сенсорных, речевых, эмоционально-волевых), замедление темпа реализации закодированных в генотипе возможностей. Это понятие употребляется по отношению к детям со слабо выраженной органической или функциональной недостаточностью центральной нервной системы (ЦНС). У рассматриваемой категории детей нет специфических нарушений слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, речи. Они не являются умственно отсталыми. МКБ-10 объединяет этих детей в группу «Дети с общими расстройствами психологического развития» (F84).

У большинства детей с ЗПР наблюдается полиморфная клиническая симптоматика: незрелость сложных форм поведения, недостатки мотивации и целенаправленной деятельности на фоне повышенной истощаемости, сниженной работоспособности, энцефалопатических расстройств. В одних случаях у детей страдает работоспособность, в других - произвольность в организации и регуляции деятельности, в третьих - мотивационный компонент деятельности. У детей с ЗПР часто наблюдаются инфантильные черты личности и социального поведения.

Патогенетической основой ЗПР является перенесенное органическое поражение центральной нервной системы, ее резидуально-органическая недостаточность или функциональная незрелость. У таких детей замедлен процесс функционального объединения различных структур мозга, своевременно не формируется их специализированное участие в реализации процессов восприятия, памяти, речи, мышления.

Неблагоприятные условия жизни и воспитания детей с недостаточностью ЦНС приводят к еще большему отставанию в развитии. Особое негативное влияние на развитие ребенка может оказывать ранняя социальная депривация.

Многообразие проявлений ЗПР обусловлено тем, что локализация, глубина, степень повреждений и незрелости структур мозга могут быть различными. Развитие ребенка с ЗПР проходит на фоне сочетания дефицитарных функций и/или функционально незрелых с сохранными.

Особенностью рассматриваемого нарушения развития является неравномерность (мозаичность) нарушений ЦНС. Это приводит к парциальной недостаточности различных психических функций, а вторичные наслоения, чаще всего связанные с социальной ситуацией развития, еще более усиливают внутригрупповые различия [13; 24; 27; 30; 36; 46; 49; 51].

В соответствии с классификацией *К.С. Лебединской* традиционно различают четыре основных варианта ЗПР [26].

Задержка психического развития конституционального происхождения (гармонический психический и психофизический инфантилизм). В данном варианте на первый план в структуре дефекта выступают черты эмоционально-личностной незрелости. Инфантильность психики часто сочетается с инфантильным типом телосложения, с «детскостью» мимики, моторики, преобладанием эмоциональных реакций в поведении. Снижена мотивация в интеллектуальной деятельности, отмечается недостаточность произвольной регуляции поведения и деятельности.

Задержка психического развития соматогенного генеза у детей с хроническими соматическими заболеваниями. Детей характеризуют явления стойкой физической и психической астении. Наиболее выраженным симптомом является повышенная утомляемость и истощаемость, низкая работоспособность.

Задержка психического развития психогенного генеза. Вследствие раннего органического поражения ЦНС, особенно при длительном воздействии психотравмирующих факторов, могут возникнуть стойкие сдвиги в нервно-психической сфере ребенка. Это приводит к невротическим и неврозоподобным нарушениям, и даже к патологическому развитию личности. На первый план выступают нарушения в эмоционально-волевой сфере, снижение работоспособности, несформированность произвольной регуляции. Дети не способны к длительным интеллектуальным усилиям, страдает поведенческая сфера.

Задержка церебрально-органического генеза. Этот вариант ЗПР, характеризующийся первичным нарушением познавательной деятельности, является наиболее тяжелой и стойкой формой, при которой сочетаются черты незрелости и различные по степени тяжести повреждения ряда психических функций. Эта категория детей в первую очередь требует квалифицированного комплексного подхода при реализации воспитания, образования, коррекции. В зависимости от соотношения явлений эмоционально-личностной незрелости и выраженной недостаточности познавательной деятельности внутри этого варианта И.Ф. Марковской выделены две группы детей [31]. В обоих случаях страдают функции регуляции психической деятельности: при первом варианте развития в большей степени страдают звенья регуляции и контроля, при втором - звенья регуляции, контроля и программирования.

Этот вариант ЗПР характеризуется замедленным темпом формирования познавательной и эмоциональной сфер с их временной фиксацией на более ранних возрастных этапах, незрелостью мыслительных процессов, недостаточностью целенаправленности интеллектуальной деятельности, ее быстрой истощаемостью, ограниченностью представлений об окружающем мире, чрезвычайно низкими уровнями общей осведомленности, социальной и коммуникативной компетентности, преобладанием игровых интересов в сочетании с низким уровнем развития игровой деятельности.

И.И. Мамайчук выделяет **четыре основные группы детей с ЗПР:**

1. *Дети с относительной сформированностью психических процессов, но сниженной познавательной активностью.* В этой группе наиболее часто встречаются дети с ЗПР вследствие психофизического инфантилизма и дети с соматогенной и психогенной формами ЗПР.

2. *Дети с неравномерным проявлением познавательной активности и продуктивности.* Эту группу составляют дети с легкой формой ЗПР церебрально-органического генеза, с выраженной ЗПР соматогенного происхождения и с осложненной формой психофизического инфантилизма.

3. *Дети с выраженным нарушением интеллектуальной продуктивности, но с достаточной познавательной активностью.* В эту группу входят дети с ЗПР церебрально-

органического генеза, у которых наблюдается выраженная дефицитарность отдельных психических функций (памяти, внимания, гнозиса, праксиса).

4. *Дети, для которых характерно сочетание низкого уровня интеллектуальной продуктивности и слабо выраженной познавательной активности.* В эту группу входят дети с тяжелой формой ЗПР церебрально-органического генеза, обнаруживающие первичную дефицитность в развитии всех психических функций: внимания, памяти, гнозиса, праксиса и пр., а также недоразвитие ориентировочной основы деятельности, ее программирования, регуляции и контроля. Дети не проявляют устойчивого интереса, их деятельность недостаточно целенаправленна, поведение импульсивно, слабо развита произвольная регуляция деятельности. Качественное своеобразие характерно для эмоционально-волевой сферы и поведения.

Таким образом, ЗПР – это сложное полиморфное нарушение, при котором страдают разные компоненты эмоционально-волевой, социально-личностной, познавательной, коммуникативно-речевой, моторной сфер. Все перечисленные особенности обуславливают низкий уровень овладения детьми с ЗПР коммуникативной, предметной, игровой, продуктивной, познавательной, речевой, а в дальнейшем – учебной деятельностью.

Психологические особенности детей раннего возраста с задержкой психомоторного и речевого развития

Отклонения в развитии ребенка с последствиями раннего органического поражения центральной нервной системы можно выявить уже в раннем детстве. Однако по отношению к детям данной возрастной категории *клинический диагноз не формулируется относительно интеллектуальных и речевых нарушений, не формулируется непосредственно психолого-педагогическое и логопедическое заключение.* Можно констатировать лишь общую задержку психомоторного и речевого развития.

Основными задачами образовательной деятельности являются: создание условий для становления функциональных систем в соответствии с онтогенезом, стимуляция познавательного и речевого развития, профилактика отклонений в психомоторном, сенсорном, когнитивном и речевом развитии.

Ранний возраст - особый период становления органов и систем, формирования их функций, прежде всего функций мозга. Для раннего детства характерен целый ряд особенностей.

Во-первых, это чрезвычайно быстрый темп развития, которое имеет скачкообразный характер. В критические периоды у ребенка могут наблюдаться некоторые особенности в поведении, снижение работоспособности, функциональные расстройства. Отсутствие скачков в развитии ребенка может служить признаком отклоняющегося развития.

Другой особенностью является неустойчивость и незавершенность формирующихся навыков и умений. Под влиянием неблагоприятных факторов (стресс, перенесенное заболевание, отсутствие целенаправленного педагогического воздействия) может произойти потеря ранее наработанных навыков, т. е. наблюдается явление ретардации.

Неравномерность развития психики ребенка раннего возраста объясняется тем, что созревание различных функций происходит в различные сроки; для каждой из них существуют свои сензитивные периоды. В целом ранний возраст является сензитивным для развития эмоциональной сферы ребенка, всех видов восприятия (сенсорно-перцептивной деятельности), произвольной памяти и речи. Становление этих процессов происходит в рамках общения и предметной деятельности при активном взаимодействии с взрослым.

Именно в раннем возрасте закладывается фундамент для развития личности ребенка, его мышления и речи.

Еще одной особенностью раннего детства является взаимосвязь и взаимозависимость состояния здоровья, состояния нервно-психической сферы и физического развития ребенка. Негативные или позитивные изменения в состоянии здоровья малыша напрямую влияют на состояние его нервно-психической сферы.

В раннем возрасте ярко проявляется *высокая степень ориентировочных реакций на окружающее*. Сенсорные потребности вызывают высокую двигательную активность, а состояние двигательной сферы во многом определяет возможности ребенка в познании окружающего мира. Известно, что при сенсорной эмоциональной депривации существенно замедляется темп развития ребенка.

Ребенка раннего возраста характеризует *повышенная эмоциональность*. Раннее формирование положительных эмоций - залог полноценного становления личности ребенка, коммуникативной и познавательной активности.

Задержку психомоторного и речевого развития могут вызвать различные неблагоприятные факторы, воздействующие на развивающийся мозг в перинатальном и раннем постнатальном периодах. Дифференциальная диагностика в раннем возрасте затруднена. При различной локализации нарушений может наблюдаться сходная симптоматика (например, *недоразвитие речи* у слабослышащего, умственно отсталого ребенка, ребенка-алалика). Замедленный темп развития может касаться одной или нескольких функций, сочетаться или не сочетаться с различными неврологическими нарушениями. В связи с разными формами и разной степенью выраженности органического повреждения ЦНС сроки созревания разных структур задерживаются в разной мере, а значит, и сензитивные периоды для развития тех или иных функций имеют временной разброс. Оценка уровня психомоторного развития ребенка в раннем и дошкольном возрасте должна проводиться очень осторожно. При этом следует учитывать особенности развития общей и мелкой моторики, сенсорно-перцептивной деятельности, речи, эмоционального развития и коммуникативного поведения.

Психолого-педагогическая характеристика и показатели задержки психомоторного и речевого развития детей второго года жизни

Задержка психического развития может быть диагностирована у ребенка не ранее трехлетнего возраста. Поэтому обычно в этом возрастном периоде речь идет об общей задержке психомоторного и речевого развития с большей выраженностью отставания психических функций. У детей с последствиями раннего органического поражения ЦНС в силу незрелости нервной системы на втором году жизни наблюдается дисфункция созревания двигательных и общих психических функций. Перечислим некоторые проявления такой задержки:

- задержка в развитии локомоторных функций: ребенок начинает ходить на 1-3 месяца позже, чем здоровые дети;
- так называемые «тупиковые» движения, бессмысленные раскачивания, тормозящие формирование локомоторных навыков;
- недостаточность познавательной активности, снижение ориентировочно-исследовательской реакции;
- недостатки внимания, когда ребенок не может длительно сосредоточиться на

предмете;

- отсутствие или недостаточность подражания взрослым;
- запаздывание появления первых слов, недопонимание обращенной речи, запаздывание реакции на имя;
- действия с предметами отличаются некоторой стереотипностью, вялостью, ребенок дольше задерживается на уровне примитивных, бесцельных манипуляций;
- выраженные затруднения в приобретении навыков опрятности и самообслуживания: ребенок не может пользоваться ложкой, сам не подносит ее ко рту, самостоятельно не ест;
- склонность к уединению, уход от контакта с взрослым;
- снижение привязанности к матери;
- частое раздражение, трудно поддающееся успокоению;
- нарушения сна и бодрствования.

Наличие перечисленных признаков указывает на вероятность интеллектуальных и эмоциональных нарушений у ребенка и задержку психоречевого развития [7; 30].

Психолого-педагогическая характеристика и показатели задержки психомоторного и речевого развития детей третьего года жизни

Характерными признаками отставания в развитии ребенка к *трехлетнему* возрасту являются следующие:

- недоразвитие речи; запаздывание самостоятельной фразовой речи при относительно сохранном понимании обращенной речи;
- недоразвитие навыков самообслуживания;
- снижение познавательной активности;
- недостатки познавательных процессов (восприятия, памяти, внимания);
- недоразвитие предметно-практической деятельности;
- несформированность возрастных форм поведения.

В данном возрастном периоде задержка психического развития ребенка может проявляться в недоразвитии психомоторных и речевых функций. Это негативно отражается на развитии сенсорно-перцептивной, интеллектуальной, игровой деятельности ребенка.

Недоразвитие речи затрудняет общение со взрослыми и со сверстниками, влияет на формирование представлений об окружающем мире.

Уже в этом возрасте можно увидеть признаки той или иной формы ЗПР. Например, у детей с последствиями раннего органического поражения ЦНС наблюдаются:

- отставание психомоторных функций, наглядно проявляющееся в недостатках мелкой моторики, пространственной организации движений, моторной памяти, координационных способностей;
- задержка в формировании фразовой речи, затруднения в понимании многоступенчатых инструкций, грамматических форм слов, ограниченность словарного запаса, выраженные недостатки слоговой структуры слова и звуконаполняемости, нарушения фонематической стороны речи;
- недостаточность свойств внимания: слабая вработываемость, отвлекаемость, объем внимания и способность к переключению снижены.
- Последствия воздействия неблагоприятных психогенных и соматогенных факторов проявляются в недоразвитии ориентировочной основы познавательной деятельности:

- снижение познавательной активности;
- негативные эмоциональные реакции при выполнении заданий, в процессе общения со взрослыми и сверстниками;
- повышенная утомляемость, истощаемость.

Психологические особенности детей дошкольного возраста с задержкой психического развития

В дошкольном возрасте проявления задержки становятся более выраженными и проявляются в следующем:

Недостаточная познавательная активность нередко в сочетании с быстрой утомляемостью и истощаемостью. Дети с ЗПР отличаются пониженной, по сравнению с возрастной нормой, умственной работоспособностью, особенно при усложнении деятельности.

Отставание в развитии психомоторных функций, недостатки общей и мелкой моторики, координационных способностей, чувства ритма. Двигательные навыки и техника основных движений отстают от возрастных возможностей, страдают двигательные качества: быстрота, ловкость, точность, сила движений. Недостатки психомоторики проявляются в незрелости зрительно-слухо-моторной координации, произвольной регуляции движений, недостатках моторной памяти, пространственной организации движений.

Недостаточность объема, обобщенности, предметности и целостности восприятия, что негативно отражается на формировании зрительно-пространственных функций и проявляется в таких продуктивных видах деятельности, как рисование и конструирование.

Более *низкая способность,* по сравнению с нормально развивающимися детьми того же возраста, *к приему и переработке перцептивной информации,* что наиболее характерно для детей с ЗПР церебрально-органического генеза. В воспринимаемом объекте дети выделяют гораздо меньше признаков, чем их здоровые сверстники. Многие стороны объекта, данного в непривычном ракурсе (например, в перевернутом виде), дети могут не узнать, они с трудом выделяют объект из фона. Выражены трудности при восприятии объектов через осязание: удлинняется время узнавания осязаемой фигуры, есть трудности обобщения осязательных сигналов, словесного и графического отображения предметов.

У детей с другими формами ЗПР выраженной недостаточности сенсорно-перцептивных функций не обнаруживается. Однако, в отличие от здоровых сверстников, у них наблюдаются эмоционально-волевая незрелость, снижение познавательной активности, слабость произвольной регуляции поведения, недоразвитие и качественное своеобразие игровой деятельности.

Незрелость мыслительных операций. Дети с ЗПР испытывают большие трудности при выделении общих, существенных признаков в группе предметов, абстрагировании от несущественных признаков, при переключении с одного основания классификации на другой, при обобщении. Незрелость мыслительных операций сказывается на продуктивности наглядно-образного мышления и трудностях формирования словесно-логического мышления. Детям трудно устанавливать причинно-следственные связи и отношения, усваивать обобщающие понятия. При нормальном темпе психического развития старшие дошкольники способны строить простые умозаключения, могут осуществлять мыслительные операции на уровне словесно-логического мышления (его конкретно-понятийных форм). Незрелость функционального состояния ЦНС (слабость процессов торможения и возбуждения, затруднения в образовании сложных условных связей, отставание в

формировании систем межанализаторных связей) обуславливает бедный запас конкретных знаний, затрудненность процесса обобщения знаний, скудное содержание понятий. У детей с ЗПР часто затруднен анализ и синтез ситуации. Незрелость мыслительных операций, необходимость большего, чем в норме, количества времени для приема и переработки информации, несформированность антиципирующего анализа выражается в неумении предвидеть результаты действий как своих, так и чужих, особенно если при этом задача требует выявления причинно-следственных связей и построения на этой основе программы событий.

Задержанный темп формирования мнестической деятельности, низкая продуктивность и прочность запоминания, особенно на уровне слухоречевой памяти, отрицательно сказывается на усвоении получаемой информации.

Отмечаются недостатки всех свойств внимания: неустойчивость, трудности концентрации и его распределения, сужение объема. Задерживается формирование такого интегративного качества, как *саморегуляция*, что негативно сказывается на успешности ребенка при освоении образовательной программы.

Эмоциональная сфера дошкольников с ЗПР подчиняется общим законам развития, имеющим место в раннем онтогенезе. Однако сфера социальных эмоций в условиях стихийного формирования не соответствует потенциальным возрастным возможностям.

Незрелость эмоционально-волевой сферы и коммуникативной деятельности отрицательно влияет на поведение и межличностное взаимодействие дошкольников с ЗПР. Дети не всегда соблюдают дистанцию со взрослыми, могут вести себя навязчиво, бесцеремонно, или, наоборот, отказываются от контакта и сотрудничества. Трудно подчиняются правилам поведения в группе, редко завязывают дружеские отношения со своими сверстниками. Задерживается переход от одной формы общения к другой, более сложной. Отмечается меньшая предрасположенность этих детей к включению в свой опыт социокультурных образцов поведения, тенденция избегать обращения к сложным формам поведения. У детей с психическим инфантилизмом, психогенной и соматогенной ЗПР наблюдаются нарушения поведения, проявляющиеся в повышенной аффектации, снижении самоконтроля, наличии патохарактерологических поведенческих реакций.

Задержка в развитии и своеобразие игровой деятельности. У дошкольников с ЗПР недостаточно развиты все структурные компоненты игровой деятельности: снижена игровая мотивация, с трудом формируется игровой замысел, сюжеты игр бедные, примитивные, ролевое поведение неустойчивое, возможны соскальзывания на стереотипные действия с игровым материалом. Содержательная сторона игры обеднена из-за недостаточности знаний и представлений об окружающем мире. Игра не развита как совместная деятельность, дети не умеют строить коллективную игру, почти не пользуются ролевой речью. Они реже используют предметы-заместители, почти не проявляют творчества, чаще предпочитают подвижные игры, свойственные младшему возрасту, при этом затрудняются в соблюдении правил. Отсутствие полноценной игровой деятельности затрудняет формирование внутреннего плана действий, произвольной регуляции поведения, т. о. своевременно не складываются предпосылки для перехода к более сложной - учебной деятельности.

Недоразвитие речи носит системный характер. Особенности речевого развития детей с ЗПР обусловлены своеобразием их познавательной деятельности и проявляются в следующем:

- отставание в овладении речью как средством общения и всеми компонентами языка;
- низкая речевая активность;

- бедность, недифференцированность словаря;
- выраженные недостатки грамматического строя речи: словообразования, словоизменения, синтаксической системы языка;
- слабость словесной регуляции действий, трудности вербализации и словесного отчета;
- задержка в развитии фразовой речи, неполноценность развернутых речевых высказываний;
- недостаточный уровень ориентировки в языковой действительности, трудности в осознании звуко-слогового строения слова, состава предложения;
- недостатки устной речи и несформированность функционального базиса письменной речи обуславливают особые проблемы при овладении грамотой;
- недостатки семантической стороны, которые проявляются в трудностях понимания значения слова, логико-грамматических конструкций, скрытого смысла текста.

Для дошкольников с ЗПР характерна неоднородность нарушенных и сохраненных звеньев в структуре психической деятельности, что становится особенно заметным к концу дошкольного возраста. В отсутствии своевременной коррекционно-педагогической помощи к моменту поступления в школу дети с ЗПР не достигают необходимого уровня психологической готовности за счет незрелости мыслительных операций и снижения таких характеристик деятельности, как познавательная активность, целенаправленность, контроль и саморегуляция.

Вышеперечисленные особенности познавательной деятельности, речи, эмоционально-волевой сферы обуславливают слабость функционального базиса, обеспечивающего дальнейшую учебную деятельность детей с ЗПР *в коммуникативном, регулятивном, познавательном, личностном компонентах*. А именно на этих компонентах основано формирование универсальных учебных действий в соответствии с ФГОС начального общего образования. Важнейшей задачей является формирование этого функционального базиса для достижения целевых ориентиров дошкольного образования и формирования полноценной готовности к началу школьного обучения.

Особые образовательные потребности дошкольников с задержкой психического развития

В Стандарте отмечается, что образовательная и *коррекционная* работа в группах комбинированной и компенсирующей направленности, а также в условиях инклюзивного образования, должна учитывать особенности развития и ***специфические образовательные потребности и возможности*** каждой категории детей.

Особые образовательные потребности детей с ОВЗ определяются как ***общими, так и специфическими*** недостатками развития, а также иерархией нарушений в структуре дефекта (Н.В. Бабкина [4]; Н.Ю. Борякова [8]).

Вышеперечисленные особенности и недостатки обуславливают особые образовательные потребности дошкольников с ЗПР, заключающиеся в следующем:

- раннее выявление недостатков в развитии и получение специальной психолого-педагогической помощи на дошкольном этапе образования;
- обеспечение коррекционно-развивающей направленности в рамках всех образовательных областей, предусмотренных Стандартом: развитие и целенаправленная коррекция недостатков развития эмоционально-волевой, личностной, социально-коммуникативной, познавательной и двигательной сфер;

- обеспечение преемственности между дошкольным и школьным образованием как условия непрерывности коррекционно-развивающего процесса;
- осуществление индивидуально-ориентированной психолого-медико-педагогической помощи с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии и психолого-медико-педагогического консилиума;
- обеспечение особой пространственной и временной организации среды с учетом функционального состояния ЦНС и ее нейродинамики (быстрой истощаемости, низкой работоспособности);
- щадящий, комфортный, здоровьесберегающий режим жизнедеятельности детей и образовательных нагрузок;
- изменение объема и содержания образования, его вариативность; восполнение пробелов в овладении образовательной программой ДОО; вариативность освоения образовательной программы;
- индивидуально-дифференцированный подход в процессе усвоения образовательной программы;
- формирование, расширение, обогащение и систематизация представлений об окружающем мире, включение освоенных представлений, умений и навыков в практическую и игровую деятельность;
- постоянная стимуляция познавательной и речевой активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному миру и социальному окружению;
- разработка и реализация групповых и индивидуальных программ коррекционной работы; организация индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий с учетом индивидуально-типологических особенностей психофизического развития, актуального уровня развития, имеющихся знаний, представлений, умений и навыков и ориентацией на зону ближайшего развития;
- изменение методов, средств, форм образования; организация процесса обучения с учетом особенностей познавательной деятельности (пошаговое предъявление материала, дозированная помощь взрослого, использование специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию, так коррекции и компенсации недостатков в развитии);
- приоритетность целенаправленного педагогического руководства на начальных этапах образовательной и коррекционной работы, формирование предпосылок для постепенного перехода ребенка к самостоятельной деятельности;
- обеспечение планового мониторинга развития ребенка с целью создания оптимальных образовательных условий с целью своевременной интеграции в общеобразовательную среду;
- развитие коммуникативной деятельности, формирование средств коммуникации, приемов конструктивного взаимодействия и сотрудничества с взрослыми и сверстниками, социально одобряемого поведения;
- развитие всех компонентов речи, речезыковой компетентности;
- целенаправленное развитие предметно-практической, игровой, продуктивной, экспериментальной деятельности и предпосылок к учебной деятельности с ориентацией на формирование их мотивационных, регуляционных, операциональных компонентов;
- обеспечение взаимодействия и сотрудничества с семьей воспитанника; грамотное психолого-педагогическое сопровождение и активизация ее ресурсов для формирования

социально активной позиции; оказание родителям (законным представителям) консультативной и методической помощи по вопросам обучения и воспитания ребенка с ЗПР.

1.2. Планируемые результаты как целевые ориентиры освоения детьми Программы

Целевые ориентиры реализации АОП ДО для обучающихся с ЗПР.

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

Освоение обучающимися с ЗПР основного содержания АОП ДО, реализуемой в образовательной организации, возможно при условии своевременно начатой коррекционной работы. Однако полиморфность нарушений при ЗПР, индивидуально-типологические особенности обучающихся предполагают значительный разброс вариантов их развития.

Особенности образовательной и коррекционно-развивающей работы с детьми с ЗПР состоят в необходимости индивидуально-дифференцированного подхода, снижения темпа обучения, структурной простоты содержания занятий, циклического возврата к уже изученному материалу и обогащения его новым содержанием, определения целевых ориентиров для каждого этапа образовательной деятельности с учетом возможностей конкретной группы и каждого ребенка. В связи с этим, рабочие программы педагогических работников в одинаковых возрастных группах могут существенно различаться.

Целевые ориентиры освоения Программы детьми второго года жизни, отстающими в психомоторном и речевом развитии.

По отношению к детям раннего возраста, речь идет об общей задержке психомоторного и речевого развития с большей выраженностью отставания психических функций. В условиях целенаправленной коррекции в зависимости от недостатков и особенностей развития можно определить два варианта планируемых результатов:

1. *Первый вариант* предполагает значительную положительную динамику и преодоление отставания в развитии в результате образовательной деятельности и целенаправленной коррекционной работы:

- ребенок уверенно самостоятельно ходит, переступая через барьеры, поднимается и спускается по лестнице, держась за поручень, может подпрыгивать, держась за руки педагогического работника;
- использует предметы по назначению: пользуется ложкой для приема пищи, копает лопаткой, черкает карандашом, нанизывает кольца на пирамидку без учета величины, вкладывает в отверстия вкладыши, используя практические пробы и примеривание;
- осваивает многие действия с предметами: поворачивает ручку двери, нажимает на кнопку звонка, на выключатель, листает страницы книги;
- осваивает предметно-игровые действия - по подражанию сооружает из кубиков постройку из 2-3 элементов, катает машинку, кормит куклу;
- включается в процесс одевания, пытается натянуть шапку, штаны;
- активно общается и сотрудничает с педагогическим работником, использует мимику, жесты, интонации звукоподражания и слова простой слоговой структуры;
- ребенок хорошо понимает обращенную речь, выполняет простые инструкции, активный словарь расширяется, называет предметы обихода, игрушки, пытается объединять слова во фразы, но не изменяет их грамматических форм;

- проявляет интерес к окружающим предметам и явлениям, практически соотносит два предмета по цвету, форме, величине; узнает и показывает изображения знакомых игрушек и предметов на картинках, методом практических проб и примеривания пытается найти решение наглядно-практической задачи, усваивает полученный опыт.

2. *Второй вариант* означает наличие недостатков в развитии и предполагает их дальнейшую профессиональную коррекцию:

- проявляет потребность в эмоциональном общении, реагирует на интонации и некоторые обращения педагогического работника, проявляет избирательное отношение к близким и посторонним людям;
- использует указательный жест и понимает несколько жестов: указательный, "до свидания", "иди ко мне", "нельзя"; реагирует на имя - поворачивается, когда его зовут; различает интонацию поощрения и порицания педагогического работника своих действий;
- в целом коммуникативная активность снижена, требуется стимулирующее воздействие педагогического работника, во взаимодействии с педагогическим работником пользуется паралингвистическими средствами общения: мимикой, жестами, интонацией; может произносить серии одинаковых слогов и повторять за педагогическим работником некоторые звукоподражания и односложные слова, которые уже умеет произносить, иногда повторяет знакомые двусложные слова, состоящие из лепетных, одинаковых слогов; по просьбе педагогического работника может показать названный знакомый предмет ближайшего обихода, выполнить простейшие инструкции;
- познавательная активность недостаточная, но с помощью педагогического работника обследует разнообразные предметы, манипулирует ими, пытается подражать действиям педагогических работников;
- непродолжительно слушает детские стишки, песенки, игру на музыкальных инструментах, рассматривает картинки игрушки, интерес к такой деятельности быстро пропадает;
- проявляет двигательную активность, но техническая сторона основных движений страдает, часто требуется поддержка педагогического работника, отмечается общая моторная неловкость, изменяет позу, сидит, ползает, ходит самостоятельно, но не всегда сохраняет равновесие, выполняет знакомые движения по просьбе и подражанию педагогическому работнику, поворачивается к источнику звука;
- пьет из чашки, ест самостоятельно (руками).

***Целевые ориентиры освоения Программы детьми третьего года жизни,
отстающими в психомоторном и речевом развитии.***

К трем годам в условиях целенаправленной коррекции ребенок может приблизиться к следующим целевым ориентирам:

1. *Первый вариант* предполагает значительную положительную динамику и преодоление отставания в развитии в результате образовательной деятельности и целенаправленной коррекционной работы:

- ребенок адаптируется в условиях группы, готов к положительным эмоциональным контактам с педагогическим работником и другими детьми, стремится к общению с педагогическим работником, подражает движениям и действиям, жестам и мимике,

- сотрудничает со педагогическим работником в предметно-практической и игровой деятельности, проявляет интерес к другим детям, наблюдая за их действиями, подражает им, стремится к совместному участию в подвижных играх, в действиях с игрушками, начинает проявлять самостоятельность в некоторых бытовых и игровых действиях, стремится к результату в своих действиях, осваивает простейшие культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания;
- проявляет интерес к окружающим предметам, активно действует с ними, исследует их свойства, выполняет орудийные действия - использует бытовые предметы с учетом их функций, может использовать предметы в качестве орудий в проблемных ситуациях, овладевает поисковыми способами в предметной деятельности - практическими пробами и примериванием (вкладыши предметные и геометрические фигуры, "Почтовый ящик" - 4 основных формы), величине (ориентируясь на недифференцированные параметры: большой - маленький), идентифицирует цвет предмета с цветом образца-эталона, знает и называет два-четыре цвета, ориентируется в количестве (один - много), выполняет действия со знакомыми предметами на основе зрительного соотнесения;
 - в плане речевого развития: активно реагирует на простую и 2-3-х-звенную словесную инструкцию педагогического работника, связанную с конкретной ситуацией, способен к слуховому сосредоточению и различению знакомых неречевых звуков; понимает названия предметов обихода, игрушек, частей тела человека и животных, глаголов единственного числа настоящего времени и повелительного наклонения, прилагательных, обозначающих некоторые свойства предметов; понимает некоторые грамматические формы слов (родительный и дательный падеж существительных, простые предложные конструкции), активно употребляет существительные (допускаются искажения звуко-слоговой структуры и звукозаполняемости, искажения, замены и пропуски звуков), обозначающие предметы обихода, игрушки, части тела человека и животных, некоторые явления (ночь, солнышко, дождь, снег), включается в диалог - отвечает на вопросы педагогического работника, пользуется элементарной фразовой речью (допускаются искажения фонетические и грамматические, использование дополняющих паралингвистических средств), стремится повторять за педагогическим работником предложения из двух-трех слов, двуступенчатые, речевое сопровождение включается в предметно-практическую деятельность;
 - эмоционально реагирует на музыку, воспроизводит темп в движениях под музыку, простейшие "повторные" ритмы, проявляет интерес к изобразительным средствам, осваивает элементарные изобразительные навыки (точки, дугообразные линии), может сосредоточиться и слушать стихи, песни, короткие сказки, эмоционально на них реагировать, рассматривает картинки, проявляет интерес к красочным иллюстрациям, сотрудничает со педагогическим работником в продуктивных видах деятельности (лепке, аппликации, изобразительной деятельности, конструировании);
 - с удовольствием двигается - ходит, бегает в разных направлениях, стремится осваивать различные виды движения (подпрыгивает, лазает, перешагивает); способен подражать движениям педагогических работников в плане общей и мелкой моторики; осваивает координированные движения рук при выполнении простых действий с

игрушками (кубиками, пирамидкой) и предметами обихода (чашкой, ложкой, предметами одежды).

2. Второй вариант:

- использует предметы по назначению, но самостоятельные бытовые действия технически несовершенны: плохо пользуется ложкой, редко пытается надеть предметы одежды, чаще ждет помощи педагогического работника;
- осваивает действия с предметами: поворачивает ручку двери, нажимает на кнопку звонка, на выключатель, листает страницы книги, нанизывает кольца на пирамидку, но делает это неловко, часто без учета величины, вкладывает в отверстия вкладыши, используя многочисленные практические пробы и примеривание, однако эти действия недостаточно продуктивны и результативны;
- осваивает предметно-игровые действия - по подражанию и с помощью педагогического работника сооружает из кубиков постройку, катает машинку, кормит куклу, но самостоятельно чаще ограничивается простыми манипуляциями с предметами, быстро теряет к ним интерес;
- коммуникативная активность снижена, но по инициативе педагогического работника включается в сотрудничество, использует мимику, жесты, интонации, но они недостаточно выразительны, редко обращается с просьбой, включается в диалог, в совместную деятельность с другими детьми по своей инициативе не включается;
- ребенок понимает обращенную речь, ориентируется в ситуации, но выполняет только несложные инструкции, активный словарь ограничен, выражены недостатки слоговой структуры слова и звуконаполняемости, пытается объединять слова во фразы, но затрудняется в словоизменении;
- интерес к окружающим предметам и явлениям снижен, требуется стимуляция со стороны педагогического работника;
- действуя практическим способом, соотносит 2-3 предмета по цвету, форме, величине; узнает, показывает и называет изображения знакомых игрушек и предметов на картинках, при этом часто требуется помощь педагогического работника;
- методом проб и ошибок пытается найти решение наглядно-практической задачи, но затрудняется действовать по зрительному соотношению;
- ребенок уверенно самостоятельно ходит, переступает через барьеры, поднимается и спускается по лестнице, держась за поручень, может подпрыгивать, держась за руки педагогического работника, затрудняется в прыжках на одной ноге, не удерживает равновесие, стоя и в движении;
- мелкая моторика развита слабо, затруднены тонкие движения, не сформирован "пинцетный захват", не любит играть с мозаикой, графомоторные навыки не развиты (ребенок ограничивается бесцельным черканием и изображением каракуль).

Целевые ориентиры освоения Программы детьми дошкольного возраста с ЗПР к 5 годам

Физическое развитие: ребенок осваивает все основные движения, хотя их техническая сторона требует совершенствования. Практически ориентируется и перемещается в пространстве. Выполняет физические упражнения по показу в сочетании со словесной инструкцией инструктора по физической культуре (воспитателя). Принимает активное

участие в подвижных играх с правилами. Осваивает координированные движения рук при выполнении действий с конструктором, крупной мозаикой, предметами одежды и обуви.

Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы детьми с ЗПР к 7-8 годам

Физическое развитие: у ребенка развита крупная и мелкая моторика, движения рук достаточно координированы, рука подготовлена к письму, подвижен, владеет основными движениями, их техникой, может контролировать свои движения и управлять ими, достаточно развита моторная память, запоминает и воспроизводит последовательность движений, обладает физическими качествами (сила, выносливость, гибкость и другое), развита способность к пространственной организации движений, слухо-зрительно-моторной координации и чувству ритма, проявляет способность к выразительным движениям, импровизациям.

Необходимыми условиями реализации Программы являются: соблюдение преемственности между всеми возрастными дошкольными группами, а также единство требований к воспитанию ребенка в дошкольной образовательной организации и в условиях семьи.

Целевые ориентиры Программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования за счет обеспечения равных стартовых возможностей на начальных этапах обучения в общеобразовательной организации. Развитие функционального базиса для формирования предпосылок универсальных учебных действий (далее - УУД) в коммуникативной, познавательной и регулятивной сферах является важнейшей задачей дошкольного образования.

1.3. Педагогическая диагностика

Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год и 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,

10.												
11.												
12.												
13.												
	Общий средний балл											

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие»

Образовательная деятельность с детьми раннего возраста с задержкой психомоторного и речевого развития

Обучающиеся с последствиями минимального поражения ЦНС, у которых обнаруживается задержка психомоторного развития и речи, нуждаются в особых психолого-педагогических условиях. На первый план в работе с детьми раннего возраста выдвигается изучение динамики развития при целенаправленном обследовании и на основе постоянных наблюдений в процессе коррекционно-образовательной и воспитательной работы. Как правило, это соматически ослабленные обучающиеся, отстающие не только в психическом, но и в физическом развитии. В анамнезе отмечается задержка в формировании статических и локомоторных функций (функций передвижения), на момент обследования выявляется несформированность всех компонентов двигательного статуса (физического развития, техники движений, двигательных качеств) по отношению к возрастным возможностям. Общая моторная неловкость и недостаточность мелкой моторики обуславливает трудности овладения навыками самообслуживания.

Обнаруживается снижение ориентировочно-познавательной деятельности, внимание ребенка трудно привлечь и удержать. Затруднена сенсорно-перцептивная деятельность: обучающиеся не умеют обследовать предметы, затрудняются в ориентировке их свойств. Однако, в отличие от умственно отсталых дошкольников, вступают в деловое сотрудничество со педагогическим работником и с его помощью справляются с решением наглядно-практических задач. Преимущественно манипулируют предметами, но им знакомы и некоторые предметные действия. Они адекватно используют дидактические игрушки, а вот способы выполнения соотносящихся действий несовершенны, детям требуется гораздо большее количество проб и примериваний для решения наглядной задачи. В отличие от умственно отсталых дошкольников, обучающиеся с задержкой принимают и используют помощь педагогического работника, перенимают способ действия и переносят его в аналогичную ситуацию.

Обучающиеся почти не владеют речью. Они пользуются или несколькими лепетными словами, или отдельными звукокомплексами. У некоторых из них может быть сформирована простая фраза, но диапазон возможностей ребенка к активному использованию фразовой речи значительно сужен. Понимание простых инструкций не нарушено.

Главными **принципами коррекционной работы** являются:

–раннее начало коррекции, так как недоразвитие и отставание в развитии отдельных психических функций может привести к вторичной задержке развития других функций;

– поэтапное развитие всех нарушенных или недостаточно развитых функций с учетом закономерностей их формирования в онтогенезе. При работе с ребенком учитывается не столько его возраст, сколько уровень его психомоторного и речевого развития;

– дифференцированный подход к общению с ребенком, к выбору содержания и форм занятий с учетом структуры и степени тяжести недостатков в развитии ребенка;

– подбор системы упражнений, которые соответствуют не только уровню актуального развития ребенка, но и "зоне его ближайшего развития";

– организация системы занятий в рамках ведущего вида деятельности ребенка - эмоционального и ситуативно-делового общения со педагогическим работником в предметно-игровой деятельности;

– взаимодействие с семьей. Проведение занятий с учетом эмоциональных привязанностей ребенка;

Особенности проведения коррекционной работы:

– диагностическое изучение ребенка на момент поступления его в группу для уточнения стартовых возможностей, перспектив и темпов обучения; построение работы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей;

– обратная связь с семьей с целью получения полной информации о развитии ребенка и консультирования семьи;

– использование игровой мотивации и игровых методов;

– интегративный характер игр-занятий, что дает возможность решения нескольких разноплановых задач в рамках одной ситуации;

– индивидуально-дифференцированный подход: в рамках одного общего задания могут совпадать целевые установки, но способы выполнения задания каждым ребенком могут быть различными в зависимости от характера и выраженности нарушений;

– построение программы осуществляется по спирали: на каждом следующем этапе усложняются задачи работы и в каждом виде деятельности навыки не только закрепляются, но и усложняются;

– продолжительность коррекционных мероприятий устанавливается в зависимости от степени сложности материала и от состояния обучающихся;

– необходимость преемственности в работе воспитателя, учителя-логопеда и учителя-дефектолога: на аналогичном материале, в рамках одной темы каждый из специалистов решает общие и специфические задачи;

– вовлечение родителей (законных представителей) в коррекционно-развивающий процесс.

Обучение родителей (законных представителей) методам и приемам развивающей работы с ребенком.

Основной **целью** психолого-педагогической работы с детьми раннего возраста с последствиями раннего органического поражения ЦНС является коррекция недостатков и профилактика задержки психического развития на дальнейших этапах, что предполагает последовательное развитие функционального базиса для становления психомоторных, познавательных и речевых функций.

Образовательная деятельность с детьми второго года жизни во взаимосвязи с коррекцией недостатков в развитии

Коррекционно-развивающие занятия с детьми с ЗПР в возрасте от одного года до двух лет должны быть направлены на развитие коммуникативных умений, психомоторной, сенсорной, речевой, интеллектуальной функций, предметно-практической деятельности в сотрудничестве со педагогическим работником.

Для *физического развития* ребенка создается соответствующая, безопасная предметно-пространственная среда, удовлетворяющая естественную потребность обучающихся в двигательной активности. Коррекционная направленность в работе по физическому развитию при задержке психомоторного развития способствует овладению основными движениями: ползанием, лазанием, ходьбой, развитию статических и локомоторных функций, моторики рук.

Для обучающихся с задержкой психомоторного развития важно с первых месяцев жизни стимулировать накопление чувственного опыта, сочетая его с двигательной активностью. Работу по развитию зрительно-моторной координации начинают с развития движений кистей рук и формирования навыков захвата предметов (кистью, щепотью).

Образовательная деятельность с детьми третьего года жизни во взаимосвязи с коррекцией недостатков в развитии

Физическое развитие. Основными задачами образовательной деятельности во взаимосвязи с коррекционной работой являются:

- укрепление здоровья обучающихся, становление ценностей здорового образа жизни;
- развитие различных видов двигательной активности;
- совершенствование психомоторики, общей и мелкой моторики;
- формирование навыков безопасного поведения.

Организуют правильный режим дня, приучают обучающихся к соблюдению правил личной гигиены, в доступной форме объясняют, что полезно и что вредно для здоровья.

В сфере развития различных видов двигательной активности организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием - как внутри помещений ДОУ, так и на внешней ее территории (горки, качели) для удовлетворения естественной потребности обучающихся в движении, для развития ловкости, силы, координации.

Важно целенаправленно развивать праксис позы при имитации отдельных движений педагогического работника (присесть, встать, поднять руки вверх). Нормализовать тонус мелких мышц; развивать моторику рук; совершенствовать хватательные движения, учить захватывать большие предметы двумя руками, а маленькие - одной рукой, закреплять различные способы хватания: кулаком, щепотью, подводить к "пинцетному" захвату мелких предметов. При выполнении соотносящих действий в дидактических играх развивать точность движений рук, глазомер, согласованность движений обеих рук, зрительно-моторную координацию.

Развивают динамический праксис: учат выполнять серию движений по подражанию (в плане общей и мелкой моторики). Важно развивать навыки застегивания (пуговиц, кнопок, липучек) и действий со шнуровками. Учить элементарным выразительным движениям руками в пальчиковых играх - драматизациях. Упражнять в выполнении действий с предметами, ориентируясь на показ и словесную инструкцию.

Проводить подвижные игры, способствуя получению детьми радости от двигательной активности, развивать ловкость, координацию движений, правильную осанку.

В сфере формирования навыков безопасного поведения важно создать в ДОУ безопасную среду, а также предостерегать обучающихся от поступков, угрожающих их жизни и здоровью. Требования безопасности не должны реализовываться за счет подавления детской активности и препятствования деятельному познанию окружающего мира.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся. Осваивает движения, связанные с укреплением здоровья, следуя демонстрации и инструкциям педагогического работника. С интересом осваивает приемы здоровьесбережения. Различает, что значит быть здоровым или нездоровым. Сообщает о своем недомогании педагогическому работнику. Отсутствуют признаки частой заболеваемости.

2. Воспитание культурно-гигиенических навыков. Испытывает потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни: просится в туалет, самостоятельно правильно выполняет процессы умывания, мытья рук; замечает беспорядок в одежде, устраняет его с небольшой помощью педагогического работника. Старается правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой.

3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Имеет представления о том, что утренняя зарядка, подвижные игры, физические упражнения, прогулки, соблюдение правил гигиены важны для здоровья человека, что с помощью сна восстанавливаются силы. Имеет представления о полезной и вредной пище. Умеет различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши). Имеет представления о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся. Осваивает разучиваемые движения, их элементы как на основе демонстрации, так и на основе словесной инструкции, понимает указания педагогического работника. Обращается за помощью к педагогическим работникам при заболевании, травме. Отсутствуют признаки частой заболеваемости.

2. Воспитание культурно-гигиенических навыков. Правильно выполняет процессы умывания, мытья рук с мылом. Пользуется расческой, носовым платком, пользуется столовыми приборами, салфеткой, хорошо пережевывает пищу, ест бесшумно. Действия могут требовать небольшой коррекции и напоминания со стороны педагогического работника.

3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Знаком с понятиями "здоровье", "болезнь". Имеет представление о составляющих здорового образа жизни: о питании, закаливании, необходимости соблюдения гигиенических процедур. Знает о частях тела и об органах чувств человека, о пользе утренней зарядки и физических упражнений, прогулок, о витаминах, об оказании элементарной помощи при ушибах и травме.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

1. *Сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся.* Легко выполняет и осваивает технику разучиваемых движений, их элементов. Отсутствуют признаки частой заболеваемости. Может привлечь внимание педагогического работника в случае плохого самочувствия, недомогания.

2. *Воспитание культурно-гигиенических навыков.* Самостоятельно и правильно выполняет процессы умывания, мытья рук, помогает в осуществлении этих процессов другим детям. Следит за своим внешним видом и внешним видом других обучающихся. Помогает педагогическому работнику в организации процесса питания. Самостоятельно одевается и раздевается, помогает в этом другим детям. Элементарно ухаживает за вещами личного пользования и игрушками, проявляя самостоятельность.

3. *Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.* Знаком с понятиями "здоровье", "болезнь", может дать их толкование в доступном возрастным возможностям объеме. Имеет представление о составляющих ЗОЖ: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены. Знает о пользе утренней гимнастики и физических упражнений.

Подготовительная группа (7-й-8-й год жизни)

1. *Сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся.* Развитые физические качества проявляются в разнообразных видах двигательной деятельности. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих продемонстрировать физические качества в соответствии с полом (быстроту, силу, ловкость, гибкость и красоту исполнения).

2. *Воспитание культурно-гигиенических навыков.* Самостоятельно правильно выполняет процессы умывания, мытья рук, помогает в осуществлении этих процессов другим детям. Следит за своим внешним видом и внешним видом других обучающихся. Помогает педагогическому работнику в организации процесса питания. Самостоятельно одевается и раздевается, помогает в этом другим детям. Элементарно ухаживает за вещами личного пользования и игрушками, проявляя самостоятельность.

3. *Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.* Знаком с понятиями "здоровье", "болезнь", может их трактовать. Имеет представление о составляющих ЗОЖ: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены, режима дня, регламента просмотра телепередач, компьютерных игр. Знает о пользе утренней гимнастики и физических упражнений. Знает о факторах вреда и пользы для здоровья.

Физическая культура

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

1. *Развитие двигательных качеств* (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации). Двигательные качества соответствуют возрастным нормативам, характеризуются хорошими показателями. Может самостоятельно регулировать свою двигательную активность, проявляя произвольность некоторых двигательных действий. Способен к регуляции тонуса мускулатуры на основе контрастных ощущений ("сосулька зимой" - мышцы напряжены, "сосулька весной" - мышцы расслабляются).

2. *Накопление и обогащение двигательного опыта обучающихся* (овладение основными движениями). Техника основных движений: ходьбы, бега, ползания и лазанья, прыжков

соответствует возрастным нормативам. Выполняет традиционные двухчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево). Ребенок может сохранять правильную осанку в различных положениях по напоминанию педагогического работника, удерживает ее непродолжительно. При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое. Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе. Легко находит свое место при совместных построениях и в играх. Может выполнять двигательные задания в коллективе. Умеет строиться в колонну, шеренгу, круг, находит свое место при построениях, согласовывает совместные действия. Может сохранять равновесие с открытыми глазами в различных положениях (сидя, стоя и в движении). Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх. Соблюдает элементарные и более сложные правила в играх, меняет вид движения в соответствии с поставленной задачей. Согласовывает движения, ориентируется в пространстве. Ходит и бежит свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя координацию движений рук и ног. С желанием катается на трехколесном велосипеде.

3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Двигается активно, естественно, не напряженно. Участвует в совместных подвижных играх и упражнениях, старается соблюдать правила. Интересуется способами выполнения двигательных упражнений, старательно их повторяет. Пользуется физкультурным оборудованием. Стремится к самостоятельности в применении опыта двигательной деятельности. Быстро осваивает новые движения. От двигательной деятельности получает удовольствие. Объем двигательной активности соответствует возрастным нормам.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации). Развитие движений соответствует возрастной норме; движения хорошо координированы и энергичны; выполняются ловко, выразительно, красиво. Показатели тестирования показывают высокий возрастной уровень развития и физических качеств.

2. Накопление и обогащение двигательного опыта обучающихся (овладение основными движениями). Умения и навыки в основных движениях соответствуют возрастным возможностям. Доступны традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево). Доступно освоение главных элементов техники: в беге - активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках - энергичного толчка и маха руками вперед-вверх; в метании - исходного положения, замаха; в лазании - чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании. Ползание разными способами: пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по

доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек. Выполняет прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе-ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5-10 см; прыжки в длину с места; вверх с места на высоту 15-20 см). Сохраняет равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности. Соблюдает правила в подвижных играх. Соблюдает правила, согласовывает движения, ориентируется в пространстве. Развито умение ходить и бегать разными видами бега свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя координацию движений рук и ног. Сформировано умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Сохраняет правильную осанку самостоятельно в положениях сидя и стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Новые движения осваивает быстро. Соблюдает технику выполнения ходьбы, бега, лазанья и ползанья. Правильно выполняет хват перекладины во время лазанья. Энергично отталкивает мяч при катании и бросании; ловит мяч двумя руками одновременно. Энергично отталкивается двумя ногами и правильно приземляется в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; на двух ногах и поочередно на одной ноге; принимает правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см. В играх выполняет сложные правила, меняет движения. Сформированы навыки доступных спортивных упражнений: катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипедах: по прямой, по кругу, "змейкой", с поворотами.

3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Активно участвует в совместных играх и физических упражнениях. Выполняет правила в подвижных играх, реагирует на сигналы и команды. Развит интерес, самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений и подвижных игр, при этом переживает положительные эмоции. Пользуется физкультурным инвентарем и оборудованием в свободное время. Сформировано желание овладевать навыками доступных спортивных упражнений. Объем двигательной активности соответствует возрастным нормам.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации). Развитые физические качества проявляются в разнообразных видах двигательной деятельности. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих продемонстрировать физические качества в соответствии с полом (быстроту, силу, ловкость, гибкость и красоту исполнения). Проявляется соотношение некоторых физических упражнений с полоролевым поведением (силовые упражнения - у мальчиков, гибкость - у девочек). Показатели тестирования показывают высокий возрастной уровень развития физических качеств.

2. Накопление и обогащение двигательного опыта обучающихся (овладение основными движениями). Техника основных движений соответствует возрастной норме. Осознанно и технично выполняет физические упражнения, соблюдает правильное положение тела. Выполняет четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с

одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Способен выполнить общеразвивающие упражнения с различными предметами, тренажерами. Доступны энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры. Бег на носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между ними, со сменой темпа. Выполняет разные виды прыжков: в длину, ширину, высоту, глубину, соблюдая возрастные нормативы. Прыгает через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Выполняет разнообразные движения с мячами: прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами, бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками, отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5-6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание вдаль (5-9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40-50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа. Участвует в подвижных играх с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием, играх-эстафетах. Участвует в спортивных играх: в городках, баскетболе по упрощенным правилам. В футболе доступно отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг ног. Двигательный опыт обогащается в самостоятельной деятельности: свободно и вариативно использует основные движения, переносит в разные виды игр, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности.

3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Ребенок проявляет стремление к двигательной активности. Получает удовольствие от физических упражнений и подвижных игр. Хорошо развиты самостоятельность, выразительность и грациозность движений. Умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры и разнообразные упражнения. Испытывает радость в процессе двигательной деятельности; активен в освоении новых упражнений; замечает успехи и ошибки в технике выполнения упражнений; может анализировать выполнение отдельных правил в подвижных играх; сочувствует спортивным поражениям и радуется победам. Вариативно использует основные движения, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности, действует активно и быстро в соревнованиях с другими детьми. Помогает педагогическим работником готовить и убирать физкультурный инвентарь. Проявляет интерес к различным видам спорта, к событиям спортивной жизни страны. Проявляет положительные нравственные и морально-волевые качества в совместной двигательной деятельности. Объем двигательной активности на высоком уровне.

Подготовительная группа (7-й-8-й год жизни)

1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации). Хорошо развиты сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость в соответствии с возрастом. Движения хорошо координированы. Стремится проявить хорошие

физические качества при выполнении движений, в том числе в подвижных играх. Высокие результаты при выполнении тестовых заданий.

2. *Накопление и обогащение двигательного опыта обучающихся* (овладение основными движениями). Самостоятельно, быстро и организованно выполняет построение и перестроение во время движения. Доступны: четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными и разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног; упражнения в парах и подгруппах. Выполняет их точно, выразительно, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями, с различными предметами. Соблюдает требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату: в беге - энергичная работа рук; в прыжках - группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании - энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании - ритмичность при подъеме и спуске. Освоены разные виды и способы ходьбы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами. Сохраняет динамическое и статическое равновесия в сложных условиях: в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок; перешагивая предметы; выполняя повороты кругом, перепрыгивание ленты, подпрыгивая. Может: стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх; кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру. В беге сохраняет скорость и заданный темп, направление, равновесие. Доступен бег: через препятствия - высотой 10-15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения). Сочетает бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Ритмично выполняет прыжки, может мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Доступны: подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом, смещая ноги вправо - влево, сериями с продвижением вперед, перепрыгиванием линии, веревки, продвижением боком. Выполняет прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170-180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см); прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами; прыжки через большой обруч как через скакалку. Освоены разные виды метания, может отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера разными способами: метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс) разными способами. В лазании освоено: энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд; быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестницам; по канату (шесту) способом "в три приема". Может организовать знакомые подвижные игры с подгруппой обучающихся, игры-эстафеты, спортивные игры: городки: выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит; баскетбол: забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении,

вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы; футбол: знает способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр; настольный теннис, бадминтон: умеет правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола; хоккей: ведение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота. Может контролировать свои действия в соответствии с правилами. В ходьбе на лыжах осваивает: скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойках. Может кататься на коньках: сохранять равновесие, "стойку конькобежца" во время движения, выполнять скольжение и повороты. Умеет кататься на самокате: отталкиваться одной ногой; плавать: скользить в воде на груди и спине, погружаться в воду; кататься на велосипеде: по прямой, по кругу, "змейкой", умение тормозить; кататься на санках; скользить по ледяным дорожкам: после разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Управляет движениями осознанно.

3. *Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.* Сформирована потребность в ежедневной двигательной деятельности. Любит и может двигаться самостоятельно и с другими детьми, придумывает варианты игр и комбинирует движения, проявляет творческие способности. Участвует в разнообразных подвижных играх, в том числе спортивных, показывая высокие результаты. Активно осваивает спортивные упражнения и результативно участвует в соревнованиях. Объективно оценивает свои движения, замечает ошибки в выполнении, как собственные, так и других детей. Может анализировать выполнение правил в подвижных играх и изменять их в сторону совершенствования. Сопереживает спортивные успехи и поражения. Может самостоятельно готовить и убирать физкультурный инвентарь. Развита интерес к физической культуре, к различным видам спорта и событиям спортивной жизни страны. Проявляет положительные нравственные и морально-волевые качества в совместной двигательной деятельности.

2.2. **Формы, способы, методы и средства реализации Программы**

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 двигательно-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

	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • Проведение упражнений в игровой форме; • Проведение упражнений в соревновательной форме.
Средства	<ul style="list-style-type: none"> • Физические упражнения, • Игры, • 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 и индивидуальности

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам. Возможность играть, рисовать, конструировать, сочинять и пр. в соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребенка в детском саду. Самостоятельная деятельность детей протекает преимущественно в утренний отрезок времени и во второй половине дня.

Взаимодействие взрослых с детьми является важнейшим фактором развития ребенка и пронизывает все направления образовательной деятельности. С помощью взрослого и в самостоятельной деятельности ребенок учится познавать окружающий мир, играть, рисовать, общаться с окружающими.

Процесс приобретения общих культурных умений во всей его полноте возможен только в том случае, если взрослый выступает в этом процессе в роли партнера, поддерживая и развивая мотивацию ребенка. Для личностно-порождающего взаимодействия характерно принятие ребенка таким, какой он есть и вера в его способности.

Учитывая коммуникативные трудности детей с ЗПР, взрослые создают условия для развития у детей эмоционально-личностного, ситуативно-делового, внеситуативно-познавательного и предпосылок для внеситуативно-личностного общения. Взрослый не подгоняет ребенка под какой-то определенный «стандарт», а строит общение с ним с ориентацией на достоинства и индивидуальные особенности ребенка, его характер, привычки, интересы, предпочтения. Он сопереживает ребенку в радости и огорчениях, оказывает поддержку при затруднениях, участвует в его играх и занятиях. Взрослый старается избегать запретов и наказаний, предупреждает возникновение у ребенка эмоционального дискомфорта, исключая крик, громкую речь, резкие движения. Ограничения и порицания используются в случае крайней необходимости, не унижая достоинство ребенка. Такой стиль воспитания обеспечивает ребенку чувство психологической защищенности, способствует развитию его индивидуальности, положительных взаимоотношений со взрослыми и другими детьми.

Важно развивать нравственно-этическую сферу детей в когнитивном, эмоциональном, поведенческом компонентах, умело включая их в межличностное взаимодействие как со взрослыми, так и с другими детьми. Ребенок учится уважать себя и других, так как отношение ребенка к себе и другим людям всегда отражает характер отношения к нему окружающих взрослых. Он приобретает чувство уверенности в себе, не боится ошибок. При этом взрослый старается развивать у ребенка адекватную самооценку. При положительном эмоциональном принятии себя, ребенку с ЗПР важно научиться оценивать свое поведение, поступки, действия, продукты деятельности по определенным параметрам, стремиться исправить ошибки и улучшить результаты. Когда взрослые предоставляют ребенку самостоятельность, оказывают поддержку, вселяют веру в его силы, он не пасует перед трудностями, настойчиво ищет пути их преодоления. Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам. Возможность играть, рисовать, конструировать, сочинять и пр. в соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребенка в детском саду. Самостоятельная деятельность детей протекает преимущественно в утренний отрезок времени и во второй половине дня. Взрослый постоянно создает ситуации, побуждающие детей активно применять свои знания и умения, ставит перед ними все более сложные задачи, развивает волю, поддерживает желание преодолевать трудности, оказывает дозированную помощь.

Когда взрослые поддерживают индивидуальность ребенка, принимают его таким, каков он есть, избегают неоправданных ограничений и наказаний, ребенок не боится быть самим собой, признавать свои ошибки. Взаимное доверие между взрослыми и детьми способствует истинному принятию ребенком моральных норм, взрослый, где это возможно, предоставляет ребенку право выбора того или иного действия. Ребенок учится брать на себя ответственность за свои решения и поступки. Помогая ребенку осознать свои переживания,

выразить их словами, взрослые содействуют формированию у него умения проявлять чувства социально приемлемыми способами. Ребенок учится понимать других и сочувствовать им, потому что получает этот опыт из общения со взрослыми и переносит его на других людей.

При разработке «Программы» учитывается, что приобретение дошкольниками с ЗПР социального и познавательного опыта осуществляется, как правило, двумя путями: под руководством педагогов в процессе коррекционно-развивающей работы и в ходе самостоятельной деятельности, возникающей по инициативе ребенка.

Несмотря на то, что уделяется большое внимание самостоятельной инициативной деятельности детей, однако возможности детей с ЗПР в познании таким путем ограничены, поэтому приоритетным является первый путь. Опора делается на положение о том, что *процесс обучения – это искусственно организованная познавательная деятельность, способствующая индивидуальному развитию и познанию предметов и явлений окружающего мира, их закономерных связей. Эта деятельность протекает в специально созданных условиях, в определенном месте, в определенное время, в конкретных формах и т. п., в частности в специальных групповых и индивидуальных коррекционных занятиях.* По мере развития познавательной деятельности и эмоционально-личностной сферы ребенка с ЗПР, все большее значение приобретает его собственная активность и инициатива, а взрослые создают для личностного развития все условия.

Особенности коррекционно-развивающей работы с детьми с ЗПР состоят в необходимости индивидуального и дифференцированного подхода, сниженного темпа обучения, структурной простоты содержания знаний и умений, наглядности, возврата к уже изученному материалу.

Педагогическая поддержка и сопровождение развития ребенка выступает как один из признаков современной модели образовательного процесса и выражается:

- в педагогически целесообразном применении воспитывающих и обучающих воздействий педагога на детей;
- в организации педагогом игровых, познавательных и проблемных ситуаций, ситуаций общения, обеспечивающих взаимодействие детей между собой;
- в создании атмосферы эмоционального позитива, одобрения и подчеркивания положительных проявлений детей по отношению к сверстнику и взаимодействию с ним;
- в организации комфортного предметно - игрового пространства, обеспечивающего удовлетворение игровых, познавательных, коммуникативных, эстетических, двигательных потребностей, инициацию наблюдения и детского экспериментирования.

При проведении диагностических и коррекционных мероприятий с детьми с ЗПР педагоги и специалисты соблюдают следующие:

1. Исходя из «Конвенции о правах ребенка», стремятся к реализации права детей на образование, направленное на развитие личности, умственных и физических способностей.
2. Любое обследование ребенка проводят, получив письменное согласие родителей (или лиц, их заменяющих) на психолого-педагогическое сопровождение.

3. С учетом требований ФГОС ДО при оценке динамики продвижения ребенка не сравнивают его ресурс с достижениями других детей, а с его собственными достижениями на предыдущем этапе развития.
4. Корректно и гуманно оценивая динамику продвижения ребенка, реально представляют дальнейшие возможности развития и социальной адаптации.
5. Весь персонал, работающий с ребенком, должен соблюдать профессиональную этику.
6. Педагогический прогноз определяют на основе динамического наблюдения и углубленного анализа результатов комплексного обследования, с педагогическим оптимизмом, стремясь у каждого ребенка выявить сохранные потенциальные возможности, определить положительные стороны его психического и личностного развития, на которые можно опереться в педагогической работе.
7. Создают для ребенка атмосферу доброжелательности, формировать чувство психологической безопасности, стремятся к принятию ребенка с пониманием специфики его трудностей и проблем развития. Ко всем детям и особенно физически ослабленным, легко возбудимым, неуравновешенным относятся спокойно, ровно, доброжелательно.
8. Разрабатывают динамичную индивидуальную коррекционно-развивающую программу для каждого ребенка, адекватную его образовательным потребностям и возможностям.
9. Стимулируют умственное и эмоциональное развитие с опорой на психическое состояние радости, спокойствия.
10. Терпеливо обучают ребенка осуществлять перенос сложившегося способа действия в сходные условия, переключаться с одного способа действия на другой, при выполнении каждого задания стимулируют познавательную активность, творчество и изобретательность.

Создание условий для физического развития

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа «Я» тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

3. Организационный раздел

3.1. Организация образовательной деятельности

С сентября по май в раннем возрасте проводится 2 учебных занятия, начиная с младшей группы по 3 учебных занятия в неделю, 2 из них в помещении, 1 занятие на прогулке. Продолжительность занятий в соответствии с СанПиН составляет:

- для детей третьего года жизни – не более 10 минут;
- 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	2 группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
		Количество занятий в неделю				
Физическое развитие	Физическая культура	2	3	3	3	3
	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	*	*	*	*	*

* «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни», как часть образовательной области «Физическое развитие», включается в совместную образовательную деятельность обучающихся и педагогов в процессе овладения всеми образовательными областями, в групповые и индивидуальные занятия, в режимные моменты, проводится как часть занятия; во время проведения развлечений, экскурсий, целевых прогулок и т.д.

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

3.2. Перспективное планирование

2 группа раннего возраста

Месяцы	недели	Материал	Задачи
Сентябрь	1,2 занятие	<u>Первая часть.</u> Свободная ходьба за воспитателем <u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений: ходьба по дорожке шириной 35-30 см (между двух длинных веревок) к кукле подвижная игра «Бегите ко мне» <u>Третья часть.</u> Спокойная ходьба за воспитателем.	Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие - учить ходить по ограниченной поверхности (между двух линий).
	3,4 занятия	<u>Первая часть.</u> Чередование ходьбы враспынную и бега за воспитателем. <u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • ползание на четвереньках • подвижная игра «Догоните меня» • спокойная ходьба <u>Третья часть.</u> Ходьба за воспитателем. «Пойдем тихо, как мышки».	Ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал, развивать умение ползать.
	5,6 занятия	<u>Первая часть.</u> Чередование ходьбы и бега между стульями. <u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по доске, положенной па пол • подвижная игра «В гости к куклам» <u>Третья часть.</u> Ходьба за воспитателем вместе с куклами. Каждый ребенок держит одну игрушку.	Развивать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание.
	7,8 занятие	<u>Первая часть.</u> Чередование ходьбы враспынную и бега. Ходьба по дорожке - между двумя параллельными линиями (ширина 35-30 см). <u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • ползание на четвереньках • бросание вдаль правой и левой рукой (по 2-3 раза) • подвижная игра «Бегите ко мне» <u>Третья часть.</u> Спокойная ходьба за воспитателем.	Учить ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет вдаль правой и левой рукой, развивать умение бегать в определенном направлении.
Октябрь	1 занятие	<u>Первая часть.</u> Чередование ходьбы и бега за воспитателем. <u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • лазанье по гимнастической стенке или башенке любым способом. 	Учить лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, совершенствовать бег в определенном направлении, умение реагировать на сигнал.

		<ul style="list-style-type: none"> подвижная игра «Догоните мяч». <p><u>Третья часть.</u> Ходьба за воспитателем.</p>	
Октябрь	2 занятие	<p><u>Первая часть.</u> Ходьба в чередовании с бегом.</p> <p><u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения (с платочками).</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> ходьба по доске с последующим ползанием на четвереньках по полу до определенного места прокатывание мяча подвижная игра «Бегите ко мне» <p><u>Третья часть.</u> Спокойная ходьба враспынную вместе с воспитателем.</p>	Учить ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, помогать преодолеть робость, способствовать развитию умений действовать по сигналу.
Октябрь	3 занятие	<p><u>Первая часть.</u> Ходьба и бег за воспитателем.</p> <p><u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения (с мешочками).</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> бросание мешочков в горизонтальную цель прыгать через веревку на двух ногах - «Зайка прыгает через канавку» подвижная игра «Догоните меня» <p><u>Третья часть.</u> Ходьба за воспитателем.</p>	Ознакомить с выполнением прыжка вперед на двух ногах, бросать в горизонтальную цель, совершенствовать умение реагировать на сигнал, учить бросать предмет в определенном направлении
Октябрь	4 занятие	<p><u>Первая часть.</u> Ходьба и бег за воспитателем. Остановиться в разных местах комнаты (враспынную).</p> <p><u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения (с кубиками).</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> ползание на четвереньках между линиями (ширина 40-35 см) - «Муравьи идут по дорожке» ходьба по гимнастической скамейке - «Идем по мостику» бросание мяча вдаль из-за головы подвижная игра «Догони мяч» <p><u>Третья часть.</u> Ходьба обычным шагом и на носках.</p>	Учить ходить по гимнастической скамейке, бросать мяч вдаль из-за головы двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия, совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении.
Октябрь	5 занятие	<p><u>Первая часть.</u> Чередование ходьбы и бега за воспитателем - «Идем в лес».</p> <p><u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения (с шишками).</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> бросание мяча двумя руками вдаль из-за головы. прыжки в длину с места через веревку, лежащую на ковровой дорожке подвижная игра «Догони мяч» <p><u>Третья часть.</u> Спокойная ходьба с остановкой по сигналу.</p>	Учить прыгать в длину с места, закреплять метание вдаль из-за головы, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.
Октябрь	6 занятие	<p><u>Первая часть.</u> Ходьба и бег с погремушкой.</p> <p><u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения (с погремушкой).</p> <p>Основные виды движений:</p>	Учить ходить парами в определенном направлении, бросать мяч вдаль от груди, упражнять в катании мяча, приучать

		<ul style="list-style-type: none"> • бросание мяча вдаль от груди • прокатывание мяч. • подвижная игра «Через ручеек» <p>Третья часть. Спокойная ходьба парами за воспитателем.</p>	внимательно слушать и ждать сигнала для начала движений.
Октябрь	7 занятие	<p><u>Первая часть.</u> Ходьба и бег с ленточкой в руке.</p> <p><u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения (с ленточкой).</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • бросание мяча вдаль от груди • ходьба по наклонной доске вверх и вниз • подвижная игра «Солнышко и дождик» <p><u>Третья часть.</u> Ходьба обыкновенным шагом и на носках - «Идти тихо, как мышки».</p>	Учить ходить по наклонной доске, упражнять в метании вдаль от груди, приучать детей согласовывать движения с движениями других детей, действовать по сигналу.
Октябрь	8 занятие	<p><u>Первая часть.</u> Ходьба и бег со сменой темпа - «Машины едут быстро и медленно».</p> <p><u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения (с обручем),</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • бросание и ловля мяча • ходьба по наклонной доске вверх и вниз • подвижная игра «Солнышко и дождик» <p><u>Третья часть.</u> Спокойная ходьба парами за воспитателем, который помогает детям найти пару и построиться.</p>	Учить бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, воспитывать выдержку.
Ноябрь	1 занятие	<p><u>Первая часть.</u> Ходьба за машиной, которую везет воспитатель. Бег и ходьба вместе с воспитателем.</p> <p><u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения (с мешочком).</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • метание вдаль правой и левой рукой (2-3 раза каждой рукой) • прыжки в длину с места на двух ногах через веревку • перешагивание через препятствие • подвижная игра «Догоните меня» <p><u>Третья часть.</u> Ходьба с остановками по сигналу.</p>	Упражнять в прыжке в длину с места, бросать вдаль правой и левой рукой, переступать через препятствия, закреплять умение реагировать на" сигнал, воспитывать умение действовать по сигналу.
Ноябрь	2 занятие	<p><u>Первая часть.</u> Ходьба и бег за воспитателем.</p> <p><u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • катание мячей • перешагивание через препятствия (кубики) • ползание по дорожке (между двух длинных веревок) • подвижная игра «Догоните меня» 	Учить детей ходить по кругу, взявшись за руки. Упражнять в ползании на четвереньках, переступать через препятствия, катать мяч, учить ходить на носочках, приучать соблюдать определенное направление.

		<u>Третья часть.</u> Спокойная игра «Кто тише».	
Ноябрь	3 занятие	<u>Первая часть.</u> Чередование ходьбы и бега между стульчиками. <u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • метание шишек вдаль, правой и левой рукой • ходьба по наклонной доске вверх и вниз (поточно). Повторить 2-3 раза • подвижная игра «Догони мяч» <u>Третья часть.</u> Ходьба. Повторить игру «Кто тише».	Ходить в разных направлениях, не наталкиваясь, упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать мячи вдаль правой и левой рукой, воспитывать умение сдерживать себя.
Ноябрь	4 занятие	<u>Первая часть.</u> Ходьба и бег за воспитателем. <u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения (с флажком). Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • ползание на четвереньках до рейки, установленной на высоте 40 см • подлезание под рейку (поточно) • прыжки в длину с места через веревку (фронтально) • подвижная игра «Догони мяч» <u>Третья часть.</u> Ходьба со сменой темпа (быстро и медленно).	Развивать умение организованно перемещаться в определенном направлении, учить подлезать под рейку, совершенствовать прыжок в длину с места на двух ногах, упражнять в ползании; развивать ловкость и координацию движений.
Ноябрь	5 занятие	<u>Первая часть.</u> Ходьба и бег за воспитателем. <u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • метание в горизонтальную цель (ящик или обруч) правой и левой рукой • прыжки в длину с места на двух ногах через веревку • подвижная игра «Солнышко и дождик» <u>Третья часть.</u> Чередование ходьбы обыкновенным шагом с ходьбой на носках.	Задачи. Учить бросать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки.
Ноябрь	6 занятие	<u>Первая часть.</u> Ходьба и бег. <u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения (с платочком). Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по гимнастической скамейке • катание мяча в воротики. (2-3 дуги) с расстояния 0,5-1 м • подвижная игра «Солнышко и дождик» <u>Третья часть.</u> Ходьба за воспитателем.	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, катать мячи под дугу, закреплять умение не терять равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке.
Ноябрь	7 занятие	<u>Первая часть.</u> Ходьба и бег за воспитателем. <u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения (с погремушкой). Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по наклонной доске вверх и вниз • прыжки в длину с места через 2 веревки, положенные параллельно,- 	Учить прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия.

		<p>«Прыгаем через канавку»</p> <ul style="list-style-type: none"> подвижная игра «Воробышки и автомобиль» <p><u>Третья часть.</u> Ходьба друг за другом.</p>	
Ноябрь	8 занятие	<p><u>Первая часть.</u> Ходьба и бег за воспитателем.</p> <p><u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> ползание на четвереньках и подлезание под дугу прыжки в длину с места через 2 веревки, положенные на расстоянии 15-20 см, - «Прыгаем через канавку» подвижная игра «Воробышки и автомобиль» <p><u>Третья часть.</u> Ходьба со сменой темпа. На различный удар в бубен дети должны идти то быстрее, то медленнее.</p>	Упражнять детей в прыжках в длину с места на двух ногах, в ползании на четвереньках и подлезании, воспитывать умение слушать сигналы и реагировать на них.
Декабрь	1 занятие	<p><u>Первая часть.</u> Ходьба и бег друг за другом.</p> <p><u>Вторая часть.</u> I. Общеразвивающие упражнения (с шишками).</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> метание вдаль правой и левой рукой ползание на четвереньках по гимнастической скамейке подвижная игра «Поезд» <p><u>Третья часть.</u> Ходьба друг за другом.</p>	Учить бросать вдаль правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений.
Декабрь	2 занятие	<p><u>Первая часть.</u> Чередование ходьбы и бега друг за другом (не торопиться, не обгонять впереди идущего).</p> <p><u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения (с лентой),</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> ходьба по наклонной доске вверх и вниз бросание и ловля мяча подвижная игра «Поезд» <p><u>Третья часть.</u> Чередование ходьбы обычным шагом и на носках.</p>	Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться выполнять упражнения, вместе с другими детьми.
Декабрь	3 занятие	<p><u>Первая часть.</u> Ходьба и бег друг за другом.</p> <p><u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения (на стульях).</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> метание вдаль мешочков с песком (150 г) правой и левой рукой ходьба по гимнастической скамейке подвижная игра «Самолеты» <p><u>Третья часть.</u> Ходьба с остановкой по сигналу. Сигналом может быть словесное указание, удар в бубен, хлопок в ладоши, показ красного флага и т. д.</p>	Закреплять умение бросать вдаль, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве.
Декабрь	4 занятие	<p><u>Первая часть.</u> Ходьба и бег между обручами, разложенными в рассыпную на</p>	Учить лазать по гимнастической стенке,

		<p>полу.</p> <p><u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения (с обручами).</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по гимнастической скамейке • прыжки в длину с места через две параллельные веревки, положенные на расстоянии 15-20 см • лазанье по гимнастической стенке любым способом (приставным или чередующимся шагом) • подвижная игра «Самолеты» <p><u>Третья часть.</u> Ходьба с остановкой на сигнал.</p>	<p>закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места, развивать чувство равновесия, воспитывать смелость, выдержку и внимание.</p>
Декабрь	5 занятие	<p><u>Первая часть.</u> Чередование ходьбы и бега в колонне по одному.</p> <p><u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения (с мешочком).</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой в ящик или обруч на расстоянии 80-100 см • прыжки в длину с места на двух ногах через веревку • подвижная игра «Пузырь»/«Шар» <p><u>Третья часть.</u> Ходьба обычным шагом и на носках.</p>	<p>Закреплять умение ходить в колонне по одному. Упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левой рукой, совершенствовать прыжки в длину с места, учить во время броска соблюдать указанное направление.</p>
Декабрь	6 занятие	<p><u>Первая часть.</u> Чередование ходьбы и бега в колонне по одному.</p> <p><u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения (с мячом).</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками. • ползание на четвереньках и подлезание под рейку. • подвижная игра «Пузырь». <p><u>Третья часть.</u> Ходьба змейкой за воспитателем</p>	<p>Закреплять умение ползать и подлезать под веревку, совершенствовать навык бросания вдаль из-за головы, выполнять бросок только по сигналу, учить согласовывать свои движения с движениями товарищей.</p>
Декабрь	7 занятие	<p><u>Первая часть.</u> Чередование ходьбы и бега друг за другом - «Идем в лес».</p> <p><u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по наклонной доске вверх и вниз • прыжки в длину с места на двух ногах • подвижная игра «Птички в гнездышках» <p><u>Третья часть.</u> Ходьба друг за другом со сменой темпа.</p>	<p>Совершенствовать прыжки в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, ловкость и координацию движений, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми</p>
Декабрь	8 занятие	<p><u>Первая часть.</u> Ходьба и бег в колонне по одному.</p> <p><u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения (с флажком).</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • метание мешочка с песком вдаль правой и левой рукой • ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 	<p>Совершенствовать ползание по гимнастической скамейке и метание вдаль правой и левой рукой, учить быстро реагировать на сигнал.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> подвижная игра «Птички в гнездышках» <p>Третья часть. Ходьба. Спокойная игра «Кто тише».</p>	
Январь	1 занятие	<p><u>Первая часть.</u> Чередование ходьбы и бега в колонне по одному.</p> <p><u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения (с платочком).</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> катание мяча в воротики лазанье по гимнастической стене / ходьбой по наклонной доске подвижная игра «Догони меня» <p>Третья часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Учить катать мяч, упражнять в лазанье по гимнастической стене, приучать соблюдать направление при катании мяча, учить дружно играть.
Январь	2 занятие	<p><u>Первая часть.</u> Ходьба и бег за воспитателем.</p> <p><u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения (с погремушкой).</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> ползание на четвереньках по гимнастической скамейке бросание мешочков с песком в горизонтальную цель (расстояние 80-100 см) подвижная игра «Догони меня» <p>Третья часть. Ходьба. Спокойная игра «Найди себе пару».</p>	Совершенствовать метание в горизонтальную цель правой и левой рукой, учить ползать по гимнастической скамейке, развивать чувство равновесия и координацию движений, приучать детей выполнять задание самостоятельно.
Январь	3 занятие	<p><u>Первая часть.</u> Чередование ходьбы и бега в колонну по одному за воспитателем.</p> <p><u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения (с кубиками).</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> прыжки в длину с места на двух ногах бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой подвижная игра «Воробышки и автомобиль» <p>Третья часть. Ходьба в колонне. Игра «Кто тише».</p>	Закреплять умение ходить и бегать в колонне по одному, совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой, развивать глазомер, стараться попадать в цель.
Январь	4 занятие	<p><u>Первая часть.</u> Ходьба чередуется с бегом в разные стороны (врассыпную).</p> <p><u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения (с шишками).</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> ползание на четвереньках и подлезание под дугу прыжки в длину с места ходьба по гимнастической скамейке подвижная игра «Воробышки и автомобиль» <p>Третья часть. Ходьба змейкой за воспитателем.</p>	Упражнять детей в прыжки в длину с места, ползать на четвереньках и подлезать под рейку (веревку), закреплять ходьбу по гимнастической; скамейке, способствовать развитию, чувства равновесия и ориентировки в пространстве.
Январь	5 занятие	<p><u>Первая часть.</u> Ходьба и бег в колонне по одному, ленту держать в одной руке.</p> <p><u>Вторая часть.</u> Обще развивающие упражнения (с лентой).</p> <p>Основные виды движений:</p>	Упражнять детей в метании вдаль правой и левой рукой, ходить по наклонной доске, следить, чтобы дети были внимательны, дружно играли.

		<ul style="list-style-type: none"> • ходьба по наклонной доске вверх и вниз • бросание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой • подвижная игра «Птички в гнездышках» <p>Третья часть. Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя.</p>	
Январь	6 занятие	<p><u>Первая часть.</u> Чередование ходьбы и бега в колонне по одному. Учить детей не наталкиваться друг на друга, свободно двигать руками, не шаркать ногами.</p> <p><u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения (с мешочками).</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • метание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и. левой рукой • прыжки в длину с места на двух ногах • подвижная игра «Птички в гнездышках» <p>Третья часть. Ходьба. Идти по кругу, взявшись за руки.</p>	Упражнять детей выметании в горизонтальную цель, учить прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений, умению ориентироваться в пространстве, учить детей быть внимательными друг к другу и при необходимости оказывать помощь.
Январь	7 занятие	<p><u>Первая часть.</u> Ходьба и бег в быстром и медленном темпе - «Машины едут быстро и медленно».</p> <p><u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения (с обручами).</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по гимнастической скамейке • ползание на четвереньках и подлезанием под рейку • подвижная игра «Жуки» <p>Третья часть. Ходьба друг за другом. Игра «Найди, где спрятана кукла».</p>	Задачи. Учить прыгать в глубину, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании и подлезании, способствовать развитию чувства равновесия, ориентировки в пространстве, учить быстро реагировать на сигнал.
Январь	8 занятие	<p><u>Первая часть.</u> Ходьба и. бег в колонне по одному.</p> <p><u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения (с мячом).</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • бросание мяча вдаль, из-за головы • катание мяча друг другу, сидя, ноги врозь • ходьба на четвереньках между двумя параллельными веревками, расстояние, между ними. 35-30 см - «Кошка идет по дорожке». • подвижная игра «Жуки» <p>Третья часть. Ходьба в колонне, по одному. Ходьба на носках и обычным шагом.</p>	Учить катать, мяч друг другу, совершенствовать метание вдаль из-за головы, закреплять умение быстро, реагировать, на сигнал, учить дружно действовать в коллективе.
Февраль	1 занятие	<p><u>Первая часть.</u> Ходьба и бег в колонне по одному между стульями.</p> <p><u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • метание вдаль двумя руками из-за головы • катание мяча в воротики на расстоянии 1-1,5 м 3-4 раза. 2-4 дуги 	Учить катать мяч в цель, совершенствовать метание вдаль из-за головы, учить согласовывать движения с движениями товарищей, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание.

		<p>расставляются посередине комнаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • подвижная игра «Воробышки и автомобиль» <p><u>Третья часть.</u> Ходьба с остановкой по сигналу.</p>	
Февраль	2 занятие	<p><u>Первая часть.</u> Чередование ходьбы и бега в колонне по одному с флажком в руке.</p> <p><u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения (с флажком).</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ползание на четвереньках до рейки, подлезание под нее • прыжки в длину с места. Упражнение выполняет вся группа детей 5-6 раз • подвижная игра «Воробышки и автомобиль» <p><u>Третья часть.</u> Ходьба. Игра «Кто тише». Чередовать ходьбу на носках с ходьбой обычным шагом.</p>	<p>Упражнять в ползании и подлезании под рейку, прыгать в длину с места, учить детей быть дружными, помогать друг другу.</p> <p>Пособия. Цветные флажки по количеству детей, 2 стойки и рейка (или веревка), маленький обруч.</p>
Февраль	3 занятие	<p><u>Первая часть.</u> Ходьба и бег в колонне по одному.</p> <p><u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по наклонной доске вверх и вниз • бросание правой и левой рукой в горизонтальную цель (на уровне глаз ребенка) • прыжки в длину с места, стоя у веревки • подвижная игра «Кошка и мышки» <p><u>Третья часть.</u> Ходьба друг за другом.</p>	<p>Упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать в цель, прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений и чувства равновесия.</p>
Февраль	4 занятие	<p><u>Первая часть.</u> Чередовать ходьбу и бег в колонне по одному и в рассыпную.</p> <p><u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения (с платочком).</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по гимнастической скамейке друг за другом • бросание мяча воспитателю и ловля мяча • подвижная игра «Кот и мышки» <p><u>Третья часть.</u> Ходьба на носках и обычным шагом.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, учить бросать и ловить мяч, способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и умению дружно играть.</p>
Февраль	5 занятие	<p><u>Первая часть.</u> Ходьба и бег.</p> <p><u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения (с погремушкой).</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ползание на четвереньках по гимнастической скамейке • ходить, переступая кубики, расставленные на расстоянии 1-2 м один от другого • подвижная игра «Догоните меня» <p><u>Третья часть.</u> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, учить подпрыгивать, способствовать развитию координации движений, развивать умение быстро реагировать на сигнал, дружно играть.</p>

Февраль	6 занятие	<p><u>Первая часть.</u> Ходьба и бег с кубиками в руках.</p> <p><u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения (с кубиками).</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ползание на четвереньках и подлезание под рейку (или веревку) • катание мяча друг другу • подвижная игра «Догоните меня» <p><u>Третья часть.</u> Ходьба обычным шагом и на носках.</p>	Учить катать мяч, упражнять детей в ползании на четвереньках, способствовать развитию глазомера и координации движений, учить помогать друг другу.
Февраль	7 занятие	<p><u>Первая часть.</u> Чередование ходьбы и бега в колонне по одному.</p> <p><u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения (с шишками).</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, в конце выпрямиться и прыгнуть на коврик или мат • катание мяча под дугу на расстоянии 1 -1,5 м • подвижная игра «Поезд» <p><u>Третья часть.</u> Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя.</p>	Учить ползать по гимнастической скамейке и прыгивать с нее, упражнять в катании мяча в цель; способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию чувства равновесия и глазомера.
Февраль	8 занятие	<p><u>Первая часть.</u> Ходьба и бег.</p> <p><u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения (с лентой).</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны • прыжки в длину с места • подвижная игра «Поезд» <p><u>Третья часть.</u> Ходьба в колонне по одному. Игра «Кто тише».</p>	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках в длину с места на двух ногах, развивать умение быстро реагировать на сигнал, способствовать развитию равновесия и координации движений.
Март	1 занятие	<p><u>Первая часть.</u> Чередование ходьбы и бега.</p> <p><u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения (с мячами).</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • бросание мяча вдаль из-за головы • катание мяча в воротики на расстоянии 1 -1,5 м • подвижная игра «Кошка и мышки» <p><u>Третья часть.</u> Ходьба обычным шагом и на носках.</p>	Упражнять детей в метании вдаль двумя руками из-за головы и катании мяча в воротики, приучать сохранять направление при метании и катании мячей.
Март	2 занятие	<p><u>Первая часть.</u> Ходьба и бег между обручами, положенными на пол в разных местах комнаты.</p> <p><u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения (с обручами).</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по гимнастической скамейке, в конце скамейки прыгнуть • бросание мяча вдаль из-за головы • подвижная игра «Кошка и мышки» <p><u>Третья часть.</u> Ходьба в колонне по одному по краям помещения. Ходить</p>	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, учить прыгивать с нее, закреплять метание вдаль из-за головы, учить ходить парами, способствовать преодолению робости, развитию чувства равновесия.

		парами.	
Март	3 занятие	<p><u>Первая часть.</u> Ходьба и бег в колонне по одному.</p> <p><u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения (с мешочками).</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • бросание мешочков вдаль правой и левой рукой • ходьба по наклонной доске вверх и вниз • подвижная игра «Пузырь» (вариант с бегом врассыпную) <p><u>Третья часть.</u> Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал.</p>	Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, в метании вдаль правой и левой рукой, способствовать развитию ловкости, преодолению робости, учить дружно играть.
Март	4 занятие	<p><u>Первая часть.</u> Ходьба и бег змейкой между стульями.</p> <p><u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по гимнастической скамейке • ползание на четвереньках до рейки, подлезание под нее • подвижная игра «Пузырь» <p><u>Третья часть.</u> Ходьба. Ритмично хлопать в ладоши во время ходьбы.</p>	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании на четвереньках и подлезании под веревку, учить становиться в круг, взявшись за руки, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, помогать преодолевать робость, действовать самостоятельно, уверенно.
Март	5 занятие	<p><u>Первая часть.</u> Ходить по кругу, взявшись за руки. Бег врассыпную.</p> <p><u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения (с флажками).</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки в длину с места на двух ногах • метание вдаль мешочков с песком правой и левой рукой • подвижная игра «Солнышко и дождик» <p><u>Третья часть.</u> Ходьба обычным шагом и на носках.</p>	Упражнять детей в метании вдаль одной рукой, повторить прыжки в длину с места, развивать координацию движений, воспитывать внимание и умение сдерживать себя.
Март	6 занятие	<p><u>Первая часть.</u> Ходьба и бег в колонне по одному по краям комнаты.</p> <p><u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • бросание и ловля мяча • ходьба по наклонной доске с последующим заданием - доползти на четвереньках до определенного места (до флажка, куклы, скамейки и т. д.) • подвижная игра «Солнышко и дождик» <p><u>Третья часть.</u> Ходьба гурьбой за воспитателем.</p>	Учить бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске и ползании на четвереньках, учить дружно играть, помогать друг другу.
Март	7 занятие	<p><u>Первая часть.</u> Ходьба и бег в колонне по одному с платочком в руке.</p> <p><u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения (с платочками).</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ползание па четвереньках по гимнастической скамейке • прыжки в длину с места через веревки, положенные параллельно па коврик на расстоянии 20-25 см 	Упражнять в прыжках в длину с места, повторить ползание по гимнастической скамейке, учить быстро реагировать на сигнал.

		<ul style="list-style-type: none"> подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч» (вариант с поскоками и бегом) <p><u>Третья часть.</u> Ходьба в колонне по одному или гурьбой с остановкой по сигналу воспитателя.</p>	
Март	8 занятие	<p><u>Первая часть.</u> Ходьба и бег врассыпную с погремушкой в руке. <u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения (с погремушкой). Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> ходьба па четвереньках друг за другом - «Кошечки идут» спрыгивание с гимнастической скамейки бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой на расстоянии 100 см от обруча подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч» <p><u>Третья часть.</u> Ходьба в колонне по одному обычным шагом и на носках.</p>	Упражнять в спрыгивании с высоты, метании в горизонтальную цель, повторить ходьбу на четвереньках, способствовать развитию координации движений, умению сохранять определенное направление при метании предметов.
Апрель	1 занятие	<p><u>Первая часть.</u> Ходьба и бег друг за другом со сменой направления. <u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> ходьба по гимнастической скамейке, спрыгивать с нее бросание мяча воспитателю и ловля мяча подвижная игра «Пузырь» (вариант с бегом врассыпную) <p><u>Третья часть.</u> Спокойная ходьба друг за другом. Игра «Кто тише».</p>	Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину, учить бросать и ловить мяч; способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.
Апрель	2 занятие	<p><u>Первая часть.</u> Ходьба и бег в колонне по одному с платочком в одной руке. <u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения (с платочком). Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> ползание на четвереньках (5-6 м) и подлезание под дугу бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой прыжки в длину с места на двух ногах подвижная игра «Пузырь» <p><u>Третья часть.</u> Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал воспитателя.</p>	Совершенствовать прыжок в длину с места, метание в горизонтальную цель и ползание с подлезанием, приучать соразмерять бросок с расстоянием до цели, учить быстро "реагировать на сигнал.
Апрель	3 занятие	<p><u>Первая часть.</u> Ходьба в колонне по одному, ритмично греметь погремушкой. Бег врассыпную. <u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения (с погремушкой). Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы катание мяча друг другу подвижная игра «Воробышки и автомобиль» 	Совершенствовать метание вдаль из-за головы и катание мяча друг другу, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал.

		<u>Третья часть.</u> Ходьба по кругу, взявшись за руки.	
Апрель	4 занятие	<u>Первая часть.</u> Ходить и ритмично ударять кубик о кубик. Бег в колонне по одному. <u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения (с кубиками). Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по наклонной доске вверх и вниз • бросание мяча вверх и вперед через сетку или ленту • подвижная игра «Воробышки и автомобиль» <u>Третья часть.</u> Ходьба в рассыпную и парами.	Учить бросать мяч вверх и вперед, совершенствовать ходьбу по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости.
Апрель	5 занятие	<u>Первая часть.</u> Ходьба и бег в колонне по одному. <u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения (с шишками). Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • метание шишек вдаль правой и левой рукой • прыжки в длину с места на двух ногах через две параллельные веревки, положенные на расстоянии 25-30 см • подвижная игра «Солнышко и дождик» (для домиков использовать обручи) <u>Третья часть.</u> Ходьба гурьбой за воспитателем с остановкой по сигналу.	Совершенствовать метание вдаль одной рукой и прыжок в длину с места, способствовать развитию смелости, ловкости, умению по сигналу прекращать движение.
Апрель	6 занятие	<u>Первая часть.</u> Ходьба и бег с лентой в руке. <u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения (с лентой) Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть • бросание и ловля мяча • подвижная игра «Солнышко и дождик» <u>Третья часть.</u> Ходьба, Игра «Кто тише».	Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, упражнять в спрыгивании, учить бросать и ловить мяч, воспитывать умение ждать сигнал воспитателя и действовать по сигналу.
Апрель	7 занятие	<u>Первая часть.</u> Ходьба и бег в медленном и быстром темпе с обручем в руках - «Едут автомашины». <u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения (с обручем). Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • ползание на четвереньках по гимнастической скамейке • бросание мяча вдаль от груди • подвижная игра «Птички в гнздышках» <u>Третья часть.</u> Ходьба в колонне по одному.	Совершенствовать ползание по гимнастической скамейке и метание вдаль от груди, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.
Апрель	8 занятие	<u>Первая часть.</u> Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления. <u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения (с мешочком с песком). Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой 	Совершенствовать метание в горизонтальную цель и ходьбу по наклонной доске, развивать умение бросать предмет в определенном направлении, способствовать развитию чувства

		<ul style="list-style-type: none"> • ходьба по наклонной доске вверх и вниз • подвижная игра «Птички в гнездышках» <p><u>Третья часть.</u> Ходьба друг за другом обычным шагом и на носках.</p>	равновесия и ориентировке в пространстве.
Май	1 занятие	<p><u>Первая часть.</u> Ходьба и бег в колонне по одному и враспышную.</p> <p><u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения (с мячом).</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • бросание мяча вдаль из-за головы обеими руками • ходьба по наклонной доске вверх и вниз • прыжки в длину с места на двух ногах • подвижная игра «Пузырь» (вариант с бегом) <p><u>Третья часть.</u> Ходьба по кругу, взявшись за руки.</p>	Закрепить умение ходить по наклонной доске, совершенствовать прыжок в длину с места и метание вдаль из-за головы, способствовать воспитанию смелости, ловкости и самостоятельности, учить согласовывать свои движения с движениями других детей.
Май	2 занятие	<p><u>Первая часть.</u> Ходьба и бег змейкой за воспитателем между стульями.</p> <p><u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • бросание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой • ползание на четвереньках и подлезание под дугу • подвижная игра «Пузырь» <p><u>Третья часть.</u> Ходьба в колонне по одному обычным шагом и на носках.</p>	Совершенствовать метание вдаль одной рукой, ползание и подлезание под дугу, способствовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, умения быстро реагировать на сигнал.
Май	3 занятие	<p><u>Первая часть.</u> Ходьба и бег в колонне по одному с платочком в руке.</p> <p><u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения (с платочком).</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по гимнастической скамейке • бросание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой • подвижная игра «Солнышко и дождик» <p><u>Третья часть.</u> Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя.</p>	Упражнять в метании вдаль одной рукой, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, воспитывать ловкость, развивать чувство равновесия и глазомер.
Май	4 занятие	<p><u>Первая часть.</u> Ходьба и бег в колонне по одному.</p> <p><u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками • катание мяча • прыжки в длину с места на двух ногах • подвижная игра «Солнышко и дождик» <p><u>Третья часть.</u> Ходьба в колонне по одному. Игра «Кто тише».</p>	Совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в умении бросать вдаль из-за головы и катать мяч, способствовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве.
Май	5 занятие	<p><u>Первая часть.</u> Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления.</p> <p><u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения (с мячом).</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • бросание мяча через сетку вверх и вдаль двумя руками, затем бросать 	Совершенствовать умение бросать мяч, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыгать в глубину, развивать чувство равновесия, смелость и

		<p>мяч в сетку</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть • подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч» (вариант с поскоками и бегом) <p><u>Третья часть.</u> Ходьба за воспитателем с остановкой по сигналу.</p>	<p>координацию движений, воспитывать выдержку и внимание.</p>
Май	6 занятие	<p><u>Первая часть.</u> Ходьба и бег с обручем в руках со сменой темпа.</p> <p><u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения (с обручем).-</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, в конце встать, выпрямиться и спрыгнуть • катание мяча • подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч» <p><u>Третья часть.</u> Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.</p>	<p>Закрепить умение катать мяч, упражнять в ползании по гимнастической скамейке и прыжке в глубину, совершенствовать чувство равновесия.</p>
Май	7 занятие	<p><u>Первая часть.</u> Ходьба и бег в колонне по одному и враспынную.</p> <p><u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения (с мешочком с песком).</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • бросание мешочков вдаль правой и левой рукой до места на расстоянии 2,5-3 м • прыжки в длину с места на двух ногах • подвижная игра «Воробышки и автомобиль» <p><u>Третья часть.</u> Ходьба друг за другом с замедлением темпа.</p>	<p>Закреплять умение метать вдаль одной рукой и прыгать в длину с места, воспитывать дружеские - взаимоотношения между детьми.</p>
Май	8 занятие	<p><u>Первая часть.</u> Ходьба и бег друг за другом с мячом в руках.</p> <p><u>Вторая часть.</u> Общеразвивающие упражнения (с мячом).</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • бросание мяча через сетку вверх-вдаль и в сетку • ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть с нее • подвижная игра «Воробышки и автомобиль». <p><u>Третья часть.</u> Ходьба обыкновенным шагом и на носках.</p>	<p>Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину, совершенствовать метание вверх и вперед, приучать быстро реагировать на сигнал.</p>

Младшая группа

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; • Подвижная игра «Кот и воробышки». 	Развивать умения действовать по сигналу воспитателя; энергично отталкивать мяч при прокатывании.

		9	<p><u>1 часть.</u> Игра «Самолеты»</p> <p><u>2 часть.</u> Игровое упражнение «Прокати и поймай». Прокатывание мячей(большой диаметр) друг другу.</p> <p><u>3 часть.</u> Игра «Поймай Комара»</p>	Упражнять в прокатывании мяча двумя руками.
	IV.	10	<p><u>1 часть.</u> Ходьба и бег по кругу.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения с кубиками.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание с опорой на ладони и колени; • Подвижная игра «Быстро в домик». <p><u>3 часть.</u> Игра «Найдем жучка».</p>	Развивать ориентировки в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.
		11	<p>Основные виды движений:</p> <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	<p><u>1 часть.</u> Игровое упражнение «Через ручеек». Прыжки через шнур, лежащий на полу (стойка - ноги слегка расставлены, руки произвольно), используя свободный взмах рук.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровое упражнение «Прокати мяч». Прокатывание мячей (большой диаметр) друг другу в парах.</p> <p><u>3 часть.</u> Игра «найди свой цвет».</p>	Упражнять в прокатывании мяча друг другу, в прыжках через шнур.
	Нед ели	№	Материал	Задачи
Октябрь	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"> • упражнения в сохранении равновесия «Пойдем по мостику»; • прыжки; • подвижная игра «Догони мяч». <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.</p>	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках, играх с мячом.
		2	<p>Основные виды движений:</p> <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	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, бег. Темп ходьбы и бега педагог задает ударами в бубен.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровое упражнение «С кочки на кочку». Прыжки на двух ногах из обруча в обруч(расстояние между обручами 0,5м.)</p> <p><u>3 часть.</u> Игра «Пузырь».</p>	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, прыжках на двух ногах из обруча в обруч.

II.	4	<p><u>1 часть.</u> Ходьба и бег по кругу.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <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»). <p><u>3 часть.</u> Игровое задание «Машины поехали в гараж».</p>	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.
	5	<p>Основные виды движений:</p> <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	<p><u>1 часть.</u> Игровое упражнение «По мостику». Ходьба по лежащей на земле доске, свободно балансируя руками.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровое упражнение «Прокати-поймай». Прокатывание мяча друг другу.</p> <p><u>3 часть.</u> Игра «Мыши в кладовой».</p>	Упражнять в равновесии, прокатывании мяча друг другу.
III.	7	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, в рассыпную по залу.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <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». <p><u>3 часть.</u> Игра «Найдем зайку».</p>	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.
	8	<p>Основные виды движений:</p> <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	<p><u>1 часть.</u> Игровое упражнение «Лягушки и бабочки». Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании, с выполнением заданий.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровое упражнение «Проползи до кубика». Ползание в прямом направлении до кубика (дистанция 8-10м).</p> <p><u>3 часть.</u> Игра «Поймай комара» (прыжки).</p>	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>	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу; развивать координацию движений при

			<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>	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 «Воробышки и кошка».</p>	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий.
	Недели	№	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 зайченка».</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 «Воробышки и автомобиль».</p> <p><u>2 часть.</u> Игровое упражнение «Перебрось-поймай». Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах способом двумя руками снизу.</p> <p><u>3 часть.</u> Игра «Наседка и цыплята».</p>	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу.

II.	4	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки «Через болото»; • прокатывание мячей Точный пас»; • подвижная игра «Мыши в кладовой». <p><u>3 часть.</u> Игра «Где спрятался мышонок?»</p>	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	<p>Основные виды движений:</p> <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	<p><u>1 часть.</u> Игровое упражнение «Пройди-не задень». Ходьба змейкой между кубиками (5-6 кубиков, расстояние между кубиками 50 см), руки на поясе.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровое упражнение «Прокати-поймай». Прокатывание мяча друг другу.</p> <p><u>3 часть.</u> Игра «Найди свой цвет».</p>	Упражнять в ходьбе змейкой между предметами, прокатывании мяча друг другу.
III.	7	<p><u>1 часть.</u> Ходьба и бег по кругу.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <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». <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности (по выбору детей).</p>	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.
	8	<p>Основные виды движений:</p> <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	<p><u>1 часть.</u> Игровое упражнение «Слушай сигнал». Ходьба в колонне по одному, выполняя задания по сигналу. Бег врассыпную.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровое упражнение «Кролики». <u>3 часть.</u> Игра «Поймай комара» (прыжки).</p>	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>	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая

			<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>	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 в рассыпную, 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 в рассыпную, 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 в рассыпную.</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); 	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.

		<ul style="list-style-type: none"> • прокатывание мячей друг другу; • подвижная игра «Найди свой домик». 	
	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; <p>подвижная игра «Найди свой домик».</p>	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 в рассыпную.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <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». <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности.</p>	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе 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». 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.	
	Недели	№	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	1	<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); 	Упражнять в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.
			2	<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); 	Упражнять в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.
			3	<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); 	Упражнять в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.

		<ul style="list-style-type: none"> • прокатывание мяча между предметами • подвижная игра «Птица и птенчики». 	
	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 дуг, не касаясь руками пола; • ходьба по доскам-«тропинкам» (ширина 20см), балансируя руками; • подвижная игра «Лохматый пес». <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.</p>	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

		11	<p>Основные виды движений:</p> <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». 	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>
		12	<p><u>1 часть.</u> Игра «Самолеты».</p> <p><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).</p> <p><u>3 часть.</u> Игра «Орел и птенчики».</p>	<p>Упражнять в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени.</p>
	Недели	№	Материал	Задачи
Февраль	I.	1	<p><u>1 часть.</u> Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <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». <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности по выбору.</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.</p>
		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» 	<p>Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.</p>
		3	<p><u>1 часть.</u> Игра «Зайка беленький сидит»</p> <p><u>2 часть.</u> Игровое упражнение с мячом. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p><u>3 часть.</u> Подвижная игра «Догони свою пару».</p>	<p>Упражнять в бросании мяча и ловля его двумя руками.</p>
	II.	4	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, бег, высоко поднимая колени, обычный бег.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <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». 	<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер а заданиях с мячом.</p>

		<u>3 часть.</u> Игра «Найдем воробышка».	
	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 а 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; • ходьба по доскам - «тропинкам» (ширина 20 см), 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.

			<u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.	
		11	<p>Основные виды движений:</p> <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	<p><u>1 часть.</u> Игра «Пилоты».</p> <p><u>2 часть.</u> Игровое упражнение «Пушинки». Прыжки с гимнастической скамейки (высота 20-30 см), вынося руки вперед и приземляясь на полусогнутые ноги.</p> <p><u>3 часть.</u> Игровое упражнение «Прокати - поймай». Прокатывание мяча друг другу из исходного положения - сидя ноги врозь. Дистанция между детьми 2 м.</p>	Упражнять в прыжках, прокатывании мяча.
	Нед ели	№	Материал	Задачи
Март	I.	1	<p><u>1 часть.</u> Ходьба по кругу, бег по кругу в умеренном темпе.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <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». <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.</p>	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.
		2	<p>Основные виды движений:</p> <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	<p><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.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровое упражнение «Лягушки». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу.</p> <p><u>3 часть.</u> Подвижная игра «Орел и птенчики».</p>	Упражнять в беге между предметами, прыжках на двух ногах.
	II.	4	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p>	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.

		<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>	
	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 в рассыпную; 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 в рассыпную.</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 враспынную. <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 враспынную, 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 враспынную, 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.

Средняя группа

	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 враспынную. Построение в 3-4 круга.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения.</p> <p>«Не пропусти мяч».</p> <p>«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 враспынную; 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 	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.

		<p>коленях, сидя на пятках;</p> <ul style="list-style-type: none"> • подвижная игра «Самолеты». <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.</p>	
	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».</p> <p>«Вдоль дорожки».</p> <p>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>	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках,

			<p>«Мяч через сетку». «Кто быстрее добежит до кубика». Подвижная игра «Воробышки и кот». <u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.</p>	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. <u>2 часть.</u> Обще развивающие упражнения с малыми обручами. 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. <u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «Перебрось - поймай». «Успей поймать». «Вдоль дорожки». <u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.</p>	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.
	Недели	№	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). <u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения с косичкой (или с коротким шнуром). 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 	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.

		<p>расстояние 3 м;</p> <ul style="list-style-type: none"> подвижная игра «Кот и мыши». <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».</p>	
	2	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе; прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее, а затем пройти в конец своей колонны (дистанция 4 м). 	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.
	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>	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.
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 врассыпную и бег врассыпную. 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>	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.
	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), (расстоянии 1 м один от другого); 	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.
	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.</p>	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.

		<p>«Подбрось - поймай». «Кто быстрее» (эстафета). Подвижная игра «Ловишки». <u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному. Впереди идет самый ловкий ловишка.</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 врассыпную. Построение в круг. <u>2 часть.</u> Обще развивающие упражнения с мячом. Основные виды движений:</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>	<p>Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокаты вани мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.</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). 	<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>
	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. <u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «Прокати - не уроню». «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Цветные автомобили». <u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж».</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.</p>
IV.	10	<p><u>1 часть.</u> Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. <u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения с кеглей. 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>	<p>Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.</p>

		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 враспынную; 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 враспынную; ходьба и бег проводятся в чередовании.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения.</p> <p>«Подбрось - поймай».</p> <p>«Мяч в корзину».</p> <p>«Кто скорее по дорожке».</p> <p>Подвижная игра «Лошадки».</p>	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.
	Нед ели	№	Материал	Задачи
Ноябрь	I.	1	<p><u>1 часть.</u> Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Построение около кубиков.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения с кубиком.</p> <p>Основные виды движений:</p> <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». <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.
		2	<p>Основные виды движений:</p> <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	<p><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».</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения.</p> <p>«Не попадись».</p> <p>«Поймай мяч».</p>	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.

		Подвижная игра «Кролики». <u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.	
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 врассыпную; 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: <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. 	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.
	6	<u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову; ходьба и бег врассыпную. <u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «Не попадись» - прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящего. «Догони мяч». Подвижная игра «Найди себе пару». <u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.
III.	7	<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. <u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений: <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». <u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.
	8	Основные виды движений: <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 	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя

			<p>- «как медвежата». Дистанция 3 м;</p> <ul style="list-style-type: none"> прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд. Дистанция 3 м. 	руками; повторить ползание на четвереньках.
	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 в рассыпную.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения.</p> <p>«Не задень».</p> <p>«Передай мяч».</p> <p>«Догони пару».</p> <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.</p>	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	
IV.	10	<p><u>1 часть.</u> Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную - 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 шагом, руки на поясе; подвижная игра «Цветные автомобили». <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.</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.	
	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 в рассыпную.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения.</p> <p>«Пингвины».</p> <p>«Кто дальше бросит».</p> <p>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 враспынную; 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 баба, горка) за воспитателем.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «Веселые снежинки». «Кто быстрее до снеговика». «Кто дальше бросит».</p> <p><u>3 часть.</u> Ходьба «змейкой» между снежками, положенными в одну линию.</p>	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.
	II.	4	<p><u>1 часть.</u> Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>Основные виды движений:</p> <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». <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности.</p>	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	<p>Основные виды движений:</p> <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	<p><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.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «Пружинка». «Разгладим снег».</p> <p><u>3 часть.</u> Игра «Веселые снежинки».</p>	Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.
III.	7	<p><u>1 часть.</u> Ходьба 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. 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».</p> <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».</p>	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.
	8	<p>Основные виды движений:</p> <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), высоко поднимая колени, руки на поясе, не задевая мячи, (мячи поставлены на расстоянии 2-3 шагов ребенка). 	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.
	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>	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.

			<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>	
		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.</p> <p>«Петушки ходят».</p> <p>«По снежному валу».</p> <p>«Снайперы».</p> <p><u>3 часть.</u> Ходьба между санками, поставленными в одну линию.</p>	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.
	Недели	№	Материал	Задачи
Январь	I.	1	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными в рассыпную 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> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>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>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.
		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; 	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по

		<ul style="list-style-type: none"> 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. 	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.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «Снежинки-пушинки». «Кто дальше».</p> <p><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 врассыпную.</p> <p><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».</p> <p><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 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».</p> <p><u>3 часть.</u> Катание друг друга на санках.</p>	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг 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. Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> отбивание мяча о пол; 	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.

		<ul style="list-style-type: none"> • 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>	
	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); • 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. 	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, 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>	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.

			<p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «Кто дальше бросит?». «Перепрыгни - не задень». <u>3 часть.</u> Катание друг друга на санках.</p>	
	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 в рассыпную. Построение в три колонны. <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). <u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «Змейкой» между санками». «Добрось до кегли». <u>3 часть.</u> Поочередное катание друг друга на санках.</p>	Повторить метание снежков в цель, игровые задания 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 в рассыпную по всему залу.</p>	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.

		<p><u>2 часть.</u> Обще развивающие упражнения на стульях. 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>	
	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. <u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «Покружись». «Кто дальше бросит». <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 враспынную. Ходьба и бег в чередовании. <u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения с мячом. 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 враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.
	8	<p>Основные виды движений: метание мешочков в вертикальную цель - щит диаметром 50 см, правой и левой рукой (способ - от плеча); ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке.</p>	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.
	9	<p><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</p>	Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.

			<p>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.</p>	
	IV.	10	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег в рассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному. <u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Основные виды движений:</p> <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». <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.</p>	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.
		11	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни - «по-медвежьи». 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	<p><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».</p>	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.
	Недели	№	Материал	Задачи
Март	I.	1	<p><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 в рассыпную с остановкой по сигналу. <u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения. 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; 	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.

		<ul style="list-style-type: none"> 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 врассыпную; 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 врассыпную.</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 врассыпную.
	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 врассыпную.
	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».</p> <p>«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</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе попеременно</p>

			шагом, в медленном темпе. Затем обычная ходьба и ходьба мелким, семенящим шагом, и так последовательно повторить. <u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «Перепрыгни ручеек». «Бег по дорожке». «Ловкие ребята».	широким и коротким шагом; повторить 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 (кегли)». 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:	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

		<ul style="list-style-type: none"> • прыжки в длину с места; • метание мешочков в горизонтальную цель; • подвижная игра «Совушка». <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.</p>	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 враспынную; 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 враспынную.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «По дорожке».</p> <p>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.
Ш.	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, помахая 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 враспынную.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «Успей поймать». «Подбрось - поймай».</p> <p>Подвижная игра «Догони пару».</p>	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.

			<u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.	
	IV.	10	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; 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 ноги к носку другой, руки на пояс; • прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5-6 плоских обручей); • подвижная игра «Птички и кошка». <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.</p>	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
		11	<p>Основные виды движений:</p> <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	<p><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.</p> <p><u>2 часть.</u> «Пробеги - задень».</p> <p>«Накинь кольцо».</p> <p>«Мяч через сетку».</p> <p>Подвижная игра «Догони пару».</p> <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Игра малой подвижности.</p>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.
	Нед ели	№	Материал	Задачи
Май	I.	1	<p><u>1 часть.</u> Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.</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), 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». <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности.</p>	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.

	2	<p>Основные виды движений:</p> <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	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному; прыжки через бруски; ходьба и бег в рассыпную.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения.</p> <p>«Достань до мяча».</p> <p>«Перепрыгни ручеек».</p> <p>«Пробеги - не задень».</p> <p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности.</p>	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.
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>	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.
	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). 	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.
	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».</p> <p>«Подбрось - поймай».</p> <p>Подвижная игра «Удочка».</p> <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности.</p>	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.

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 врассыпную.</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>	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.
	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»); • прыжки через короткую скакалку. 	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.
	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.</p> <p>«Не урони».</p> <p>«Не задень».</p> <p>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 полуприседе (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.</p> <p>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</p>	Упражнять детей в ходьбе и беге с

		<p>по кругу, остановка и поворот кругом, продолжение ходьбы. <u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «Подбрось - поймай». «Кто быстрее по дорожке». Подвижная игра «Самолеты». <u>3 часть.</u> Игра «Угадай, кто позвал».</p>	<p>изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.</p>
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Старшая группа

	Нед ели	№	Материал	Задачи
Сентябрь	I.	1	<p><u>1 часть.</u> Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; во сигналу воспитателя ходьба врассыпную, бег врассыпную; 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>	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.
		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). 	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.
		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».</p> <p>«Не промахнись».</p> <p>«По мостику».</p> <p>Подвижная игра «Ловишки».</p> <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности «У кого мяч?».</p>	Упражнять в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках.
	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>	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от

		<p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения с мячом. 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>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> <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. 	<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>
	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. <u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «Передай мяч». «Не задень». Подвижная игра «Мы, веселые ребята». <u>3 часть.</u> Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в беге, не задевать за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом.</p>
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. <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>	<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.</p>
	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; 	<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в беге, не задевать за предметы; повторить</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • равновесие ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. 	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 непродолжительно; ходьба в колонне по одному и в рассыпную — 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. 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>	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.
	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). 	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.
	12	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному и в рассыпную, бег в умеренном темпе до 1 мин.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «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>	Упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер, упражнять в прыжках.
Нед	№	Материал	Задачи

	ели			
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; • подвижная игра «Перелет птиц». <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</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.
		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 врассыпную; 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.</p> <p>отбивание мяча друг другу правой и левой ногой;</p> <p>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>	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.

		<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>	
	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.
Ш.	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.</p> <p>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; 	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать

		<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	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	<p><u>1 часть.</u> Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в 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. 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>	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.
	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). 	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.
	12	<p><u>1 часть.</u> Ходьба «змейкой» в колонне по одному между предметами, бег в медленном темпе до 1,5 мин, ходьба враспынную, бег «змейкой» между предметами (в чередовании).</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «Посадка картофеля».</p>	Упражнять в медленном беге до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники».

			«Попади в корзину». Подвижная игра «Ловишки-перебежки». <u>3 часть.</u> Игра малой подвижности «Затейники».	
	Нед ели	№	Материал	Задачи
Ноябрь	I.	1	<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. <u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения с малым мячом. Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной; • прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 5 м), вначале на одной ноге, затем на другой; • перебрасывание мяча двумя руками снизу, ноги на ширине плеч (стоя в шеренгах на расстоянии 3 м); • подвижная игра «Пожарные на учении». <u>3 часть.</u> Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание 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.
		2	Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая 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 врассыпную; разучить перекладывание 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	<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 врассыпную. <u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «Мяч о стенку». «Поймай мяч». «Не задень». Подвижная игра «Мышеловка». <u>3 часть.</u> Игра малой подвижности «Угадай по голосу».	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	<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	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между

		<p>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>	<p>предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.</p>
	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); • отбивание мяча (диаметр 6—8 см) о пол, продвигаясь вперед шагом. 	<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.</p>
	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 в рассыпную, 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.</p> <p>«Мяч водящему».</p> <p>«По мостику».</p> <p>Подвижная игра «Ловишки».</p> <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности «Затейники».</p>	<p>Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.</p>
Ш.	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 в рассыпную.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения с большим мячом.</p> <p>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>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.</p>

		<u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя.	
	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.</p> <p>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); • 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>	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.
	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>	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.

			<u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим. Игра малой подвижности.	
	Нед ели	№	Материал	Задачи
Декабрь	I.	1	<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). <u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения с палкой. Основные виды движений: <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». <u>3 часть.</u> «Сделай фигуру». Ходьба в колонне по одному.	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	Основные виды движений: <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	<u>1 часть.</u> Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег враспынную. <u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «Кто дальше бросит». «Не задень». Подвижная игра «Мороз-Красный нос». <u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким «Морозом».	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.
	II.	4	<u>1 часть.</u> Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Перестроение в колонны. <u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения с флажками. Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • прыжки — подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед, на расстояние 	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,

		<p>5 м;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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>	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. «Метко в цель». «Кто быстрее до снеговика». «Пройдем по мосточку». 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. 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 	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в

		<p>руками снизу, с хлопком перед ловлей);</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.</p>
	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>	<p>Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.</p>
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>	<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.</p>
	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. 	<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.</p>
	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.</p> <p>«Забей шайбу».</p> <p>«По дорожке».</p> <p>Подвижная игра «Мы, веселые ребята».</p> <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем.</p>	<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.</p>
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.</p> <p>«Сбей кеглю».</p> <p>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, 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>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.
		5	<p>Основные виды движений.</p>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу;

		<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). 	разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.
	6	<p>1 часть. 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. «Кто быстрее». «Пробеги — не задень».</p> <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности «Найдем зайца».</p>	Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.
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><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности.</p>	Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.
	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>	Закреплять навык скользящего шага; продолжать обучение спуску с пологого склона и подъему лесенкой> повторять игровые упражнения с бегом и прыжками; метание снежков на дальность.

			<u>3 часть.</u> Ходьба «змейкой» между постройками за воспитателем.	
IV.	10		<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. <u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения с веревкой, стоя в кругу. Основные виды движений. <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. <u>3 часть.</u> Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».	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	Основные виды движений. <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	<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 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.	Закреплять у детей навык ходьбы на лыжах, спуска и подъема, Поворотов; повторить игровые упражнения на санках, с бегом и прыжками.
Нед ели	№	Материал	Задачи	

Февраль	I.	1	<p><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.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>Основные виды движений:</p> <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». <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности.</p>	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	<p>Основные виды движений:</p> <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	<p><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».</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения.</p> <p>«Точный пас».</p> <p>«По дорожке».</p> <p>Подвижная игра «Мороз-Красный нос».</p> <p><u>3 часть.</u> Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками.</p>	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	<p><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!»</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения с палкой.</p> <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». 	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.

		<u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук.	
	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. 	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; 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.
	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>	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками
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. 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>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.
	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»; • ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между ними 30 см); • прыжки на двух ногах через шнуры. 	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.
	9	<u>1 часть.</u> Построение в колонну по одному, перестроение в круг, вокруг снеговика, взявшись за руки. Ходьба и бег выполняются в другую сторону.	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность

		<p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «Точно в круг». «Кто дальше». Подвижная игра «Ловишки-перебежки»; <u>3 часть.</u> Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой.</p>	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 враспынную; построение в колонны. <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). <u>2 часть.</u> Игровые упражнения. «Гонки санок». «Не попадись». «По мостику». Подвижная игра «Ловишки парами».</p>	Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге.

			3 часть. Ходьба в колонне по одному.	
	Нед ели	№	Материал	Задачи
Март	I.	1	<p><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.</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 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». <p><u>3 часть.</u> Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».</p>	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	<p>Основные виды движений.</p> <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	<p><u>1 часть.</u> Построение в колонну по одному; непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения.</p> <p>«Пас точно на клюшку».</p> <p>«Проведи — не задень».</p> <p>Подвижная игра «Горелки».</p> <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, построение в круг, игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость.
	II.	4	<p><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.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p>	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.

		<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжок в высоту с разбега (высота 30 см); • 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.</p> <p>«Поймай мяч».</p> <p>«Кто быстрее».</p> <p>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.
III.	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> <p><u>3 часть.</u> Эстафета с большим мячом — «Передача мяча в шеренге».</p>	Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.
	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. 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. Основные виды движений:</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.

		<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: «Сделай фигуру!»</p>	
	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».</p> <p>«Стой».</p> <p>«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</p>	Упражнять детей в прерывном беге,

		<p>воспитателем до 2 мин между предметами.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения.</p> <p>«Пройди — не задень».</p> <p>«Догони обруч».</p> <p>«Перебрось и поймай».</p> <p>Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».</p> <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности «Кто ушел?».</p>	<p>прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p>
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 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>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге в рассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в 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 в рассыпную; 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».</p> <p>«Мяч в кругу».</p> <p>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 в 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</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной</p>

		<p>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>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 рейке гимнастической стенки приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек; • 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>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык 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.</p> <p>«Сбей кеглю».</p> <p>«Пробеги — не задень».</p> <p>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

	Неде ли	№	Материал	Задачи
Сентябрь	I.	1	<p><u>1 часть.</u> Ходьба и бег в колонне по одному, бег врассыпную, с нахождением своего места; перестроение в колонну по три.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>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>	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.
		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). 	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.
		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 «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>	Упражнять в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
	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>	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.
		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. 	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.
	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!».</p> <p>«Прокати обруч» (диаметр обруча 50см);</p> <p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p><u>3 часть.</u> Игра «Великаны и гномы».</p>	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.
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>	Упражнять в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на ползание по гимнастической скамейке.
	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 медвежьему»); • ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот. 	Упражнять в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на ползание по гимнастической скамейке.
	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»</p> <p>«Пройди - не задень».</p> <p>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). 	<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.</p>
		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 уварачиваются, а игроки в круге пытаются осалить).</p> <p><u>3 часть.</u> Игра «Фигуры».</p>	<p>Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».</p>
	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); • 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>	<p>Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.</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). 	<p>Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.</p>
		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».</p> <p>«Не попадись».</p> <p><u>3 часть.</u> Игра «Фигуры».</p>	<p>Упражнения в беге с преодолением препятствий; упражнять с мячом; повторить задание в прыжках.</p>

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?».</p> <p>«Перепрыгни не задень»;</p> <p>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 поясе; бег в среднем 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"> • 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 ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; 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>	Закреплять навыки ходьбы с изменением направления движения по сигналу;

			<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>	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.
	Недели	№	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». 	Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.

		<u>3 часть.</u> Игра «Угадай чей голосок».	
	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». Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p><u>3 часть.</u> Игра «Затейники».</p>	Закреплять навыки ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжках.
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; • передача мяча в шеренгах. 	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.
	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?».</p> <p>Передача мяча в одну и другую стороны; «Не задень»;</p> <p>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	<u>1 часть.</u> Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6-8 шт.),	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой»

		<p>поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег в рассыпную.</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>	<p>между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазание под дугу, в равновесии.</p>
	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. 	<p>Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазание под дугу, в равновесии.</p>
	9	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колен, широкими шагами, мелким семенящим шагом; бег в рассыпную.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровое упражнения;</p> <p>Игра «Успей выбежать».</p> <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Закреплять навыки ходьбы с изменением направления движения по сигналу; развивать точность в упражнении с мячом.</p>
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; • подвижная игра «Фигуры». <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.</p>
	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. 	<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.</p>

		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 «Передай мяч»; «С кочки на кочку»; Подвижная игра «Хитрая лиса».</p> <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности.</p>	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	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, 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. <p><u>3 часть.</u> Подвижная игра «Хитрая лиса».</p>	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.
		2	<p>Основные виды движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки в перед, 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 враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.
		3	<p><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.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения «Пройди - не задень». «Пас на ходу». «Совушка»</p> <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.</p>	Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу; упражнять в продолжительном беге (1,5 мин.); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.
	II.	4	<p><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.</p>	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой

		<p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений:</p> <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». <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности «Эхо».</p>	ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.
	5	<p>Основные виды движений:</p> <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	<p><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.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения «Пройди - не урони». «Из кружка в кружок». «Стой» (игровое упражнение).</p>	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.
Ш.	7	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения, бег в рассыпную.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений:</p> <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». <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.</p>	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	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • перебрасывание мячей в парах (расстояние 1,5 м); • ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами; • прыжки со скамейки на мат или коврик. 	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.

		9	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, бег в рассыпную.</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения «Пас на ходу». «Кто быстрее?». «Пройди - не урони». <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 медвежьей»; 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 медвежьей»; 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.
	Недели	№	Материал	Задачи
Январь	I.	1	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, по кругу, поворот по сигналу в другую сторону; бег в рассыпную. <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 произвольно; • прыжки через препятствия с энергичным взмахом рук; 	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.

		<ul style="list-style-type: none"> • проведение мяча с одной стороны зала на другую до обозначенной линии (дистанция 10 м); <u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.	
	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. 	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.
	3	<p><u>1 часть.</u> Игровое упражнение «Между санками».</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения «Кто быстрее».</p> <p>«Проскользи, не упади».</p> <p>«Два Мороза»</p> <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.</p>	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге между предметами, повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза».
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>	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.
	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. 	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.
	6	<p><u>1 часть.</u> Игровое упражнение «Снежная королева».</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения «Кто дальше бросит?».</p> <p>«Два Мороза».</p> <p>«Веселые воробышки» (игровое упражнение).</p> <p><u>3 часть.</u> Ходьба в умеренном темпе между постройками.</p>	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».
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>	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с

		<p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений:</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><u>3 часть.</u> Подвижная игра «Удочка».</p>	мячом; повторить лазание под шнур.
	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 расстоянии 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><u>1 часть.</u> Ходьба и бег между снежками. <u>2 часть.</u> Игровые упражнения «Хоккеисты». Катание друг друга на санках. Игра «Два Мороза». <u>3 часть.</u> 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><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения: ходьба в колонне по одному, враспынную, бег; перестроение в три колонны. <u>2 часть.</u> 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><u>3 часть.</u> 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><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному между постройками из снега в среднем темпе.</p>	Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной

			<p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения «По местам».</p> <p>«По ледяной дорожке».</p> <p>«Поезд».</p>	дорожке; разучить игру по местам.
	Недели	№	Материал	Задачи
Февраль	I.	1	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, по кругу, поворот по сигналу в другую сторону; бег врассыпную. <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».</p> <p>«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, 	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с

		<p>используя энергичный взмах рук;</p> <ul style="list-style-type: none"> • переброска мяча друг другу в парах; • ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях между предметами. 	<p>подскоком; упражнять в переброске мяча; повторить лазание в обруч.</p>
	6	<p><u>1 часть.</u> Игровое упражнение «Фигуры».</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения «Гонки санок».</p> <p>«Два Мороза».</p> <p>«Пас на клюшку».</p> <p><u>3 часть.</u> Игра «Затейники».</p>	<p>Упражнять в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.</p>
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>	<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.</p>
	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. 	<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.</p>
	9	<p><u>1 часть.</u> Игровое упражнение «Снежинки».</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения «Гонка санок».</p> <p>«Загони шайбу».</p> <p><u>3 часть.</u> Игра «Карусель».</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.</p>
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>Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимательность, в ползании на четвереньках между</p>

			<p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения. 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>	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». <u>2 часть.</u> Игровые упражнения «Не попадись». <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 в рассыпную. <u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения. 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». <u>2 часть.</u> Игровые упражнения «Лягушки в болоте». «Мяч о стенку».</p>	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.

		<u>3 часть.</u> Игра малой подвижности.	
II.	4	<u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную. <u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений: <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; • игра «Затейники». <u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнения в прыжках, ползании; задания с мячом.
	5	Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • прыжки через шнуры, разложенным 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. Основные виды движений: <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	Основные виды движений: <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».	Упражнять в бег на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.

			«Ловкие зайчата». Подвижная игра «Горелки». <u>3 часть.</u> Игра «Эхо».	
	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 . Основные виды движений: <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». <u>3 часть.</u> Игра малой подвижности.	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжках.
		11	Основные виды движений: <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	<u>1 часть.</u> Игровое задание «Салки - перебежки». <u>2 часть.</u> Игровые упражнения «Передача мяча в колонне». «Удочка». <u>3 часть.</u> «Горелки».	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.
	Недели	№	Материал	Задачи
Апрель	I.	1	<u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, между кубиками, бег врассыпную. <u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения. Основные виды движения: <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». <u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнение на равновесие, в прыжках, с мячом.
		2	Основные виды движения: <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; 	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнение на равновесие, в прыжках, с мячом.

		<ul style="list-style-type: none"> • переброска мяча друг другу в парах. 	
	3	<p><u>1 часть.</u> Игровое упражнение «Быстро в шеренгу».</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения «Перешагни - не задень».</p> <p>«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; • ползание на четвереньках «Кто быстрее до кубика»; • игра «Мышеловка». <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.</p>	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять в прыжка в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.
	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 прыжка в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.
	6	<p><u>1 часть.</u> Игра «Слушай сигнал».</p> <p><u>2 часть.</u> Игровые упражнения «Пас ногой».</p> <p>«Пингвины».</p> <p>«Горелки».</p> <p><u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.</p>	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.
III.	7	<p><u>1 часть.</u> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; по сигналу перестроение в пары; бег враспынную.</p> <p><u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения.</p> <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; 	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары; в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.

			<ul style="list-style-type: none"> • подвижная игра «Затейники». <u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.	
		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. Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • Бросание мяча в шеренгах; • ходьба между предметами с мешочком на голове; • прыжки в длину с разбега; • подвижная игра «Салки с ленточкой». <u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.
		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. Основные виды движения:	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.

		<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». <p><u>3 часть.</u> Игра малой подвижности «Великаны и гномы».</p>	
	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	<p><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».</p>	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	<p><u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу; ходьба и бег врассыпную. <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>	Упражнять в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; 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».</p>	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.

		Игра «Мышеловка». <u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.	
Ш.	7	<u>1 часть.</u> Ходьба в колонне по одному, по кругу; бег по кругу. <u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений: <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». <u>3 часть.</u> Ходьба в колонне по одному.	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	Основные виды движений: <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	<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.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, врассыпную; повторить задания с мячом и прыжках..
IV.	10	<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 семенящим шагом, руки на пояс. Бег врассыпную. <u>2 часть.</u> Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений: <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». <u>3 часть.</u> Игра малой подвижности «Летает - не летает».	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, врассыпную; повторить задания с мячом и прыжках.
	11	Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; • прыжки между предметами на правой и левой ноге попеременно; 	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.

		<ul style="list-style-type: none"> • ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове. 	
	12	<u>1 часть.</u> Игровое задание «По местам». <u>2 часть.</u> Игровые упражнения «Кто быстрее». «Пас ногой». «Кто выше прыгнет». <u>3 часть.</u> Игра малой подвижности.	Повторить игровое упражнения с ходьбой и бегом, упражнять в заданиях с мячом.

3.3. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

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. Степаненкова Э.Я. – Физическое воспитание в детском саду. - М., Мозаика-Синтез,2008.
2. Степаненкова Э.Я. – Методика физического воспитания. - М., Мозаика-Синтез, 2005.
3. Степаненкова Э.Я. – Методика проведения подвижных игр. - М., Мозаика-Синтез, 2009.
4. Пензулаева Л.И. - Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики.- М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.
5. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет/ Авт.-сост. Э.Я.Степаненкова. - М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011.
6. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников.- СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2012.
7. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет: Сборник игр и упражнений. – М.: Мозаика-Синтез, 2012.
8. Лайзане С.Я. физическая культура для малышей: Кн.для воспитателя дет.сада.-2-е изд., испр.-М.: Просвещение, 1987.-160с.:ил.
9. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий. - М.: Мозаика-Синтез, 2009.
10. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. - М.: Мозаика-Синтез, 2009.
11. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. - М.: Мозаика-Синтез, 2009.
12. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Конспекты занятий. - М.: Мозаика-Синтез, 2011.
13. 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.
14. Лучшие развивающие прогулки круглый год. Для детей от 1,5 до 3 лет. Ляптева Г. - Изд. «Речь», 2012.
15. Лучшие развивающие прогулки круглый год. Для детей от 3 до 4 лет. Ляптева Г. - Изд. «Речь», 2012.
16. Лучшие развивающие прогулки круглый год. Для детей от 4 до 5 лет. Ляптева Г. - Изд. «Речь», 2012.
17. Лучшие развивающие прогулки круглый год. Для детей от 5 до 6 лет. Ляптева Г. - Изд. «Речь», 2012.

18. Лучшие развивающие прогулки круглый год. Для детей от 6 до 7 лет. Ляптева Г. - Изд. «Речь», 2012.
19. Игры с детьми на осенних и зимних прогулках. Набор развивающих карточек. Д.Матиясевич.- Издательство «Речь»,2011. (25 карточек)
20. Игры с детьми на весенних и летних прогулках. Набор развивающих карточек. Д.Матиясевич.- Издательство «Речь»,2011. (25 карточек)
21. 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»
2 группа раннего возраста

Имя ребенка Ф.						
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни						
20__ – 20__ уч. г.	Н	К	Н	К	Н	К
умеет самостоятельно одеваться и раздеваться в определенной последовательности						
проявляет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).						
при небольшой помощи взрослого пользуется индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком)						
умеет самостоятельно принимать пищу						
Физическая культура						
умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей						
может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д.						
умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч						
умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через бревно, лежащее на полу						
Уровень освоения						
Балл, соответствующий уровню						

Диагностическая карта
Образовательная область «Физическое развитие»
Младшая группа

Имя ребенка Ф.						
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни						
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.						
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни						
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.						
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни						
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.						
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни						
20__ – 20__ уч. г.	Н	С	К	Н	С	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						