

Муниципальное Бюджетное Дошкольное Образовательное Учреждение

«Детский сад №13»

«ПРИНЯТА»

Педагогическим советом «МБДОУ №13»

Протокол №1 от «01» 09 2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий «МБДОУ №13»

Александрова Ю.Г.

Приказ №148-од «01» 09 2022г.



Рабочая программа для работы с детьми 2 – 3 года

Инструктора по физической культуре

На 2022 -2023 учебный год

Составила: инструктор по ФК

Долматович Н.Д.

Нп. Спутник, 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Нормативно – правовая основа программы	3
1.2.	Цели и задачи программы	4
1.3.	Сроки реализации рабочей программы	5
1.4.	Возрастные особенности воспитанников	5
2.	Планирование совместной деятельности педагога с детьми 2 группы раннего развития ОО «Физическое развитие»	9
3.	Планируемые результаты освоения рабочей программы	105
3.1.	Целевые ориентиры	105
3.2.	Мониторинг усвоения содержания образовательной области «Физическое развитие»	106
3.3.	Диагностическая карта оценки уровня сформированности основных движений у ребенка 2 – 3 лет	106
4.	Приложение	108
4.1.	Организация режима пребывания детей в детском саду	108
4.2.	Расписание организованной образовательной деятельности область «Физическое развитие»	109
4.3.	Программно – методическое обеспечение	110

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативно – правовая основа программы

Рабочая программа инструктора по физической культуре для работы с детьми 2 группы раннего развития (Далее - Программа) разработана в соответствии с:

- основной общеобразовательной программой «МБДОУ №13»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» и приложение к нему;
- Федеральным законом 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31.07.2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Уставом «МБДОУ №13»;

Программа определяет содержание и организацию в образовательной области «Физическое развитие».

Учебно-образовательный процесс осуществляется на основе примерной основной общеобразовательной программы

дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Э.М. Дорофеевой, М.А. Васильевой с использованием Учебно-методического комплекта к программе «От рождения до школы», автор Федорова С. Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2—3 лет. Вторая группа раннего возраста».

1.2. Цели и задачи Программы:

Цель: Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Задачи:

- ✓ Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- ✓ Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, формирование правильной осанки.
- ✓ Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- ✓ Развитие интереса к участию в подвижных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной

двигательной деятельности.

1.3. Срок реализации рабочей программы

2022– 2023 учебный год (Сентябрь 2022 – май 2023 года)

1.4. Возрастные особенности воспитанников

Ранний дошкольный возраст: от 2 до 3 лет

На третьем году жизни дети становятся самостоятельнее. Продолжают развиваться предметная деятельность, деловое сотрудничество ребенка и взрослого; совершенствуются восприятие, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление, в конце года появляются основы наглядно-образного мышления. Совершенствуются соотносящие и орудийные действия. Умение выполнять орудийные действия развивает произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе предлагаемой взрослыми модели, которая выступает в качестве не только объекта для подражания, но и образца, регулирующего собственную активность ребенка. Игра носит процессуальный характер, главное в ней — действия, которые совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности. В середине третьего года жизни широко используются действия с предметами-заместителями. Основной формой мышления является наглядно - действенная. К концу третьего года жизни у детей появляются зачатки наглядно-образного мышления. Ребенок в ходе предметно-игровой деятельности ставит перед собой цель, намечает план действия и т. п. Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников.

Усиливающийся интерес к окружающему миру, удовлетворение от достижения цели, эмоциональная оценка педагога и его новые требования служат подкреплением достигаемых ребенком успехов и подталкивают его к решению новых задач. Процесс усвоения нового в движении сохраняет прежнюю специфику: основное здесь — подражание. Однако оно изменяет свой характер: наблюдается большее осмысление предложенной ребенку задачи и, в связи с этим, более четкое ее выполнение. Дети еще не способны придерживаться точно заданной формы движений, но развивающаяся двигательная память помогает им самостоятельно воспроизводить знакомые двигательные действия.

Ребенок постепенно учится согласовывать свои движения с движениями других детей, приучается своевременно реагировать на сигналы извне, требующие изменить характер движения, его темп, силу или совсем прекратить движение и остановиться.

В условиях систематического руководства ребенок на третьем году жизни совершенствует ходьбу, лазанье, начинает бегать. Все эти движения еще мало координированы и недостаточно точны. Ребенок чувствует потребность в частой смене движений, не может сохранять неподвижную позу, нуждается в чередовании движений и отдыха. Однако систематические упражнения, игры под руководством педагога на физкультурных занятиях и вне их будут содействовать расширению двигательных возможностей, улучшению качества движений и необходимых ориентировок.

Большое значение для развития движений имеют специально организуемые подвижные игры с правилами. В этих играх дети подчиняют свои движения разнообразным внешним сигналам, например изменяют темп движений в зависимости от изменения музыки, направление или характер движения по слову (остановиться, перейти от ходьбы к бегу и др.). Необходимо постепенно усложнять содержание и правила таких игр. Ценность подвижных игр заключается и в том, что, помимо развития движений, выполнение различных правил в игре требует от ребенка понимания ситуации, внимания, выдержки. У него воспитывается умение играть совместно, согласовывать свои движения с движениями других.

Детям двух-трех лет необходимы разнообразные движения, вызывающие деятельность различных мышц, переход от более спокойных к более оживленным движениям. Эта задача также решается с помощью подвижных игр.

Наряду с подвижными играми необходимы занятия гимнастикой. При проведении занятий необходимо следить за качеством выполнения движений, исправлять ошибки и своевременно изменять и усложнять тот или иной комплекс упражнений, если дети овладели им достаточно хорошо. При условии правильной организации двигательной активности дети двух-трех лет, как правило, большую часть дня бодры, активны. Они очень эмоциональны, подвижны, деятельны. Такое поведение свидетельствует о состоянии оптимальной возбудимости нервной системы.

Н. М. Аксарина подчеркивала, что для развития движений очень важны самостоятельные игры и различные занятия. С этой целью педагог должен предоставить в пользование детям свободную площадку.

Для формирования разнообразных движений педагог может предложить детям игрушки и физкультурные пособия, вызывающие у них интерес и желание двигаться: обручи, вожжи, шары, мячи, трехколесные велосипеды, санки, лопатки и др.

При условии правильной организации двигательной активности дети двух-трех лет, как правило, большую часть дня бодры, активны. Они очень эмоциональны, подвижны, деятельны. Такое поведение свидетельствует о состоянии оптимальной возбудимости нервной системы.

Однако наблюдения показывают, что дети данного возраста обнаруживают крайнюю неустойчивость состояния возбудимости. Незначительные причины (например, изменения режима, болезненное состояние) могут приводить к состоянию повышенного возбуждения, при котором поведение ребенка нарушается (он начинает громко кричать, отказывается выполнять ранее установленные правила, проявляет упрямство). Переутомление, как эмоциональное, так и

физическое, приводит к тому, что бодрое состояние сменяется вялым. Движения ребенка становятся замедленными, он перестает играть, не хочет выполнять установленные правила. Такое поведение свидетельствует о временном понижении возбудимости центральной нервной системы. Повышение и понижение возбудимости наблюдается у детей двух-трех лет сравнительно часто.

Названные состояния нельзя признать естественными, присущими детям этого возрастного периода. Подобные нарушения возникают главным образом в результате неправильной методической организации двигательной активности. К счастью, такие нарушения возбудимости у здоровых детей являются временными, часто даже кратковременными. Наступившее утомление проявляется изменениями обычного для данного ребенка поведения. Нарушается координация движений, особенно движений рук. Появляется общее двигательное беспокойство, ребенок возбужден, много бегает, бесцельно лазает, нарушается ориентировка в пространстве. Иногда при утомлении у детей проявляются ранее сформированные автоматические движения (сосание пальцев, раскачивания, навязчивые движения).

Причинами переутомления могут быть различные неблагоприятные физические факторы окружающей среды (высокая температура помещения, недостаточная проветренность помещений, шум, плохое освещение). В душном помещении с высокой температурой воздуха утомление детей наступает скорее.

Особенно неблагоприятными факторами являются обилие резких акустических раздражений, чрезмерно громкая музыка. Поэтому в процессе организации двигательной активности следует воспитывать у детей умение говорить негромко, не допускать окриков и громких сигналов. Физкультурные пособия, издающие сильные, а тем более резкие звуки, допустимы лишь на прогулке либо кратковременно.

На данном этапе развития ребенка необходимо:

- 1) способствовать дальнейшему развитию координации общих движений (ходьба, лазанье, бег,

бросание) и мелких движений рук и пальцев;

2) воспитывать умение управлять своими движениями в соответствии с окружающими условиями (по сигналу приостановить движение, изменить темп и др.);

3) вырабатывать умение одновременно производить различные движения рук и ног, развивать способность координировать свои движения с движениями других детей;

4) формировать правильные двигательные навыки, способствовать устранению лишних сопутствующих движений, формировать более экономные и ритмичные движения, правильную осанку.

2. Планирование совместной деятельности педагога с детьми 2 группы раннего развития

ОО «Физическое развитие»

№ занятия	Методическое пособие	Содержание занятий	Методическое обеспечение
СЕНТЯБРЬ- занятия в зале			
Задачи:			
1.Побуждать детей к двигательной активности.			
2.Формировать умение сохранять устойчивое положение тела.			
3.Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.			

1/1	Федорова С.Ю.	Вводная часть Ходьба - Не наталкиваясь друг на друга. Бег - За воспитателем. Общеразвивающие упражнения Комплекс №1 <i>«Покажи флажки»</i> И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с флажками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать флажки, вернуться в и. п. Повторить 3 раза. <i>«Положи флажки»</i> И. п. — стоя, ноги вместе, руки с флажками вперед. Присесть, положить флажки на пол, вернуться в и. п. Присесть, взять флажки, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. <i>«Спрячь флажки»</i> (вариант упражнения «Положи флажки») И. п. — стоя, ноги вместе, руки с флажками в стороны. Присесть, положить флажки на пол позади себя, вернуться в и. п. Присесть, взять флажки, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. <i>«Дотянись»</i> И.п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с флажками в стороны. Наклониться вперед, коснуться флажками пальцев ног, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.	На месяц для занятий в зале Мячи малые, обручи, флажки, скамейки, дуги, веревка, игрушки и (мишка, лиса), горка, колокольчик, колечки, воротца.
-----	---------------	---	--

		<i>«Попрыгай»</i> И. п. — ноги слегка расставлены, руки с флажками вверх. Прыжки на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой. Повторить 4—5 раз. <i>«Ходьба»</i> Ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд. Основная часть <i>Основные движения</i> Прыжки на двух ногах на месте; Проползание заданного расстояния; Скатывание мяча с горки. <i>Игровое упражнение</i> «Идите (бегите) ко мне» (по сигналу (хлопок в ладоши) — бежать к педагогу, по сигналу (звонит колокольчик) — от педагога). Заключительная часть Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.
2/2	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i> Не наталкиваясь друг на друга. <i>Бег</i> За воспитателем.

		Общеразвивающие упражнения Комплекс общеразвивающих упражнений № 1 Основная часть <i>Основные движения</i> Проползание заданного расстояния до предмета; Прыжки на двух ногах на месте с хлопками; Катание мяча в паре с воспитателем. <i>Игровое упражнение</i> «Идите (бегите) ко мне» (по сигналу (хлопок в ладоши) — бежать к педагогу, по сигналу (звенит колокольчик) — от педагога). Заключительная часть Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	
3/3	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i> Не наталкиваясь друг на друга. <i>Бег</i> За воспитателем. Общеразвивающие упражнения Комплекс общеразвивающих упражнений № 1 Основная часть <i>Основные движения</i>	

		Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед; Проползание заданного расстояния (от игрушки к игрушке); Катание мяча двумя руками воспитателю. <i>Игровое упражнение</i> «К мишке в гости» (доползти до мишки, убежать от мишки). Заключительная часть Спокойная ходьба, сопровождающаяся, дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	
4/4	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i> Не наталкиваясь друг на друга. <i>Бег</i> За воспитателем. Общеразвивающие упражнения Комплекс общеразвивающих упражнений № 1 Основная часть <i>Основные движения</i> Проползание в вертикально стоящий обруч; Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками; Катание шаров двумя руками друг другу. Игровое упражнение «К мишке в гости» (доползти до мишки, убежать от мишки).	

		Заключительная часть Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.
5/5	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i> «Стайкой» за воспитателем. <i>Бег</i> От воспитателя. Общеразвивающие упражнения Комплекс №2 (со скамейкой) Упражнение 1 И.п. — сидя на скамейке, руки на коленях. Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз. Упражнение 2 И. п. — сидя на скамейке, руками держась за сиденье. Поочередно поднимать ноги. Повторить по 4 раза. Упражнение 3 И. п. — стоя за скамейкой, руки внизу. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). Повторить 4 раза. Упражнение 4 И. п. — стоя около скамейки, руки за спиной. Прыгать на двух ногах около скамейки, чередуя с ходьбой вокруг скамейки. Повторить 3—4 раза. Упражнение 5 (вариант упражнения 4)

		И.п. — стоя перед скамейкой, ноги вместе. Присесть на скамейку, руки вперед, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. Упражнение 6 Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд. Основная часть <i>Основные движения</i> Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой; Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками; Прокатывание мячей двумя руками друг другу и воспитателю. <i>Игровое упражнение</i> «К лисичке в гости» (прыгать, продвигаясь вперед, до лисички, уползти от лисички). Заключительная часть Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.
6/6	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i> «Стайкой» за воспитателем. <i>Бег</i> От воспитателя. Общеразвивающие упражнения Комплекс общеразвивающих упражнений № 2 Основная часть <i>Основные движения</i>

		Проползание в воротца; Подпрыгивание на двух ногах с хлопком; Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой) воспитателю. <i>Игровое упражнение</i> «К мишке в гости» (проползти в воротца в направлении к мишке, убежать от мишки). Заключительная часть Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	
7/7	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i> Не наталкиваясь друг на друга. Бег За воспитателем. Общеразвивающие упражнения Комплекс общеразвивающих упражнений № 2 Основная часть <i>Основные движения</i> Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка; Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца; Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу. <i>Игровое упражнение</i> «Собери колечки» (по сигналу дети собирают колечки в корзину).	

		Заключительная часть Спокойная ходьба, сопровождаемая дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	
8/8	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i> Не наталкиваясь друг на друга. <i>Бег</i> За воспитателем. Общеразвивающие упражнения Комплекс общеразвивающих упражнений № 2 Основная часть <i>Основные движения</i> Прыжки на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперед; Катание мяча двумя и одной рукой в паре с воспитателем. <i>Игровое упражнение</i> «Идите (бегите) ко мне» (по сигналу (хлопок в ладоши) — к педагогу, по сигналу (звонит колокольчик) — от педагога). Заключительная часть Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.	контрольное
СЕНТЯБРЬ- занятия на прогулке Задачи: 1.Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, учить ходить и бегать не наталкиваясь друг на друга.			

2. Вызвать у детей положительные эмоции			
1	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева. Степаненкова Э.Я.	Игровые упражнения 1. «Погуляем» Воспитатель собирает около себя группу детей, берет яркий флажок и, помахивая им, предлагает детям идти за ним по площадке 2. Подвижная игра «День и ночь»	Флажок, бубен
2	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева. Степаненкова Э.Я.	Игровые упражнения 1. «Зашагали ножки» Дети идут друг за другом, воспитатель, читает стихотворение, выделяя голосом ритм Зашагали ножки, топ, топ, топ Прямо по дорожке, топ, топ, топ Ну-ка веселее, топ, топ, топ Вот как мы умеем, топ, топ, топ Топают сапожки, топ, топ, топ 2. Подвижная игра «Солнышко и дождик»	Бубен
3	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А.	Игровые упражнения 1. «Идите ко мне» воспитатель отходит от детей, достает платочек, машет им, говорит «Идите ко мне», дети подходят к воспитателю стараясь не наталкиваться друг на друга. После того, как все дети	Платочек, бубен

	Васильева. Степаненкова Э.Я.	подошли, воспитатель проходит на другую сторону площадки и снова подзывает детей. 2. Подвижная игра «Кто быстрее до флажка» (бег)	
4	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева. Степаненкова Э.Я.	Игровые упражнения 1. «Мы шагаем» Дети встают друг за другом, воспитатель задает темп: Мы шагаем, мы шагаем Выше ножки поднимаем. Дети стараются идти друг за другом не наталкиваясь друг на друга, поднимать ногу согнутую в колене. Подвижная игра «Догоните меня» воспитатель убегает от ребят, они пытаются его поймать.	Бубен
СЕНТЯБРЬ- спортивный досуг 1. Развивать культурно-досуговую деятельность детей, обеспечивать детям активный отдых, эмоциональное благополучие. 2. Проводить развлечения для закрепления и обобщения пройденного материала. 3. Доставить детям удовольствие от личного участия в спортивном развлечении.			
1	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.	Спортивный досуг «Мы собрали урожай»	Бубен, мягкие модули и др.

	Степаненкова Э.Я.		
НОЯБРЬ- занятия в зале Задачи: 1. Способствовать психофизическому развитию детей. 2. Формировать умение ориентироваться в пространстве.			
1/9	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i> «Стайкой» за воспитателем. <i>Бег</i> От воспитателя. Общеразвивающие упражнения Комплекс № 3 на месяц (с платочками) «Покажи платочки» И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с платочками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать платочки, вернуться в и. п. Повторить 3 раза. «Спрячь платочки» И. п. — стоя, ноги вместе, руки с платочками вверх. Присесть, положить платочки на пол, вернуться в и. п. Присесть, взять платочки, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.	На месяц для занятий в зале Мячи малые, обручи, платочки, стульчики, дуги, веревка, игрушки (мишка, лиса), колокольчик, колечки, большая пирамида, тканевые комочки, погремушки, скамейки,

		«помаши платочками» (вариант упражнения «Спрячь платочки») И. п. — стоя, ноги вместе, руки с платочками в стороны. Присесть, положить платочки на пол перед собой, вернуться в и. п. Присесть, взять платочки, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. «Дотянись» И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с платочками за спиной. Наклониться вперед, коснуться платочками пальцев ног, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. «Попрыгунчик» И.п. — ноги слегка расставлены, руки с платочками разведены в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, помахивая платочками, чередуя с ходьбой. Повторить 4—5 раз. «Ходьба» Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд. Основная часть <i>Основные движения</i> Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; Подползание под веревку; Прокатывание мяча одной и двумя руками. <i>Игровое упражнение</i> «Собери колечки» (по сигналу колокольчика дети собирают колечки в корзину). Заключительная часть Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.	воротца.
2/10	Федорова С.Ю.	Вводная часть	

		<i>Ходьба</i> «Стайкой» за воспитателем. <i>Бег</i> От воспитателя. Общеразвивающие упражнения Комплекс общеразвивающих упражнений № 3 Основная часть Основные движения Подползание под дугу; Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка; Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу. <i>Игровое упражнение</i> «Собери пирамидку» (дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывают на основание). Заключительная часть Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	
3/11	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i> С согласованными, свободными движениями рук и ног. <i>Бег</i> От воспитателя.	

		Общеразвивающие упражнения Комплекс общеразвивающих упражнений № 3 Основная часть <i>Основные движения</i> Подпрыгивание до погремушки, подвешенной выше поднятых рук ребенка; Прокатывание мяча под дугу и проползание за ним; Подлезание под веревку. <i>Игровое упражнение</i> «Доползи до игрушки» (доползти с подлезанием под веревку, захватить игрушку). Заключительная часть Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.
4/12	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i> С согласованными, свободными движениями рук и ног. <i>Бег</i> В различных направлениях. Общеразвивающие упражнения Комплекс общеразвивающих упражнений № 3 Основная часть <i>Основные движения</i> Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше

		поднятых рук ребенка; Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки; Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой), бег за мячом. <i>Игровое упражнение</i> «К мишке в гости» (проползти в вертикально стоящий обруч в направлении к мишке, прыгать на двух ногах с хлопками от мишки). Заключительная часть Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	
5/13	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i> «Стайкой» за воспитателем. <i>Бег</i> В различных направлениях. Общеразвивающие упражнения Комплекс № 4 (со стульчиками) Упражнение 1 И.п. — сидя на стуле, руки в стороны. Поднять руки вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз. Упражнение 2 (вариант упражнения 1) И. п. — стоя перед стулом, ноги вместе, руки в стороны. Присесть на стул, руки вперед, вернуться в и.п. Повторить 3—4 раза.	

Упражнение 3

И. п. — сидя на стуле, руки внизу. Наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться в и.п.

Повторить 4 раза.

Упражнение 4

И. п. — стоя за стулом, держась за спинку. Присесть (спрятаться) и встать (показаться).

Повторить 4 раза.

Упражнение 5

И. п. — стоя около стула, руки внизу. Прыгать на двух ногах вокруг стула, чередуя с ходьбой.

Повторить 3—4 раза.

Упражнение 6

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.

Основная часть

Основные движения

Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка;

Подползание под веревку, приподнятую на 50 см от пола, за стоящей впереди игрушкой;

Катание мяча среднего размера в паре с воспитателем и друг с другом.

Игровое упражнение

«Доползи до игрушки» (доползти с подлезанием под веревку, захватить игрушку).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

6/14	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i> С согласованными, свободными движениями рук и ног. <i>Бег</i> В различных направлениях. Общеразвивающие упражнения Комплекс общеразвивающих упражнений № 4 Основная часть Основные движения Прыжки на двух ногах, сопровождающиеся небольшим продвижением вперед; Подползание под скамейку; Прокатывание мяча под скамейку одной рукой (поочередно правой и левой). <i>Игровое упражнение</i> «Собери комочки» (дети ползут, захватывая тканевые комочки, собирают их в корзину). Заключительная часть Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.
7/15	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i> С согласованными, свободными движениями рук и ног. <i>Бег</i> В различных направлениях.

		Общеразвивающие упражнения Комплекс общеразвивающих упражнений № 4 Основная часть <i>Основные движения</i> Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, сопровождающееся небольшим продвижением вперед; Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца с захватом мяча; Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами. <i>Игровое упражнение</i> «Собери пирамидку» (дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывают на основание). Заключительная часть Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	
8/16 контрол ьное	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i> «Стайкой» за воспитателем. <i>Бег</i> От воспитателя. Общеразвивающие упражнения Комплекс общеразвивающих упражнений № 4 Основная часть	

		<i>Основные движения</i> Проползание в вертикально стоящий обруч; Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. <i>Игровое упражнение</i> «Собери пирамидку» (дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывают на основание). Заключительная часть Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	
ОКТЯБРЬ - занятия на прогулке Задачи: Приучать детей сообща, придерживаясь одного направления передвигаться с опорой на зрительные ориентиры			
1	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева. Степаненкова Э.Я.	Игровые упражнения 1. «В гости к мишке» На площадке стоит стул, на нем сидит мишка. Воспитатель предлагает детям пойти в гости к мишке. Подойдя к мишке, дети под напев воспитателя пританцовывают и возвращаются на место. 2. Подвижная игра «У медведя во бору» (бег)	Игрушка-медведь, стул
2	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова,	Игровые упражнения 1. « По мостику к зайке» На площадке воспитатель рисует ручеек, ставит доску «мостик», недалеко от мостика на	Гимнастическая доска, стул, игрушка- заяц

	М.А. Васильева. Степаненкова Э.Я.	стуле сажает зайку-игрушку. Предлагает детям пройти по мостику к зайке. 2. Подвижная игра «Зайка серенький сидит»	
3	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева. Степаненкова Э.Я.	Игровые упражнения 1. «Мишка косолапый» По площадке заранее раскладываются шишки, отдельно ставится корзинка-сумочка. Воспитатель с детьми произносит: Мишка косолапый По лесу идет Шишки собирает, В сумочку кладет. дети собирают разложенные шишки и относят их в сумочку. 2. Подвижная игра «Пузырь»	Корзинка, шишки по количеству детей.
4	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева. Степаненкова	Игровые упражнения 1. « Где мои цыплятки» Дети стоят на одной стороне площадки. Воспитатель : Вышла курочка хохлатка С нею желтые цыплятки Ко, ко, ко Не ходите далеко	2 стойки, веревка

	Э.Я.	Воспитатель: идите ко мне, цыплятки! 2. Подвижная игра «Наседка и цыплята» (подлезание)	
ОКТЯБРЬ- спортивный досуг 1. Развивать культурно-досуговую деятельность детей, обеспечивать детям активный отдых, эмоциональное благополучие. 2. Проводить развлечения для закрепления и обобщения пройденного материала. 3. Доставить детям удовольствие от личного участия в спортивном развлечении.			
1	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева. Степаненкова Э.Я.	Спортивный досуг «В гости к кукле!»	Бубен, мягкие модули и др.
НОЯБРЬ- занятия в зале Задачи на месяц: 1. Воспитывать умение действовать самостоятельно. 2. Формировать основные жизненно важные движения. 3. Развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. 4. Обеспечивать закаливание организма детей.			

1/17	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i> В прямом направлении. Бег Не наталкиваясь друг на друга. Общеразвивающие упражнения Комплекс № 5 на месяц (с кубиками) «Покажи кубики» И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать кубики, вернуться в и. п. Повторить 3 раза. «Спрячь кубики» И. п. — стоя, ноги вместе, руки с кубиками вверх. Присесть, положить кубики на пол, вернуться в и. п. Присесть, взять кубики, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. «Не урони кубики» (вариант упражнения «Спрячь кубики») И. п. — стоя, ноги вместе, руки с кубиками вверх. Присесть, удерживая кубики над собой, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. «Дотянись» И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с кубиками за спиной. Наклониться вперед, коснуться кубиками пальцев ног, вернуться в и.п. Повторить 3—4 раза. «Попрыгай» И. п. — ноги слегка расставлены, руки с кубиками в стороны. Прыгать на двух ногах на	Оборудование на месяц. Мячи (малые и средние), обручи, кубики, мягкие модули, дуги, воротца, веревка, горка, игрушки небольшого размера, гимнастические скамейки, гимнастические палки, колокольчик, погремушки, бубен.
------	---------------	---	--

		месте, не роняя кубики, чередуя прыжки с ходьбой. Повторить 4—5 раз. «Ходьба» Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10—15 секунд. Основная часть <i>Основные движения</i> Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (от одной игрушки к другой); Проползание в два вертикально стоящих друг за другом обруча; Скатывание мяча среднего размера с горки и скатывание вслед за ним. <i>Игровое упражнение</i> «Скати с горки» (прокатывать шары с горки). Заключительная часть Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.	
2/18	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i> В прямом направлении. <i>Бег</i> Не наталкиваясь друг на друга. Общеразвивающие упражнения Комплекс общеразвивающих упражнений № 5 Основная часть <i>Основные движения</i> Прыжки на двух ногах на месте с мячом в руках;	

		Проползание заданного расстояния с прокатыванием мяча перед собой; Прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками. <i>Игровое упражнение</i> «Скати и догони» (прокатить мяч с горки, догнать его и захватить). Заключительная часть Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	
3/19	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i> По кругу, взявшись за руки. <i>Бег</i> В различных направлениях. Общеразвивающие упражнения Комплекс общеразвивающих упражнений № 5 Основная часть <i>Основные движения</i> Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; Подползание под две скамейки, стоящие рядом; Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками). <i>Игровое упражнение</i> «Подпрыгни до ладони» (поочередно выполнять прыжки на двух ногах, касаясь рукой	

		ладони педагога). Заключительная часть Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.
4/20	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i> По кругу, взявшись за руки. <i>Бег</i> В различных направлениях. Общеразвивающие упражнения Комплекс общеразвивающих упражнений № 5 Основная часть <i>Основные движения</i> Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола; Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу; Прыжки с продвижением вперед с мячом в руках. <i>Игровое упражнение</i> «Догони мяч» (прокатить мяч двумя руками и догнать его). Заключительная часть Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты
5/21	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i>

В прямом направлении.

Бег

В различных направлениях.

Общеразвивающие упражнения

Комплекс № 6 (на мягких модулях)

Упражнение 1

И. п. — сидя на модуле, руки в стороны. Поднять руки вверх, вернуться в и.п. Повторить 4—5 раз.

Упражнение 2

И. п. — сидя на модуле, руки внизу. Наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

Упражнение 3

И. п. — стоя за модулем, руки за спиной. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). Повторить 4 раза.

Упражнение 4 (вариант упражнения 3)

И.п. — стоя перед модулем, ноги вместе, руки в стороны. Присесть на модуль, руки вперед, вернуться в и. п.

Повторить 3—4 раза.

Упражнение 5

И.п, — стоя около модуля, руки внизу. Прыгать на двух ногах вокруг модуля, чередуя с ходьбой.

Повторить 3—4 раза.

Упражнение 6

		Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд. Основная часть <i>Основные движения</i> Перепрыгивание через веревку на двух ногах; Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола; Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой. <i>Игровое упражнение</i> «Проползи под дугой» (по сигналу (звонит колокольчик) проползти под гимнастическую дугу). Заключительная часть Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.	
6/22	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i> В прямом направлении. <i>Бег</i> Не натыкаясь друг на друга. Общеразвивающие упражнения Комплекс общеразвивающих упражнений № 6 Основная часть <i>Основные движения</i> Подпрыгивание до погремушек, висящих выше поднятых рук ребенка; Подползание под скамейку;	

		Прокатывание мячей друг другу и воспитателю. <i>Игровое упражнение</i> «Попрыгай как мячик» (по сигналу (хлопок в ладоши) прыгать на двух ногах на месте, по сигналу (свисток) останавливаться). Заключительная часть Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.
7/23	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i> По кругу, взявшись за руки. <i>Бег</i> Не наталкиваясь друг на друга. Общеразвивающие упражнения Комплекс общеразвивающих упражнений № 6 Основная часть <i>Основные движения</i> Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом мяча; Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами. <i>Игровое упражнение</i> «Прокати мяч и догони его» (по сигналу (звонит бубен) прокатить мяч в обруч, по сигналу

		(свисток) догнать мяч). Заключительная часть Ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	
8/24	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i> В прямом направлении. <i>Бег</i> В различных направлениях. Общеразвивающие упражнения Комплекс общеразвивающих упражнений № 16 Основная часть <i>Основные движения</i> Проползание в вертикально стоящий обруч; Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой). <i>Игровое упражнение</i> «Доползи до игрушки» (доползти с подлезанием под веревку, захватить игрушку). Заключительная часть Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	
НОЯБРЬ-занятия на прогулке Задачи: Приучать детей менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога			
1	ПРОГРАММА	Игровые упражнения	2 стула, мишка,

	Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева. Степаненкова Э.Я.	1. «В гости к мишке, в гости к кукле» На противоположных сторонах площадки ставятся стулья, на них сажают мишку и куклу. Воспитатель предлагает детям пойти в гости к мишке потом в гости к кукле. 2. «Мишка с куклой» Мишка с куклой ой как топают Ой как топают, посмотри И в ладоши громко хлопают Громко хлопают раз, два, три дети в парах выполняют движения по тексту	кукла
2	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева. Степаненкова Э.Я.	Игровые упражнения 1 «Здравствуй!» Одна группа детей стоит на одной стороне площадке, другая на противоположной. Воспитатель обращается к первой группе, «Пойдемте в гости» Дети идут ко второй группе, здороваются и возвращаются на место, то же с другой группой. 2. Подвижная игра «По ровненькой дорожке» (прыжки)	Без оборудования
3	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.	Игровые упражнения 1. «Красный, желтый, синий, зеленый» В углах площадки раскладываются разноцветные мячи. Дети стоят посередине площадки. Воспитатель называет цвет мяча, дети идут к названному мячу. 2. Подвижная игра «Бегите ко мне»	Мячи -красного, желтого, зеленого цвета

	Степаненкова Э.Я.		
4	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева. Степаненкова Э.Я.	Игровые упражнения 1. «По тропинке» на площадке с двух сторон чертятся по 2 линии (раст. между ними 25 см) — это тропинки. Воспитатель предлагает детям пройти по первой тропинке, потом пройти по площадке и пройти по второй тропинке. (2 раза пройти, 2 раза пробежать) 2. Подвижная игра «Не замочи ног» На площадке раскладываются обручи. Надо пройти с одной стороны площадки на другую перешагивая из обруча в обруч.	4-5 плоских обручей диаметром 50 см
НОЯБРЬ- спортивный досуг Задачи 1. Развивать культурно-досуговую деятельность детей, обеспечивать детям активный отдых, эмоциональное благополучие. 2. Проводить развлечения для закрепления и обобщения пройденного материала. 3. Доставить детям удовольствие от личного участия в спортивном развлечении.			
1	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.	«Поехали, поехали!»	По сценарию

	Степаненкова Э.Я.		
ДЕКАБРЬ-занятия в зале Задачи на месяц. 1.Формировать умения в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках). 2.Побуждать детей к двигательной активности. 3.Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. 4.Совершенствовать грациозность, выразительность движений. 5.Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.			
1/25	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i> Перешагивая через предметы. <i>Бег</i> За воспитателем, от воспитателя. Общеразвивающие упражнения Комплекс № 7 на месяц (с кубами) Упражнение 1 И. п. — сидя на кубе, руки на коленях. Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и. п. Повторить 3 раза. Упражнение 2 И. п. — сидя на кубе, руки в стороны. Поочередно поднимать и опускать правую и левую ногу.	Оборудование на месяц. Мячи малые, деревянные кубы (20х20 см), обручи, флажки, гимнастические скамейки, дуги, веревки, горка, гимнастическая доска, игрушки (мишка, лиса), валик,

		Повторить 3—4 раза. Упражнение 3 (вариант упражнения 2) И. п. — сидя на кубе, руки в стороны. Поднять правую ногу — хлопок под коленом, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза каждой ногой. Упражнение 4 И. п. — стоя за кубами. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). Повторить 3—4 раза. Упражнение 5 И. п. — стоя около куба, руки свободно вдоль тела. Подпрыгивать на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой. Повторить 4-5 раз. Упражнение 6 Ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд. Основная часть <i>Основные движения</i> Перепрыгивание через линию, веревку, лежащую на полу; Проползание в заданном направлении; Скатывание мяча с горки. <i>Игровое упражнение</i> «Пройди по дорожке» (пройти между двумя веревками). Заключительная часть Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.	гимнастическое бревно, воротца.
2/26	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i>	

		Перешагивая через предметы. <i>Бег</i> За воспитателем, от воспитателя. Общеразвивающие упражнения Комплекс общеразвивающих упражнений № 7 Основная часть <i>Основные движения</i> Проползание заданного расстояния до предмета; Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу; Скатывание мяча с горки. <i>Игровое упражнение</i> «Пройди по мостику» (пройти по наклонной доске с мячом в руках, прокатить мяч с горки). Заключительная часть Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	
3/27	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i> В прямом направлении. <i>Бег</i> Догоня катящиеся предметы. Общеразвивающие упражнения	

		Комплекс общеразвивающих упражнений № 7 Основная часть <i>Основные движения</i> Прыжки на двух ногах с небольшим продвижением вперед; Перелезание через валик; Катание мяча двумя руками воспитателю. <i>Игровое упражнение</i> «Через ручеек» (перепрыгивать через веревки, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга). Заключительная часть Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.	
4/28	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i> Перешагивая через предметы. <i>Бег</i> Догоняя катящиеся предметы. Общеразвивающие упражнения Комплекс общеразвивающих упражнений № 7 Основная часть <i>Основные движения</i> Проползание в вертикально стоящий обруч; Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками;	

		Катание мяча двумя руками друг другу. <i>Игровое упражнение</i> «Лови мяч» (педагог прокатывает мячи по периметру зала, дети ловят их двумя руками). Заключительная часть Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	
5/29	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i> Перешагивая через предметы. <i>Бег</i> Догоняя катящиеся предметы. Общеразвивающие упражнения Комплекс № 8 (со скамейкой) Упражнение 1 И. п. — сидя на скамейке, руки на коленях. Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз. Упражнение 2 И. п. — сидя на скамейке, руками держась за сиденье. Поочередно поднимать и опускать правую и левую ногу. Повторить 4 раза. Упражнение 3 (вариант упражнения 2)	

		И. п. — стоя перед скамейкой, ноги вместе. Присесть на скамейку, руки вперед, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. Упражнение 4 И. п. — стоя за скамейкой, руки внизу. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). Повторить 4 раза. Упражнение 5 И. п. — стоя около скамейки, руки за спиной. Прыжки на двух ногах около скамейки, чередуя с ходьбой вокруг скамейки. Повторить 3—4 раза. Упражнение 6 Ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд. Основная часть <i>Основные движения</i> Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой; Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками; Прокатывание мячей двумя руками друг другу и воспитателю. <i>Игровое упражнение</i> «Перелезть через бревно» (перелезть через гимнастическое бревно, лежащее на полу). Заключительная часть Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.
6/30	Федорова С.Ю.	Вводная часть

		<i>Ходьба</i> В прямом направлении. <i>Бег</i> Догоняя катящиеся предметы. Общеразвивающие упражнения Комплекс общеразвивающих упражнений № 8 Основная часть <i>Основные движения</i> Проползание в воротца; Подпрыгивание на двух ногах с хлопком; Прокатывание мяча двумя руками воспитателю. <i>Игровое упражнение</i> «Через ручеек» (перепрыгивать через веревки, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга). Заключительная часть Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	
7/31	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i> Перешагивая через предметы. <i>Бег</i> За воспитателем, от воспитателя.	

		Общеразвивающие упражнения Комплекс общеразвивающих упражнений № 8 Основная часть <i>Основные движения</i> Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше под#нятых рук ребенка; Под ползание под скамейку; Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу. <i>Игровое упражнение</i> «Прокати мяч» (прокатывать мяч друг другу). Заключительная часть Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.	
8/32 контрол ьное	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i> Перешагивая через предметы. <i>Бег</i> За воспитателем, от воспитателя. Общеразвивающие упражнения Комплекс общеразвивающих упражнений № 8 Основная часть <i>Основные движения</i> Прыжки на двух ногах на месте и продвигаясь вперед; Катание мяча двумя и одной рукой в паре с воспитателем.	

		<i>Игровое упражнение</i> «Брось мяч» (бросать мяч в указанном ориентиром направлении). Заключительная часть Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.	
ДЕКАБРЬ-занятия на прогулке Задачи: Учить детей удерживать равновесие после кружения на месте			
1	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева. Степаненкова Э.Я.	1. «Зашагали ножки» 2. «Наш вертолет отправляется в полет» Дети стоят врассыпную, руки в стороны. Поворачиваются влево-вправо — вертолет готовится к полету. После нескольких поворотов, воспитатель говорит: Полетели!, дети бегают врассыпную	Без оборудования
2	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева. Степаненкова Э.Я.	1. «Мы шагаем» 2. «Покружились» дети с помощью воспитателя, берутся за руки в парах, воспитатель предлагает им покружиться. Покружились, покружились Покружились, покружились И остановились!	Без оборудования

3	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева. Степаненкова Э.Я.	1. «По тропинке» 2. «Белые снежинки» Воспитатель произносит стихотворение и выполняет кружение на месте, дети повторяют за воспитателем Белый снег пушистый, В воздухе кружится И на землю тихо Падает, ложится С последними словами все приседают Воспитатель говорит: подул ветерок, снежинки разлетелись!	Без оборудования
4	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева. Степаненкова Э.Я.	1. Ходьба в разных направлениях между снежными комами (приготовлены заранее) 2. «Белые снежинки»	Снежные постройки
ДЕКАБРЬ — спортивный досуг 1. Развивать культурно-досуговую деятельность детей, обеспечивать детям активный отдых, эмоциональное благополучие. 2. Проводить развлечения для закрепления и обобщения пройденного материала. 3. Доставить детям удовольствие от личного участия в спортивном развлечении.			

1	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева. Степаненкова Э.Я.	«Ай-да ёлочка!»	Бубен, мягкие модули и др.
ЯНВАРЬ- занятия в зале Задачи на месяц. 1. Способствовать психофизическому развитию детей. 2. Учитывать выразительности движений. 3. Обеспечивать закаливание организма детей.			
1/33	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i> С опорой на зрительные ориентиры. <i>Бег</i> Догоняя катящиеся предметы. Общеразвивающие упражнения Комплекс № 9 (с лентами) «Покажи ленты» И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с лентами опущены вдоль туловища. Поднять	Оборудование на месяц. Мячи малые, обручи, платочки, стульчики, дуги, веревка, игрушки (мишка, лиса), ленты, гимнастическое

	руки вверх, показать ленты, вернуться в и.п. Повторить 3 раза. «Спрячь ленты» И. п. — стоя, ноги вместе, руки с лентами подняты вверх. Присесть, положить ленты на пол, вернуться в и. п. Присесть, взять ленты, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. «Помаши лентами» (вариант упражнения «Спрячь ленты») И. п. — стоя, ноги вместе, руки с лентами в стороны. Поднять руки с лентами вверх, помахать лентами перед собой, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. «Дотянись» И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с лентами спрятаны за спиной. Наклониться вперед, коснуться лентами пальцев ног, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. «Попрыгунчик» И. п. — ноги слегка расставлены, руки с лентами разведены в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, помахивая лентами, чередуя с ходьбой. Повторить 4—5 раз. «Ходьба» Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд. Основная часть <i>Основные движения</i> Прыжки в высоту; Перелезание через валик; Бросание мяча двумя руками снизу. <i>Игровое упражнение</i> «Перелезь через бревно» (выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед до	бревно, гимнастические скамейки, гимнастические палки, погремушки.
--	---	--

		бревна, лежащего на полу, затем перелезть через него). Заключительная часть Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.
2/34	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i> С опорой на зрительные ориентиры. <i>Бег</i> За воспитателем, от воспитателя. Общеразвивающие упражнения Комплекс общеразвивающих упражнений № 9 Основная часть <i>Основные движения</i> Под ползание под дугу; Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка; Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу. <i>Игровое упражнение</i> «Пройди по дорожке» (пройти между гимнастическими палками, лежащими на полу на расстоянии 50 см). Заключительная часть Ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.
3/35	Федорова С.Ю.	Вводная часть

		<i>Ходьба</i> С опорой на зрительные ориентиры. <i>Бег</i> Догоняя катящиеся предметы. Общеразвивающие упражнения Комплекс общеразвивающих упражнений № 9 Основная часть <i>Основные движения</i> Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу; Бросание мяча двумя руками снизу; Подлезание под веревку. <i>Игровое упражнение</i> «Прокати мяч» (прокатывать мяч друг другу). Заключительная часть Ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	
4/36	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i> С опорой на зрительные ориентиры. <i>Бег</i> В различных направлениях. Общеразвивающие упражнения Комплекс общеразвивающих упражнений № 9	

		Основная часть <i>Основные движения</i> Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки; Ловля мяча, брошенного воспитателем. <i>Игровое упражнение</i> «Лови мяч» (поочередно ловить мяч, брошенный педагогом, из положения сидя на полу). Заключительная часть Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражне#ниями, в течение 1,5 минуты.	
5/37	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i> По кругу, взявшись за руки. <i>Бег</i> В различных направлениях. Общеразвивающие упражнения Комплекс №10 (со стульчиками) Упражнение 1 И. п. — сидя на стуле, руки в стороны. Поднять руки вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз. Упражнение 2	

И.п. — сидя на стуле, руки внизу. Наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться в и. п.
Повторить 4 раза.

Упражнение 3

И.п., — стоя за стулом, держась за спинку. Присесть (спрятаться) и встать (показаться).
Повторить 4 раза.

Упражнение 4 (замена упражнения 3)

И.п. — стоя перед стулом, ноги вместе, руки в стороны. Присесть на стул, руки вперед,
вернуться в и.п.

Повторить 3—4 раза.

Упражнение 5

И. п. — стоя около стула, руки внизу. Прыгать на двух ногах вокруг стула, чередуя с
ходьбой. Повторить 3—4 раза.

Упражнение 6

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.

Основная часть

Основные движения

Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка;

Подползание под веревку, сопровождающееся захватом стоящей впереди игрушки;

Бросание мяча двумя руками снизу.

Игровое упражнение

«Через ручеек» (перепрыгивать через гимнастические палки, расположенные на полу на
расстоянии 50 см друг от друга).

Заключительная часть

		Ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.
6/38	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i> По кругу, взявшись за руки. <i>Бег</i> Догоняя катящиеся предметы. Общеразвивающие упражнения Комплекс общеразвивающих упражнений № 10 Основная часть Основные движения Прыжки на двух ногах, сопровождающиеся небольшим продвижением вперед; Перелезание через валик; Перебрасывание малого мяча через ленту, натянутую на уровне груди ребенка. <i>Игровое упражнение</i> «Брось мяч» (бросать мяч в указанном с помощью ориентира направлении). Заключительная часть Ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.
7/39	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i> Приставными шагами вперед, в стороны. <i>Бег</i> В различных направлениях.

		Общеразвивающие упражнения Комплекс общеразвивающих упражнений № 10 Основная часть <i>Основные движения</i> Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; Подползание под скамейку; Перебрасывание малого мяча через веревку, натянутую на уровне груди ребенка. <i>Игровое упражнение</i> «Лови мяч» (поочередно ловить малый мяч, брошенный педагогом). Заключительная часть Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	
8/40 контроль ное	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i> По кругу, взявшись за руки. <i>Бег</i> Догоняя катящиеся предметы. Общеразвивающие упражнения Комплекс общеразвивающих упражнений № 10 Основная часть <i>Основные движения</i>	

		Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу; Проползание в заданном направлении. <i>Игровое упражнение</i> «Через ручеек» (перепрыгивать через гимнастические палки, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга). Заключительная часть Спокойная ходьба, сопровождаемая дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	
ЯНВАРЬ- занятия на прогулке Задачи: Учить прыжкам на двух ногах на месте			
1	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева. Степаненкова Э.Я.	1. «Карусель» дети встают в круг друг за другом. Воспитатель предлагает покататься на карусели. Ходьба с переходом на бег. Еле-еле, еле-еле, Закружились карусели, А потом, потом, потом Все бегом бегом бегом Тише, тише, не спешите Карусель остановите. 2. «Поймай снежинку» Дети стоят в кругу, у воспитателя на палочке подвешена снежинка (мягкая или пластмассовая игрушка), воспитатель проносит игрушку перед детьми чуть выше поднятой руки, предлагает: поймай снежинку», ребенок подпрыгивает на месте.	Без оборудования

2	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева. Степаненкова Э.Я.	1. «Прогулка в лес». Ходьба за воспитателем, дети пришли в лес. В лесу растут елочки большие и маленькие. Дети то приседают то встают. 2. Подвижная игра «Зайка» Зайка беленький сидит (присели) И ушами шевелит Вот так, вот так Он ушами шевелит (руки вверх) Зайке холодно сидеть Надо лапочки погреть (хлопают) Вот так, вот так Надо лапочки погреть (встают) Зайке холодно стоять Надо зайке поскакать Вот так, вот так Надо зайке поскакать (прыгают на месте)	Без оборудования
3	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева. Степаненкова	1. «Прогулка в лес» 2. «Шишечки» Воспитатель показывает детям ветку с еловыми шишками (привязаны по количеству детей) Шишечки на ветке - Маленькие детки. Весело качаются Деткам улыбаются	Корзинка, шишки по количеству детей, еловая ветка

	Э.Я.	Обращается к детям :Нравятся вам шишечки? Сорвите шишку с ветки, подносит ветку к детям, держит чуть выше поднятой руки ребенка, дети подпрыгивают несколько раз на месте, чтобы сорвать шишку (все срывают по шишке), относят в корзинку	
4	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева. Степаненкова Э.Я.	1. «Саночки» Воспитатель показывает детям кукольные санки, везет их в горку (насыпная невысокая двухскатная горка) Вот какие саночки Были у Оксаночки Легкие, резные Санки расписные (везет саночки в горку) В горку поднимались Да с горы спускались (спускает санки с горки) Предлагает детям зайти на горку и спуститься с не шагом. 2. «Снежинка» дети встают в круг воспитатель в центре, у него в руках снежинка. Условие: на кого указывает снежинка тот подпрыгивает на месте!	Игрушки- санки, кукла, снежинка
ЯНВАРЬ - спортивный праздник 1. Развивать культурно-досуговую деятельность детей, обеспечивать детям активный отдых, эмоциональное благополучие. 2. Проводить развлечения для закрепления и обобщения пройденного материала.			

3. Доставить детям удовольствие от личного участия в спортивном развлечении.			
1	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева. Степаненкова Э.Я.	«Снежная карусель»	По сценарию
ФЕВРАЛЬ — занятия в зале Задачи на месяц. 1. Воспитывать умение самостоятельно действовать. 2. Формировать основные жизненно важные движения. 3. Обеспечивать закаливание организма детей.			
1/41	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i> Со сменой направления движения. <i>Бег</i> Между двумя линиями. Общеразвивающие упражнения Комплекс № 11 (с кубиками) «Покажи кубики»	Оборудование на месяц. Мячи, обручи, кубики, мягкие модули, дуги, веревка, гимнастическая доска, валик, гимнастические

	И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать кубики, вернуться в и.п. Повторить 3 раза. «Спрячь кубики» И.п. — стоя, ноги вместе, руки с кубиками подняты вверх. Присесть, положить кубики на пол, вернуться в и. п. Присесть, взять кубики, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. «Не урони кубики» (вариант упражнения «Спрячь кубики») И. п. — стоя, ноги вместе, руки с кубиками подняты вверх. Присесть, удерживая кубики над собой, вернуться в и.п. Повторить 3—4 раза. «Дотянись» И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с кубиками за спиной. Наклониться вперед, коснуться кубиками пальцев ног, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. «Попрыгай» И . п. — ноги слегка расставлены, руки с кубиками разведены в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, не роняя кубики, чередуя с ходьбой. Повторить 4—5 раз. «Ходьба» Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10—15 секунд. Основная часть <i>Основные движения</i> Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (от игрушки к игрушке); Проползание в два вертикально стоящих обруча; Скатывание мяча с горки, скатывание вслед за ним.	палки, горка, игрушки небольшого размера, скамейки, погремушки, бубен, воротца.
--	--	--

		<i>Игровое упражнение</i> «Скати с горки» (скатывать малые мячи с горки, скатываться с горки вслед на мячами). Заключительная часть Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.
2/42	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i> Со сменой направления движения. <i>Бег</i> Между двумя линиями. Общеразвивающие упражнения Комплекс общеразвивающих упражнений № 11 Основная часть <i>Основные движения</i> Прыжки на двух ногах с мячом в руках; Проползание заданного расстояния, прокатывая мяч перед собой; Прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками. <i>Игровое упражнение</i> «Скати и догони» (прокатить мяч с горки, догнать его и захватить). Заключительная часть Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.
3/43	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i>

		Со сменой направления движения. <i>Бег</i> В различных направлениях. Общеразвивающие упражнения Комплекс общеразвивающих упражнений № 11 Основная часть <i>Основные движения</i> Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; Подползание под двумя скамейками, стоящими рядом; Ловля мяча, брошенного воспитателем. <i>Игровое упражнение</i> «Пройди по мостику» (поочередно проходить по гимнастической доске, лежащей на полу, со страховкой педагога). Заключительная часть Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	
4/44	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i> Со сменой направления движения. <i>Бег</i> В различных направлениях.	

		Общеразвивающие упражнения Комплекс общеразвивающих упражнений № 11 Основная часть <i>Основные движения</i> Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола; Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу; Прыжки с продвижением вперед с мячом в руках. <i>Подвижная игра</i> «Пройди по дорожке» (пройти между двумя гимнастическими палками, расположенными на расстоянии 50 см друг от друга). Заключительная часть Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.
5/45	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i> Перешагивая через предметы. <i>Бег</i> Между двумя линиями. Общеразвивающие упражнения Комплекс № 12 (на мягких модулях) Упражнение 1 И. п. — сидя на модуле, руки в стороны. Поднять руки вверх, вернуться в и. п. Повторить

4—5 раз.

Упражнение 2

И. п. — сидя на модуле, руки внизу. Наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться в и. п.

Повторить 4 раза.

Упражнение 3

И. п. — стоя за модулем, руки за спиной. Присесть (спрятаться) и встать (показаться).

Повторить 4 раза.

Упражнение 4 (вариант упражнения 3)

И. п. — стоя перед модулем, ноги вместе, руки в стороны. Присесть на модуль, руки вперед, вернуться в и. п.

Повторить 3—4 раза.

Упражнение 5

И. п. — стоя около модуля, руки внизу. Прыгать на двух ногах вокруг модуля, чередуя с ходьбой. Повторить 3—4 раза.

Упражнение 6

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.

Основная часть

Основные движения

Перепрыгивание через веревочку (или гимнастическую палку), лежащую на полу, на двух ногах;

Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола;

Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой.

Подвижная игра

		«Проползи в воротца» (проползти под гимнастическими дугами, расположенными на расстоянии 50 см друг от друга). Заключительная часть Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, влечение 1,5 минуты.	
6/46	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i> С опорой на зрительные ориентиры. <i>Бег</i> В различных направлениях. Общеразвивающие упражнения Комплекс общеразвивающих упражнений № 12 Основная часть <i>Основные движения</i> Подпрыгивание до погремушек, висящих выше поднятых рук ребенка; Подползание под скамейку; Бросание мяча двумя руками снизу. <i>Игровое упражнение</i> «Попрыгай как мячик» (по сигналу (хлопок) прыгать на двух ногах с небольшим продвижением вперед, по сигналу (звонит бубен) остановиться). Заключительная часть Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, влечение 1,5	

		минуты.
7/47	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i> С опорой на зрительные ориентиры. <i>Бег</i> В различных направлениях. В различных направлениях. Общеразвивающие упражнения Комплекс общеразвивающих упражнений № 12 Основная часть <i>Основные движения</i> Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца с захватом мяча; Прокатывание мяча двумя руками и одной рукой друг другу, между предметами. <i>Игровое упражнение</i> «Прокати мяч и догони его» (по сигналу (свисток) прокатить мяч в обруч, по сигналу (звонит бубен) догнать мяч). Заключительная часть Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.
8/48	Федорова С.Ю.	Вводная часть

контрольное		<i>Ходьба</i> Перешагивая через предметы. <i>Бег</i> Между двумя линиями. Общеразвивающие упражнения Комплекс общеразвивающих упражнений № 12 Основная часть <i>Основные движения</i> Подползание под веревку; Бросание мяча двумя руками снизу. <i>Игровое упражнение</i> «Через ручеек» (перепрыгивать через гимнастические палки, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга). Заключительная часть Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	
ФЕВРАЛЬ - занятия на прогулке Задачи: Обучать детей прыжкам на двух ногах с продвижением вперед			
1	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А.	1. Где же зайка?» Воспитатель заранее прячет зайку на площадке, предлагает детям найти зайку. 2. Подвижная игра «Скачет зайка» Скачет зайка длинноногий	Игрушка- заяц

	Васильева. Степаненкова Э.Я.	Скачет зайка по дороге Скок,скок, скок, скок И под кусток! (прыжки с продвижением вперед)	
2	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева. Степаненкова Э.Я.	1. «По ровненькой дорожке» По ровненькой дорожке Шагают наши ножки По кочкам, по кочкам И в ямку, бух! 2. Подвижная игра «Догоните меня!»	Без оборудования
3	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева. Степаненкова Э.Я.	1. «Разноцветные флажки» По углам площадки в снег втыкаются цветные флажки Дети ходят к флажкам, цвет которых называет воспитатель 2 Продолжение игры с флажками. Воспитатель предлагает всем собраться в середине и прыгать на двух ногах к флажку любого цвета (на выбор детей)	4 флажка
4	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы,	1. «Маленькие ножки шагают по дорожке» Воспитатель выделяя интонацией произносит слова и выполняет ходьбу мелким и	Без оборудования

	Т.С. Комарова, М.А. Васильева. Степаненкова Э.Я.	широким шагом, дети идут за воспитателем, повторяя движения. Маленькие ножки Идут по дорожке Большие ноги Шагают по дороге 2. «Маленькие и большие зайки» по тому же принципу (прыжки с продвижением вперед)	
ФЕВРАЛЬ — спортивный досуг 1. Развивать культурно-досуговую деятельность детей, обеспечивать детям активный отдых, эмоциональное благополучие. 2. Проводить развлечения для закрепления и обобщения пройденного материала. 3. Доставить детям удовольствие от личного участия в спортивном развлечении.			
1	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева. Степаненкова Э.Я.	«Полетели-полетели!»	Согласно сценарию
МАРТ- занятия в зале Задачи на месяц. 1.Побуждать к двигательной активности.			

2. Учить разнообразно действовать с мячом.

3. Обеспечивать укрепление здоровья детей.

1/49	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i> Огибая предметы. <i>Бег</i> Между двумя линиями, не наступая на них. Общеразвивающие упражнения Комплекс № 13 (с флажками) «Покажи флажки» И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с флажками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать флажки, вернуться в и. п. Повторить 3 раза. «Положи флажки» И.п. — стоя, ноги вместе, руки с флажками вытянуты вперед. Присесть, положить флажки на пол, вернуться в и. п. Присесть, взять флажки, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. «Спрячь флажки» (вариант упражнения «Положи флажки») И. п. — стоя, ноги вместе, руки с флажками разведены в стороны. Присесть, положить флажки на пол позади себя, вернуться в и. п. Присесть, взять флажки, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. «Дотянись» И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с флажками в стороны. Наклониться вперед, коснуться флажками пальцев ног, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.	Оборудование на месяц. Мячи малые, обручи, флажки, скамейки, дуги, веревки, гимнастические палки, бревно, лестница-стремянки, гимнастическая доска, горка, кубики, воротца.
------	---------------	---	--

		«Попрыгай» И. п. — ноги слегка расставлены, руки с флажками вверх. Прыгать на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой. Повторить 4—5 раз. «Ходьба» Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд. Основная часть <i>Основные движения</i> Бросание мяча воспитателю; Проползание заданного расстояния; Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу. <i>Игровое упражнение</i> «Перешагни через палку» (по сигналу (рука вверх) перешагнуть через гимнастическую палку с хлопком в ладоши над головой, по сигналу (рука в сторону) перешагнуть через гимнастическую палку с хлопком в ладоши за спиной). Заключительная часть Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.
2/50	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i> Огибая предметы. <i>Бег</i>

		За воспитателем, от воспитателя. Общеразвивающие упражнения Комплекс общеразвивающих упражнений № 13 Основная часть <i>Основные движения</i> Проползание заданного расстояния до предмета; Прыжки на двух ногах с места как можно дальше; Катание мяча между предметами. <i>Игровое упражнение</i> «Мой веселый, звонкий мяч» (поймать мяч, катящийся с горки). Заключительная часть Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	
3/51	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i> Со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. <i>Бег</i> Между двумя линиями, не наступая на них. Общеразвивающие упражнения Комплекс общеразвивающих упражнений № 13 Основная часть <i>Основные движения</i>	

		Прыжки на двух ногах с места как можно дальше; Перелезание через бревно; Бросание мяча двумя руками воспитателю. <i>Игровое упражнение</i> «Перепрыгни через ручеек» (перепрыгивать через веревку, лежащую на полу, с хлопком в ладоши над головой). Заключительная часть Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	
4/52	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i> Со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. <i>Бег</i> Между двумя линиями, не наступая на них. Общеразвивающие упражнения Комплекс общеразвивающих упражнений № 13 Основная часть <i>Основные движения</i> Перелезание через бревно; Прыжки на двух ногах как можно дальше (со зрительным ориентиром); Прокатывание мячей двумя руками в произвольном направлении. <i>Игровое упражнение</i>	

		«Пройди по дорожке» (проходить по гимнастической доске, лежащей на полу, перешагивая через кубик). Заключительная часть Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	
5/53	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i> Огибая предметы. Бег За воспитателем, от воспитателя. Общеразвивающие упражнения Комплекс №14 Упражнение 1 И. п. — сидя на скамейке, руки на коленях. Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз. Упражнение 2 И. п. — сидя на скамейке, руками держась за сиденье. Поочередное поднимание ног. Повторить 4 раза. Упражнение 3 И. п. — стоя за скамейкой, руки внизу. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). Повторить 4 раза.	

		Упражнение 4 И. п. — стоя около скамейки, руки за спиной. Прыгать на двух ногах около скамейки, чередуя с ходьбой вокруг нее. Повторить 3—4 раза. Упражнение 5 (вариант упражнения 4) И. п. — стоя перед скамейкой, ноги вместе. Присесть на скамейку, руки вперед, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. Упражнение 6 Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд. Основная часть <i>Основные движения</i> Влезание на лестницу-стремянку (попытки); Прыжки на двух ногах как можно дальше; Прокатывание мячей двумя руками друг другу в произвольном направлении. <i>Игровое упражнение</i> «Курочка-хохлатка» (по сигналу дети подбегают к педагогу). Заключительная часть Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.
6/54	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i> Огибая предметы. <i>Бег</i>

		Между двумя линиями, не наступая на них. Общеразвивающие упражнения Комплекс общеразвивающих упражнений № 14 Основная часть <i>Основные движения</i> Перелезание через бревно; Прыгание на двух ногах как можно дальше; Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой поочередно) воспитателю. <i>Игровое упражнение</i> «Пройди по дорожке» (пройти по гимнастической доске, лежащей на полу, руки на поясе). Заключительная часть Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	
7/55	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i> Со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. <i>Бег</i> За воспитателем, от воспитателя. Общеразвивающие упражнения Комплекс общеразвивающих упражнений № 14 Основная часть <i>Основные движения</i>	

		Перепрыгивание через веревочку (или гимнастическую палку), лежащую на полу, на двух ногах; Проползание заданного расстояния до ориентира; Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу. <i>Игровое упражнение</i> «Перешагни через ручеек» (перешагнуть через две веревки, лежащие на полу на расстоянии 20 см). Заключительная часть Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	
8/56 контрол ьное	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i> Огибая предметы. <i>Бег</i> За воспитателем, от воспитателя. Общеразвивающие упражнения Комплекс общеразвивающих упражнений № 14 Основная часть <i>Основные движения</i> Прыжки на двух ногах с места как можно дальше; Бросание мяча двумя руками в паре с воспитателем. <i>Игровое упражнение</i>	

		«Курочка-хохлатка» (по сигналу дети подбегают к педагогу). Заключительная часть Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	
МАРТ- занятия на прогулке Задачи: Учить детей прыжкам в длину с места, отталкиваясь двумя ногами			
1	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева. Степаненкова Э.Я.	1. «Топ, топ» Топ-топ да топ-топ (дети идут притопами) Топ-топ да топ-топ Наши маленькие ножки Зашагали понемножку Топ-топ да топ-топ Топ-топ да топ-топ Протоптали мы дорожку Могут зайчики скакать (прыгают) Могут лисоньки бежать(бегут) Протоптали ножки Гладкую дорожку. 2. Подвижная игра «Через ручеек» (прыжки на двух ногах с места)	Без оборудования
2	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова,	1. «Прогулка в лес» ходьба за воспитателем. 2. «Зайки на лужайке» Воспитатель:	Без оборудования

	М.А. Васильева. Степаненкова Э.Я.	Вот и солнышко взошло Растопило все лужайки Стало вдруг в лесу светло На полянку вышли зайки предлагает детям выполнить прыжки с места, отталкиваясь двумя ногами, задает настроение Жили зайки на лужайке Прыг-скок, прыг скок Поскакать любили зайки Прыг-скок, прыг скок	
3	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева. Степаненкова Э.Я.	1. «По тропинке» 2. Подвижная игра «Кошки и мышки». Используются те же линии. Первая группа детей стоит за чертой «тропинки» на одной стороне площадки, вторая за чертой на другой стороне, теперь это домики кошек и мышек. Заранее договариваются, кто кошки, а кто мышки. Выйти из своего домика и те и другие могут только перепрыгнув через 2 полосы. Воспитатель говорит «Кошки», кошки перепрыгивают через две линии и бегают по площадке не заходя за черту домика мышек. «Кошки убежали домой!» -дети возвращаются на место, перепрыгнув через линии, дается команда «Мышки!» те же действия	Без оборудования
4	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова,	1. «За солнышком» Воспитатель показывает детям зеркальце, пускает солнечного зайчика по земле, предлагает детям пройти за солнышком, потом быстро двигает зайчика в разных направлениях, дети бегают за солнечным зайчиком.	Зеркальце

	М.А. Васильева. Степаненкова Э.Я.	2. «Солнечные зайчики» на площадке чертится 2 линии на расстоянии 1,5 м друг от друга. Дети стоят у первой черты. Воспитатель: Солнечные зайчики Скачут в тишине Солнечные зайчики Прыгайте ко мне. Дети отталкиваясь двумя ногами прыгают вперед от черты, потом делают несколько шагов, подходят к другой черте и снова прыгают. За последней чертой их ждет воспитатель	
МАРТ- спортивное развлечение			
1. Развивать культурно-досуговую деятельность детей, обеспечивать детям активный отдых, эмоциональное благополучие.			
2. Проводить развлечения для закрепления и обобщения пройденного материала.			
3. Доставить детям удовольствие от личного участия в спортивном развлечении.			
1	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева. Степаненкова Э.Я.	Спортивный досуг «Матрешки» Упростить этот http://fizinstruktor.ru/матрешки/	По сценарию
АПРЕЛЬ — занятия в зале			

Задачи на месяц. 1. Способствовать психофизическому развитию детей. 2. Формировать умение ориентироваться в пространстве. 3. Обеспечивать закаливание организма детей.			
1/57	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i> С перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. <i>Бег</i> Между двумя линиями, не наступая на них. Общеразвивающие упражнения Комплекс № 15(с платочками) «Покажи платочки» И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с платочками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать платочки, вернуться в и. п. Повторить 3 раза. «Спрячь платочки» И. п. — стоя, ноги вместе, руки с платочками вверх. Присесть, положить платочки на пол, вернуться в и.п. Присесть, взять платочки. Повторить 3—4 раза. «Помаши платочками» (вариант упражнения «Спрячь платочки») И. п. — стоя, ноги вместе, руки с платочками разведены в стороны. Присесть, положить платочки на пол перед собой, вернуться в и.п. Присесть, взять платочки, вернуться в и.п. Повторить 3—4 раза.	Оборудование на месяц. Мячи малые, обручи, флажки, скамейки, дуги, веревка, гимнастические палки, бревно, лестница-стремянка, платочки, стульчики, бубен, свисток, игрушки небольшого размера.

		«Дотянись» И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с платочками за спиной. Наклониться вперед, коснуться платочками пальцев ног, вернуться в и.п. Повторить 3—4 раза. «Попрыгунчик» И. п. — ноги слегка расставлены, руки с платочками разведены в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, помахивая платочками, чередуя с ходьбой. Повторить 4-5 раз. «Ходьба» Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд. Основная часть <i>Основные движения</i> Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; Подползание под веревку; Прокатывание мяча одной и двумя руками. <i>Игровое упражнение</i> «Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя — передвигаться на внешней стороне стопы). Заключительная часть Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.
2/58	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i> Со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога.

		<i>Бег</i> Со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога. Общеразвивающие упражнения Комплекс общеразвивающих упражнений № 15 Основная часть <i>Основные движения</i> Подползание под дугу; Прыжки с места на двух ногах как можно дальше; Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу. <i>Игровое упражнение</i> «Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя — передвигаться на внешней стороне стопы). Заключительная часть Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	
3/59	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i> С перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. <i>Бег</i> Со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога. Общеразвивающие упражнения Комплекс общеразвивающих упражнений № 15	

		Основная часть <i>Основные движения</i> Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; Прокатывание мяча между предметами; Проползание в вертикально стоящий обруч. <i>Игровое упражнение</i> «Курочка-хохлатка» (по сигналу «курочки-хохлатки» (педагога) спрятаться — присесть, закрыть лицо руками). Заключительная часть Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	
4/60	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i> С перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15см. <i>Бег</i> Между двумя линиями, не наступая на них. Общеразвивающие упражнения Комплекс общеразвивающих упражнений № 15 Основная часть <i>Основные движения</i> Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка;	

		Проползание под гимнастическую скамейку с захватом впереди стоящей игрушки; Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой), бег за мячом. <i>Игровое упражнение</i> «Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя — передвигаться на внешней стороне стопы). Заключительная часть Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	
5/61	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i> Со сменой характера движения в соответствии с указаниями педагога. <i>Бег</i> Со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога. Общеразвивающие упражнения Комплекс №16 на месяц (со стульчиками) Упражнение 1 И. п. — сидя на стуле, руки в стороны. Поднять руки вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз. Упражнение 2 И. п. — сидя на стуле, руки внизу. Наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться в и. п. Повторить 4 раза. Упражнение 3	

		И. и. — стоя за стулом, держась за спинку. Присесть (спрятаться) и выпрямиться (показаться). Повторить 4 раза. Упражнение 4 И. п. — стоя около стула, руки внизу. Прыжки на двух ногах вокруг стула, чередуя с ходьбой. Повторить 3—4 раза. Упражнение 5 (вариант упражнения 4) И. п. — стоя перед стулом, ноги вместе, руки в стороны. Присесть на стул, руки вперед, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. Упражнение 6 Ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд Основная часть <i>Основные движения</i> Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка; Подползание под веревку (высота 30—40 см) с захватом стоящей впереди игрушки; Катание мяча между предметами. <i>Игровое упражнение</i> «Попади в воротца» (прокатить мяч под дугой). Заключительная часть Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.
6/62	Федорова С.Ю.	Вводная часть

		<i>Ходьба</i> Со сменой характера движения в соответствии с указаниями педагога. <i>Бег</i> Между двумя линиями, не наступая на них. Общеразвивающие упражнения Комплекс общеразвивающих упражнений № 16 Основная часть <i>Основные движения</i> Перепрыгивание через две параллельные линии; Перелезание через бревно; Прокатывание мяча между предметами. <i>Игровое упражнение</i> «Попади в воротца» (прокатить мяч под дугой). Заключительная часть Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	
7/63	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i> С перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. <i>Бег</i> Со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога. Общеразвивающие упражнения	

		Комплекс общеразвивающих упражнений № 16 Основная часть <i>Основные движения</i> Перепрыгивание через две параллельные линии; Влезание на лестницу-стремянку с помощью взрослого (попытки); Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами. <i>Игровое упражнение</i> «Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя — передвигаться на внешней стороне стопы). Заключительная часть Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	
8/64 контроль ное	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i> Со сменой характера движения в соответствии с указаниями педагога. <i>Бег</i> Между двумя линиями, не наступая на них. Общеразвивающие упражнения Комплекс общеразвивающих упражнений № 16 Основная часть <i>Основные движения</i> Проползание в вертикально стоящий обруч;	

		Прокатывание мяча в произвольном направлении. <i>Игровое упражнение</i> «Попади в воротца» (прокатить мяч под дугой). Заключительная часть Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	
АПРЕЛЬ — занятия на прогулке Задачи: Учить детей разнообразно действовать с мячом: брать, держать, переносить, бросать			
1	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева. Степаненкова Э.Я.	1. «Мы мячи соберем» Воспитатель обращает внимание детей, что по площадке рассыпаны мячики(мячей много, больше чем детей) По площадке мы пойдем И мячи все соберем Мы мячи соберем И в корзинку принесем. Дети ходят по площадке, собирают мячи, относят их в корзину. 2. Подвижная игра «Догони мяч» воспитатель достает по мячу, прокатывает его вдаль, ребенок бежит за мячом, приносит его назад	Мячи, по количеству больше, чем детей
2	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова,	1.«Карусель» 2. Подвижная игра «Лови мяч» Дети строятся в круг. Воспитатель берет яркий большой мяч, и предлагает детям поиграть с	Мяч

	М.А. Васильева. Степаненкова Э.Я.	ним. С расстояния 80-100 см. поочередно бросает мяч детям, говорит : Лови! После того, как ребенок поймал мяч, воспитатель говорит: Бросай мне!	
3	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева. Степаненкова Э.Я.	1. Игра «Где же наши ручки» Дети идут по кругу, спрятав руки за спину. Воспитатель произносит Где же, где же наши ручки, Где наши ручки? (дети останавливаются, показывают ручки) Вот, вот, наши ручки, Вот наши ручки! (опять прячут их за спину и идут по кругу, переходя к бегу) Где же где же наши ножки Где наши ножки? (останавливаются, топают ногами) Вот, вот, наши ножки, Вот наши ножки! 2. Подвижная игра «Бросай-догоняй!» Бросать мяч вдаль, бежать за ним	Мячи по количеству детей
4	ПРОГРАММА	1. «Красный, желтый, синий, зеленый»	Корзина для

	Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева. Степаненкова Э.Я.	2. Подвижная игра «Забрось мяч в корзину» Дети строятся в круг, каждый ребенок держит в руке маленький мяч. В центре круга стоит корзина, расстояние от детей до корзины 1,5 м. По сигналу воспитателя: Бросили мяч!, дети с места забрасывают мяч в корзину, затем мячи высыпаются из корзины, каждый находит себе мяч, игра повторяется	метания мячей, мячи по количеству детей
АПРЕЛЬ — спортивный досуг 1. Развивать культурно-досуговую деятельность детей, обеспечивать детям активный отдых, эмоциональное благополучие. 2. Проводить развлечения для закрепления и обобщения пройденного материала. 3. Доставить детям удовольствие от личного участия в спортивном развлечении.			
	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева. Степаненкова Э.Я.	Спортивный досуг «Ребята и зверята». http://fizinstruktor.ru/спортивный-досуг-в-1-младшей-группе-реб/	По сценарию
МАЙ- занятия в зале Задачи на месяц. 1. Воспитывать умение действовать самостоятельно.			

2.Формировать основные жизненно важные движения.

3.Обеспечивать закаливание организма детей.

1/65	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i> С перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. <i>Бег</i> Медленный — до 80 м. Общеразвивающие упражнения Комплекс № 17 (с кубиками) «Покажи кубики» И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать кубики, вернуться в и. и. Повторить 3 раза. «Спрячь кубики» И. п. — стоя, ноги вместе, руки с кубиками вверх. Присесть, положить кубики на пол, вернуться в и. п. Присесть, взять кубики, вернуться в и.п. Повторить 3—4 раза. «Не урони кубики» (вариант упражнения «Спрячь кубики») И. п. — стоя, ноги вместе, руки с кубиками вверх. Присесть, удерживая кубики над собой, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. «Дотянись» И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с кубиками за спиной. Наклониться вперед,	Оборудование на месяц. Мячи малые, обручи, кубики, скамейки, мягкие модули, дуги, веревки, гимнастические палки, бревно, лестница-стремянки, корзина, гимнастическая доска, горка, игрушки, погремушки.
------	---------------	---	--

		коснуться кубиками пальцев ног, вернуться в и.п. Повторить 3—4 раза. «Попрыгай» И. п. — нош слегка расставлены, руки с кубиками в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, не роняя кубики, чередуя с ходьбой. Повторить 4—5 раз. «Ходьба» Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение Ю—15 секунд. Основная часть <i>Основные движения</i> Прыжки с продвижением вперед (от игрушки к игрушке); Проползание в два вертикально стоящих обруча; Скатывание мяча с горки и скатывание вслед за ним. <i>Игровое упражнение</i> «Мой веселый, звонкий мяч» (проползти в вертикально стоящий обруч с малым мячом в руках, бросить его об пол). Заключительная часть Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.
2/66	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i> Огибая предметы. <i>Бег</i>

		Медленный — до 80 м. Общеразвивающие упражнения Комплекс общеразвивающих упражнений № 17 Основная часть <i>Основные движения</i> Прыжки на двух ногах с места как можно дальше; Влезание на стремянку с помощью взрослого (попытки); Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой поочередно) между двумя игрушками. <i>Игровое упражнение</i> «Мой веселый, звонкий мяч» (прокатить мяч двумя руками и догнать его). Заключительная часть Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.
3/67	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i> С перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5— 15 см. <i>Бег</i> Медленный — до 80 м. Общеразвивающие упражнения Комплекс общеразвивающих упражнений № 17 Основная часть <i>Основные движения</i> Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка

		продвигаясь вперед; Подползание под две скамейки, стоящие рядом; Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) между предметами. <i>Игровое упражнение</i> «Перешагни через ручеек» (по сигналу (звонит бубен) перешагнуть через две веревки, лежащие на расстоянии 30 см, руки на поясе; по сигналу (хлопок в ладоши) перешагнуть через две веревки, руки за спину). Заключительная часть Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	
4/68	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i> Огибая предметы. <i>Бег</i> Медленный — до 80 м. Общеразвивающие упражнения Комплекс общеразвивающих упражнений № 17 Основная часть <i>Основные движения</i> Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола; Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу; Прыжки с места как можно дальше с мячом в руках.	

		<i>Игровое упражнение</i> «Мой веселый, звонкий мяч» (прокатить мяч двумя руками и догнать его). Заключительная часть Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	
5/69	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i> С перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. <i>Бег</i> Непрерывный — 30—40 секунд. Общеразвивающие упражнения Комплекс № 18 на месяц (на мягких модулях) Упражнение 1 И.п. — сидя на модуле, руки разведены в стороны. Поднять руки вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз. Упражнение 2 И. п. — сидя на модуле, руки внизу. Наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться в и.п. Повторить 4 раза. Упражнение 3 И. п. — стоя за модулем, руки за спиной. Присесть (спрятаться) и выпрямиться (показаться). Повторить 4 раза. Упражнение 4 (вариант упражнения 3)	

		И. п. — стоя перед модулем, ноги вместе, руки разведены в стороны. Присесть на модуль, руки вперед, вернуться в и.п. Повторить 3—4 раза. Упражнение 5 И. п. — стоя около модуля, руки внизу. Прыгать на двух ногах вокруг модуля, чередуя с ходьбой. Повторить 3—4 раза. Упражнение 6 Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд. Основная часть <i>Основные движения</i> Перелезание через бревно; Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу; Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой в произвольном направлении. <i>Подвижная игра</i> «Попади в воротца» (прокатить мяч под дугой). Заключительная часть Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.
6/70	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i> Огибая предметы; <i>Бег</i> Непрерывный — 30—40 секунд.

		Общеразвивающие упражнения Комплекс общеразвивающих упражнений № 18 Основная часть <i>Основные движения</i> Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу; Подползание под скамейку; Бросание мяча взрослому. <i>Игровое упражнение</i> «Мой веселый, звонкий мяч» (прокатить мяч двумя руками и догнать его). Заключительная часть Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	
7/71	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i> С перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15 см. <i>Бег</i> Медленный — до 80 м. Общеразвивающие упражнения Комплекс общеразвивающих упражнений № 18 Основная часть <i>Основные движения</i> Прыжки через две параллельные линии;	

		Влезание на лестницу-стремянку (попытки); Прокатывание мяча под дугой поочередно правой и левой рукой. <i>Игровое упражнение</i> «Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя — передвигаться на внешней стороне стопы). Заключительная часть Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.
8/72 контроль ное	Федорова С.Ю.	Вводная часть <i>Ходьба</i> С перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. <i>Бег</i> Непрерывный — 30—40 секунд. Общеразвивающие упражнения Комплекс общеразвивающих упражнений № 18 Основная часть <i>Основные движения</i> Подползание под гимнастическую палку; Прыжки с места на двух ногах до зрительного ориентира; Прокатывание мячей поочередно правой и левой рукой между предметами. <i>Игровое упражнение</i> «Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя — передвигаться на внешней

		стороне стопы). Заключительная часть Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	
МАЙ- занятия на прогулке Задачи: Учить детей разнообразно действовать с мячом: брать, держать, переносить, катать			
1	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева. Степаненкова Э.Я.	1. «По ровненькой дорожке» 2. Подвижная игра «Прокати мяч» Дети строятся вдоль черты, у каждого в руках мяч. По сигналу воспитателя «Покатили!» дети наклоняются, кладут мяч на землю и подталкивают его двумя руками от себя. Воспитатель: «Посмотрите, как далеко покатались ваши мячи!», «Можете взять мячи!», игра повторяется	Мячи по количеству детей
2	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева. Степаненкова Э.Я.	1. «Топ, топ» 2. Подвижная игра «Мяч с горки» Дети по очереди подходят к горке, скатывают с нее мяч и бегут за ним.	Мячи по количеству детей

3	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева. Степаненкова Э.Я.	1. «Мы шагаем» 2. Подвижная игра «Катай-догоняй» Дети строятся на одной стороне площадки, наклоняются, кладут мячи на землю, толкают мячики двумя руками вперед и бегут за ними. Взяв мяч в руки, строятся на другой стороне площадки, поджидают всех, игра повторяется	Мячи по количеству детей
4	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева. Степаненкова Э.Я.	1. «Здравствуй!» 2. Подвижная игра «Прокати в воротики» Воспитатель предлагает поиграть с мячами, для этого дети делятся на пары, каждой паре ставятся воротики, с обеих сторон от воротиков на расстоянии 1-1,5 м. от чертятся линии. Дети встают друг напротив друга и прокатывают в воротики мячики друг-другу.	Дуги, мячи для ½ детей
МАЙ — спортивное развлечение 1. Развивать культурно-досуговую деятельность детей, обеспечивать детям активный отдых, эмоциональное благополучие. 2. Проводить развлечения для закрепления и обобщения пройденного материала. 3. Доставить детям удовольствие от личного участия в спортивном развлечении.			
1	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы,	Спортивный досуг «Непослушные мячи» http://fizinstruktor.ru/непослушные-мячи-спортивный-досуг-в-1-м/	Мячи разных размеров

	Т.С. Комарова, М.А. Васильева. Степаненкова Э.Я.		
--	--	--	--

3. Планируемые результаты освоения рабочей программы.

3.1. Целевые ориентиры

2 группа раннего развития

- Подражает движениям сверстников: бегает, прыгает, бросает, подлезает, кружится.
- Самостоятельно ходит, бегает, сохраняя направление.
- Удерживает равновесие при ходьбе по наклонной доске, гимнастической скамейке.
- Перешагивает через препятствие на полу.
- Подпрыгивает на двух ногах на месте.
- Спрыгивает с небольшой высоты.
- Прокатывает мяч в заданном направлении.
- Бросает и ловит мяч.

3.2 Мониторинг усвоения содержания образовательной области «Физическое развитие»

Педагог может провести оценку индивидуального физического развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценка индивидуального физического развития детей дошкольного возраста, связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащая в основе их дальнейшего планирования).

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализация образования (в том числе поддержка ребенка, построение его образовательной траектории или профессиональная коррекция особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Во второй группе раннего возраста оценка усвоения содержания образовательной области «Физическое развитие» проводится на основе индивидуального качественного анализа уровня сформированности основных движений у детей двух-трех лет в соответствии с таблицей.

3.3 Диагностическая карта оценки уровня сформированности основных движений у ребенка 2-3 лет

Критерии оценки сформированности основных движений	Уровень сформированности
--	--------------------------

	движений
Выполняет движения совместно с другими детьми	
Владеет навыками ходьбы в прямом направлении, сохраняя равновесие и постепенно включая движения рук	
Умеет ходить с помощью взрослого вверх по доске, приподнятой одним концом от пола на 10–15 см (ширина доски 25 см, длина 1,5–2 м), и вниз до конца	
Владеет навыками перешагивания через веревку (палку), приподнятую над полом на 5–10 см	
Выполняет подъем на опрокинутый вверх дном ящик (50х50х15 см) и спуск с него	
Владеет навыками катания мяча (диаметр 25 см) вперед из исходного положения сидя, стоя	
Выполняет бросание мяча (диаметр 6–8 см) правой и левой рукой на расстояние 50–80 см	
Владеет навыками пролезания в обруч (диаметр 45 см)	
Умеет влезать на стремянку (высота 1 м) и слезать с нее	
Выполняет перелезание через бревно (диаметр 15–20 см)	

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

-Навык сформирован – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам

выполняет упражнение (2 балла).

-Навык в стадии формирования – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью (1 балл).

-Навык не сформирован – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение (0 баллов)

4. Приложения

4.1 Организация режима пребывания детей в детском саду

Режим пребывания ребенка в ДООУ - это наиболее рациональное распределение во времени и последовательности самостоятельной деятельности детей, совместной деятельности взрослых и детей, пребывания на свежем воздухе (прогулки), других развивающих видов деятельности. Режим в ДООУ предусматривает достаточное время (с учетом возрастных особенностей) для всех необходимых элементов жизнедеятельности ребенка (занятий, игр, прогулки, и преб.) и при этом на протяжении периода бодрствования предохраняет его организм от чрезмерного утомления. Правильно организованный режим дня, режим двигательной активности обеспечивает охрану жизни и здоровья детей, улучшает работоспособность, способствует нормальному физическому, интеллектуальному и личностному развитию ребенка. Организация образовательного процесса в «МБДОУ №13» предусмотрена в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха

и оздоровления детей и молодежи»;

Режимы пребывания детей в ДООУ составляются с учетом возрастных особенности детей, специфику организации образовательной работы в группах.

Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже –15С и скорости ветра более 15 м/с.

4.2. Расписание (гибкое) организованной образовательной деятельности область «Физическое развитие».

Группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Первая группа раннего возраста «Радуга»	9:20 – 9:30 ФК зал		10:50 – 11:00 ФК улица		9:25 – 9:35 ФК зал
Вторая группа раннего возраста «Ручеек»	9:00 – 9:10 ФК зал	10:50 – 11:00 ФК улица		9:00 – 9:10 ФК зал	

4.3. Программно-методическое обеспечение.

1. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Э.М. Дорофеевой, М. А. Васильевой.
2. Э.Я. Степаненкова «Физическое воспитание в детском саду» Программа и методические рекомендации. Для занятий с детьми 2-7 лет. Мозаика-Синтез. Москва, 2008 г.
3. Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2 -7 лет». Мозаика – Синтез. Москва, 2020г.
4. С.Ю. Фёдорова «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2- 3 лет. Вторая группа раннего возраста». Мозаика – Синтез. Москва, 2018г.
5. Т.Е. Харченко «Утренняя гимнастика в детском саду». Мозаика – Синтез. Москва, 2018г.

Перспективное планирование физкультурных занятий в зале.

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

Неделя	Задачи	Вводная часть	ОРУ	Основная часть		Заключительная часть
				Основные движения	Подвижные игры	
Сентябрь 1 неделя	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Ходьба «стайкой» за инструктором Игра «Пойдем в гости» Бег обычной «стайкой».	-	1. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см) 2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка).	«Беги ко мне»	Ходьба «стайкой» за воспитателем в обход зала, в руках игрушка (мишка, зайка).
Сентябрь 2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Ходьба парами в стайке за инструктором Бег парами в стайке за инструктором	-	1. Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка)	«Птички»	Игровое задание «Найдем птичку»
Сентябрь 3 неделя	Развивать умение действовать по	Ходьба в колонне по	ОРУ с мячом	1.Прокатывание мячей.	«Кот и воробушки»	Ходьба в колонне по одному.

	сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	одному, упражнение «Ворона!»		2.«Прокати и догони».		
Сентябрь 4 неделя	Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Ходьба по кругу с поворотом по сигналу Бег по кругу	ОРУ с кубиками	1.Ползание с опорой на ладони и колени под шнур 2.«Доползи до погремушки»	«Быстро в домик»	Игра «Найдем жучка»
Октябрь 1 неделя	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному и врассыпную.	-	1.Равновесие «Пойдем по мостику». 2.Прыжки	«Догони мяч»	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
Октябрь 2 неделя	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании	Ходьба и бег по кругу	-	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.«Прокати мяч».	«Ловкий шофер»	Игровое задание «Машины поехали в гараж»

	друг другу.					
Октябрь 3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Ходьба в колонне по одному, враспынную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше».	ОРУ с мячом	1.Игровое упражнение «Быстрый мяч». 2.Игровое упражнение «Проползи — не задень».	«Зайка серый умывается»	Игра «Найдем зайку»
Октябрь 4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнениях в равновесии	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный.	ОРУ со стульчиками	1.Ползание «Крокодильчики» 2.Равновесие «Пробеги — не задень»	«Кот и воробышки»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом».

Ноябрь 1 неделя	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами, руки на поясе. По сигналу к бегу.	Общеразвивающие упражнения с ленточками	1.Равновесие «В лес по тропинке». 2.Прыжки «Зайки - мягкие лапочки».	Подвижная игра «Ловкий шофер».	Игра «Найдем зайчика»
Ноябрь 2 неделя	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер	Ходьба в колонне по одному Бег, руки в стороны . Ходьба и бег чередовании	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1.Прыжки «Через болото». 2.Прокатывание мячей «Точный пас»	Подвижная игра «Мыши в кладовой»	Игра «Где спрятался мышонок?».
Ноябрь 3 неделя	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию	Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по кругу с началом в одну, а затем в другую	Общеразвивающие упражнения	1.Игровое задание с мячом «Прокати - не задень». 2.«Проползи - не задень»	Подвижная игра «По ровненькой дорожке».	Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей.

	движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	сторону.				
Ноябрь 4 неделя	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. Ходьба проводится в чередовании	Общеразвивающие упражнения с флажками	1.Ползание. Игровое задание - «Паучки». 2.Равновесие	Подвижная игра «Поймай комара».	Ходьба в колонне по одному за «комаром».
Декабрь 1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному Ходьба врассыпную бег врассыпную	Общеразвивающие упражнения с кубиками	1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди, не задень». 2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки – попрыгушки».	«Коршун и птенчики»	Ходьба в колонне. Игра «Найдем птенчика»
Декабрь 2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с	Ходьба в колонне по	Общеразвивающие упражнения с	1.Прыжки со скамейки (высота	Подвижная игра «Найди свой	Ходьба в колонне по одному

	выполнением заданий; в приземлении на полусогну ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча	одному Ходьба и бег проводятся в чередовании.	мячом.	20 см) на резиновую дорожку или мат 2.Прокатывание мячей друг другу	домик».	
Декабрь 3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с кубиками.	1.Прокатывание мяча между предметами 2.Ползание под дугу «Проползи — не задень»	Подвижная игра «Лягушки».	3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем лягушонка».
Декабрь 4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу врассыпную и снова на бег.	Общеразвивающие упражнения на стульчиках	1.Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». 2.Равновесие. «Пройдем по мостику».	Подвижная игра «Птица и птенчики»..	3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем птенчика».
Январь 1 неделя	КА	НИ	КУ	ЛЫ		

Январь 2 неделя	КА	НИ	КУ	ЛЫ		
Январь 3 неделя	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с платочками	1. Равновесие «Пройди - не упади». 2. Прыжки «Из ямки в ямку».	Подвижная игра «Коршун и цыплята».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?».
Январь 4 неделя	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Игровое упражнение «На полянке». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе врассыпную по всей «полянке» и бегу врассыпную стараясь не задевать друг друга.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Прыжки «Зайки - прыгуны».	Подвижная игра «Птица и птенчики».	Ходьба в колонне по одному.
Февраль 1 неделя	Упражнять в ходьбе и беге вокруг	Ходьба и бег по кругу, выложенному	Общеразвивающие упражнения с кольцом	1. Равновесие 2. Прыжки	Подвижная игра «Найди свой цвет».	Игра малой подвижности по выбору детей.

	предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений.				
Февраль 2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягкое приземление на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с малым обручем.	1.Прыжки «Веселые воробышки». 2.Прокатывание мяча «Ловко и быстро!».	Подвижная игра «Воробышки в гнездышках».	Игра «Найдем воробышка».
Февраль 3 неделя	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур,	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно прав левой ногой. Бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1.Бросание мяча через шнур двумя руками,	Подвижная игра «Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

	развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола.					
Февраль 4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группировать лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в кол по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную Ходьба и бег врассыпную в чередовании.	Общеразвивающие упражнения.	1.Лазание под дугу в группировке «Под дугу». 2.Равновесие	Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки).	Игра «Найдем лягушонка».
Март 1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры;	Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1.«Ровным шажком» 2.Прыжки «Змейкой»	Подвижная игра «Кролики»	Ходьба в колонне по одному

	повторить прыжки между предметами.	Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега.				
Март 2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения.	1.Прыжки «Через канавку». 2.Катание мячей друг другу «Точно в руки».	Подвижная игра «Найди свой цвет».	Ходьба в колонне по одному
Март 3 неделя	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1.«Брось - поймай». 2.Ползание на повышенной опоре	Подвижная игра «Зайка серый умывается».	Игра «Найдем зайку?».
Март 4 неделя	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в	Ходьба и бег между предметами	Общеразвивающие упражнения.	1.Ползание «Медвежата» 2.Равновесие	Подвижная игра «Автомобили».	Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж».

	ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре					
Апрель 1 неделя	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега в кубиков.	Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком.	1.Равновесие. 2.Прыжки «Через канавку».	Подвижная игра «Тишина».	Игра «Найдем лягушонка».
Апрель 2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогну ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются в рассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» -	Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур).	1.Прыжки из кружка в кружок. 2.Упражнения с мячом. «Точный пас».	Подвижная игра «По ровненькой дорожке».	Ходьба в колонне по одному.

		дети ложатся на спин двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками.				
Апрель 3 неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени.	Общеразвивающие упражнения.	1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	Подвижная игра «Мы топаем ногами».	Ходьба в колонне по одному.
Апрель 4 неделя	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробьи остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, положить на	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1.Ползание «Проползи - не задень». 2.Равновесие «По мостику»	Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Ходьба в колонне по одному.

		колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» - бегут подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.				
Май 1 неделя	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу .Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с кольцом (от кольцеброса).	Равновесие Прыжки через шнуры	Подвижная игра. «Мыши в кладовой».	«Где спрятался мышонок».
Май 2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами	Общеразвивающие упражнения с мячом.	прокатывают мяч друг другу	Подвижная игра «Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
Май 3 неделя	Ходьба с выполнением	Ходьба в колонне по	Общеразвивающие упражнения с	Броски мяча вверх и ловля его	Подвижная игра «Огуречик,	Ходьба в колонне по одному.

	заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке	одному Ходьба и бег чередуются несколько раз.	флажками.	двумя руками Ползание по скамейке	огуречик».	
Май 4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке повторить задание в равновесии.	Ходьба в колонне по одному бег врассыпную по всему залу	Общеразвивающие упражнения.	Лазание на наклонную лесенку Ходьба по доске, положенной на пол	Подвижная игра «Коршун и наседка».	Ходьба в колонне по одному.

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

Н	Задачи	Вводная	Основная часть	Заключитель
----------	---------------	----------------	-----------------------	--------------------

		часть	(ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	ная часть
СЕНТЯБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	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	Ходьба и бег в колонне по одному	ОРУ	1. Упражнения в равновесии — ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). 2. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой (3—4 раза).	«Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.
	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	Ходьба и бег в колонне по одному	ОРУ	1. Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см). 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (кегли), на расстояние 3-4 м. Повторить 2 раза.	«Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.
2 Н Е Д Е Л Я	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая , предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя	ОРУ С флажкам и	1. Прыжки «Достань до предмета» — подпрыгивание на месте на двух ногах. 2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м). Способ — стойка на коленях, сидя на пятках (10—12 раз для каждой группы)	«Самолеты».	Ходьба в колонне по одному
	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая , предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя	ОРУ С флажкам и	1. Прыжки на двух ногах вверх 2. Прокатывание мячей друг другу 3. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м)	«Самолеты».	Ходьба в колонне по одному

З Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2—3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; на носочках; бег врассыпную	ОРУ	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение—стойка на коленях). Расстояние между шеренгами 2 м. 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см).	«Огуречик, огуречик...».	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук
	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2—3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; ходьба на внешней стороне стопы; бег врассыпную	ОРУ С мячом	1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10—12 раз). 2. Лазанье под дугу выполняется поточным способом двумя колоннами (3—4 дуги на расстоянии 1 м одна от другой).. 3. Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями)	«Огуречик, огуречик...».	Игра малой подвижности «Тишина»
4 Н Е Д Е Л Я	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	Ходьба в колонне по одному; упражнение «Воробышки!» Бег	ОРУ С обручем	1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке (8-10 раз). 2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу (3—4 раза).	«У медведя во бору».	Игра малой подвижности «Где постучали?».
	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	Ходьба в колонне по одному; упражнение «Воробышки!» Бег	ОРУ С обручем	1. Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики (3-4 кубика или 3 набивных мяча), руки на поясе (или свободно балансируют). 2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени. Дуги расположены на расстоянии 1 м одна от другой.	«У медведя во бору».	Игра малой подвижности «Где постучали?».

				3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) до обозначенного места (кубик, мяч). Повторить 2—3 раза.		
ОКТЯБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед	Ходьба и бег в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами — 40 см).	ОРУ С косичкой	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке. Руки на поясе, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля), на расстояние 3 м (повторить 3—4 раза).	«Кот и мыши».	Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».
	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в	Ходьба и бег в колонне по одному, по команде воспитателя	ОРУ С косичкой	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (3—4 раза). 2. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее, а затем пройти в	«Кот и мыши».	Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за

	прыжках с продвижением вперед.	переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами — 40 см).		конец своей колонны. Дистанция 4 м.		«КОТОМ».
2 Н Е Д Е Л Я	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.	Ходьба враспынную и бег враспынную	ОРУ	1. Прыжки — перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (2—3 раза). 2. Прокатывание мячей друг другу (10-12 раз).	«Автомобили».	«Автомобили поехали в гараж»

	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.	Ходьба враспынную и бег враспынную	ОРУ	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на расстоянии 0,25 м один от другого) 2. Прокатывание мяча между 4—5 предметами (кубики или набивные мячи), поставленными в один ряд на расстоянии 1 м один от другого.	«Автомобили».	«Автомобили поехали в гараж»
З Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски; бег враспынную	ОРУ С мячом	1. Прокатывание мяча в прямом направлении (3 раза). 2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3-4 раза). шнур на высоте 50 см от	«У медведя во бору».	Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано».

	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски; бег врассыпную	ОРУ С мячом	1. Лазанье под дугу (4-5 дуг) двумя колоннами поточным способом (3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий (3-4 раза). 3. Подбрасывание мяча двумя руками (мячи лежат в 2—3 обручах большого диаметра).	«У медведя во бору».	Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано».
4 Н Е Д Е Л Я	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.	ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.	ОРУ С платочком	1. Подлезание под дугу (высота 50 см), касаясь руками (3—4 раза). 2. Равновесие — ходьба по доске (ширина 15 см), 3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами	«Кот и мыши».	Игра «Угадай, кто позвал?»
	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.	ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.	ОРУ С платочком	1. Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40 см, с мячом в руках 2. Прокатывание мяча по дорожке (ширина 25 см) в прямом направлении,	«Кот и мыши».	Игра «Угадай, кто позвал?»
НОЯБРЬ						

1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре	Ходьба и бег между кубиками	ОРУ С кубик ами	1. Равновесие—ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м (2-3 раза).	«Салки».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре	Ходьба и бег между кубиками	ОРУ С кубик ами	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (3—4 раза). 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров). Общая дистанция 3 м (3-4 раза). 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (диаметр мяча 20-25 см)	«Волк и зайцы»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег враспынную; ходьба на носках, «как мышки»	ОРУ	1. Прыжки на двух ногах через 5—6 линий (шнуров) 2. Прокатывание мячей друг другу	«Самолеты».	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.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег враспынную; ходьба на носках, «как мышки»	ОРУ	1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами (кубики, набивные мячи, кегли). Дистанция 3 м. 2. Перебрасывание мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м одна от другой) двумя руками снизу.	«Самолеты».	Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».

З Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	Ходьба в колонне по одному, с изменением направления; ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; бег врассыпную.	ОРУ С мячом	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками (10—12 раз). Дети располагаются произвольно по всему залу. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени	«Лиса и куры».	. 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	Ходьба в колонне по одному, с изменением направления; ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; бег врассыпную.	ОРУ С мячом	1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока 2. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни — «как медвежата». Дистанция 3 м (повторить 2 раза). 3. Прыжки на двух ногах между предметами	«Лиса и куры».	. Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную	ОРУ С флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе (рис. 6), подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки (2—3 раза). 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе	Подвижная игра «Цветные автомобили».	Игра малой подвижности «Угадай кого не стало»

	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную	ОРУ С флажками	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах до кубика	Подвижная игра «Цветные автомобили».	Игра малой подвижности «Угадай кого не стало»
ДЕКАБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную	ОРУ С платочком	1. Равновесие — ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м. Повторить 2 раза. 2. Прыжки через 4—5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6 см.	«Лиса и куры».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».
	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную	ОРУ С платочком	1. Равновесие — ходьба по шнуру, положенному по кругу 2. Прыжки на двух ногах через 5—6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого (2 раза). 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами	«Лиса и куры».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».

2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба парами	ОРУ С масса жным и мячам и	1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку (6-8 раз). 2. Прокатывание мяча между предметами (3 раза).	«У медведя во бору».	
	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба парами	ОРУ С масса жным и мячам и	1. Прыжки со скамейки (высота 25 см). 2. Прокатывание мячей между предметами (кубик, набивной мяч). 3. Бег по дорожке (ширина 20 см).	«У медведя во бору».	
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.	ОРУ	1. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ — двумя руками снизу) (по 8-10 раз). 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2—3 раза)	«Зайцы и волк».	Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».
	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.		1. Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (способ — двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч). 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы — «по-медвежьи». Дистанция 3—4 м.	«Зайцы и волк».	Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».

				3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи		
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании не животе; повторить упражнение в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную	ОРУ С кубик ами	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки (2—3 раза). 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой.	«Птички и кошка».	Ходьба в колонне по одному
	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании не животе; повторить упражнение в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную	ОРУ С кубик ами	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши 3. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу (на земле) обруча, прыжок в обруч и из обруча. Дистанция 3 м.	«Птички и кошка».	Ходьба в колонне по одному
ЯНВАРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными враспынную по всему залу	ОРУ С обруч ем	1. Равновесие — ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева (2—3 раза).	«Кролики».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!».

	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную по всему залу	ОРУ С обручем	1. Равновесие — ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой. 2. Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук (2—3 раза). 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	«Кролики».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную	ОРУ С мячом	1. Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см) (4—6 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ — двумя руками снизу) (по 10—12 раз).	«Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному.
	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную	ОРУ С мячом	1. Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3—4 раза подряд и ловля его двумя руками. Повторить 3-4 раза. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед 3. Равновесие — ходьба на носках между предметами	«Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному.

З Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом	Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег враспынную.	ОРУ С косич кой	1. Отбивание мяча о пол (1—12 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни	«Лошадки».	
	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом	Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег враспынную.	ОРУ С косич кой	1. Прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух шеренгах) с расстояния 2,5 м (8-10 раз). 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни («по-медвежьему») на расстояние 3 м 3. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед	«Лошадки».	
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего; бег враспынную	ОРУ С косич кой	1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.	«Автомобили».	

	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего; бег врассыпную	ОРУ С косич кой	1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком (несколько раз подряд). 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. 3. Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами	«Автомобили».	
ФЕВРАЛЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5—6 штук	ОРУ	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая) и вернуться в свою колонну (2—3 раза). 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	«Котята и щенята».	Игра малой подвижности «Тишина»
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5—6 штук	ОРУ	1. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе (2—3 раза). 2. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м). 3. Перебрасывание мячей друг другу	«Котята и щенята».	Игра малой подвижности «Тишина»

2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба в колонне по одному, упражнение «Аист!» «Лягушки»; бег враспынную	ОРУ С гимна стиче ской палко й	1. Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах, 3-4 раза. 2. Прокатывание мячей между предметами (кубики, кегли), 3-4 раза	«У медведя во бору».	. Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.
	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба в колонне по одному, упражнение «Аист!» «Лягушки»; бег враспынную	ОРУ С гимна стиче ской палко й	1. Прыжки на двух ногах через 5—6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого. 2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах. 3. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.	«У медведя во бору».	. Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; бег враспынную.	ОРУ С масса жным мячом	1. Перебрасывание мячей друг другу (10—12 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	«Воробышки и автомобиль».	Ходьба в колонне по одному.

	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; бег враспынную.	ОРУ С масса жным мячом	1. Метание мешочков в вертикальную цель (способ — от плеча) (5-6 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между предметами	«Воробышки и автомобиль».	Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Ходьба в колонне по одному; ходьба по диагонали; бег враспынную	ОРУ С гимна стиче ской палко й	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2—3 раза). 2. Равновесие — ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс	«Перелет птиц».	Ходьба в колонне по одному.
	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Ходьба в колонне по одному; ходьба по диагонали; бег враспынную	ОРУ С гимна стиче ской палко й	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед 3. Прыжки на правой и левой ноге	«Перелет птиц».	Ходьба в колонне по одному.

МАРТ

1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя	ОРУ	1. Ходьба на носках между 4—5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого. 2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м).	«Охотник и зайцы».	. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя	ОРУ	1. Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске (3—4 раза). 2. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.	«Охотник и зайцы».	. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; упражнения «Лошадки!» «Мышки!». Ходьба и бег врассыпную.	ОРУ С обруч ем	1. Прыжки в длину с места (10—12 раз). 2. Перебрасывание мячей через шнур (8—10 раз).	«Бездомный заяц».	Ходьба в колонне по одному.

	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному; упражнения «Лошадки!» «Мышки!». Ходьба и бег враспынную.		. Прыжки в длину с места (4—5 раз). 2. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2 м) и ловля мяча после отскока об пол (5—6 раз). 3. Прокатывание мяча друг другу	«Бездомный заяц».	Ходьба в колонне по одному.
З Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях	ОРУ С мячом	1. Прокатывание мяча между предметами (2—3 раза). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2 раза	«Самолеты».	Игра малой подвижности «Угадай кто ушел»
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях	ОРУ С мячом	1. Прокатывание мячей между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи — не урони». 3. Равновесие — ходьба по скамейке с мешочком на голове.	«Самолеты».	Игра малой подвижности «Угадай кто ушел»

4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу	ОРУ С флажк ами	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьему» (2 раза). 2. Равновесие — ходьба по доске, положенной на пол. 3. Прыжки через 5—6 шнуров	«Охотник и зайцы».	Игра малой подвижности «Найдем зайку».
	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу	ОРУ С флажк ами	1. Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. 2. Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс (2 раза). 3. Прыжки на двух ногах через шнуры (2 раза).	«Охотник и зайцы».	Игра малой подвижности «Найдем зайку».
АПРЕЛЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой; бег враспынную.	ОРУ	1. Равновесие — ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны (2—3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через препятствия	«Пробеги тихо».	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.	Ходьба в колонне по одному, с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой; бег врассыпную.	ОРУ	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м).		Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Ходьба в колонне по одному, с поворотом; бег врассыпную	ОРУ С гантел ями	1. Прыжки в длину с места (5—6 раз). 2. Метание мешочков в горизонтальную цель (3—4 раз).	«Совушка».	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Ходьба в колонне по одному, с поворотом; бег врассыпную	ОРУ С гантел ями	1. Прыжки в длину с места – «Кто дальше прыгнет» 2. Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1.5 м способом от плеча. 3. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками.		Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.
3 Н Е Д	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и	Ходьба в колонне по одному. Упражнения «Лягушки!» «Бабочки!»	ОРУ С масса жным	1. Метание мешочков на дальность (6—8 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени		Ходьба в колонне по одному.

Е Л Я	глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.		мячом	(2—3 раза).		
	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному. Упражнения «Лягушки!» «Бабочки!»	ОРУ С масса жным мячом	1. Метание мешочков правой и левой рукой на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»). 3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м.		Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную; упражнения «Лошадки» «Мышки!»	ОРУ С обруч ем	1. Равновесие — ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	«Птички и кошка».	Ходьба в колонне по одному
	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную; упражнения «Лошадки» «Мышки!»	ОРУ С обруч ем	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейки присесть, вынести руки вперед 2. Прыжки на двух ногах между предметами	«Птички и кошка».	Ходьба в колонне по одному

МАЙ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную	ОРУ	1. Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2 раза). 2. Прыжки в длину с места через 5—6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40 см).	Котята и щенята».	
	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную	ОРУ	. Равновесие—ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 2. Прыжки в длину с места через шнуры, расстояние между шнурами 50 см. 3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками	Котята и щенята».	
2 Н Е Д Е Л	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего; ходьба и бег врассыпную.	ОРУ С кубиками	1. Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40—50 см) (6—8 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу (8—10 раз).	«Совушка».	

Я						
	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего; ходьба и бег враспынную.	ОРУ С кубиками	1. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы). Дистанция между детьми 2 м. 3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).	«Совушка».	
З Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Ходьба в колонне по одному; упражнение: «Лошадки»; бег враспынную.	ОРУ С палкой	1. 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) (3—4 раза).	«Зайцы и волк».	Игра малой подвижности «Найдем зайца».
	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Ходьба в колонне по одному; упражнение: «Лошадки»; бег враспынную.	ОРУ С палкой	1. Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»). 3. Прыжки через короткую скакалку	«Зайцы и волк».	Игра малой подвижности «Найдем зайца».

4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках	Ходьба в колонне по одному; ходьба в полуприседе (не более 15 сек.), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом	ОРУ С мячом	1. Равновесие — ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева	«У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному
	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках	Ходьба в колонне по одному; ходьба в полуприседе (не более 15 сек.), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом	ОРУ С мячом	1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее (2 раза). 2. Равновесие — ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой (2 раза).	«У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному

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

Неделя	Задачи	Вводная часть	ОРУ	Основная часть		Заключительная часть
				Основные движения	Подвижные игры	
Сентябрь 1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения:	Без предметов	1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с	«У кого мяч?».	Игра малой подвижности

	в колонне по одному, в беге враспынную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба враспынную,		перешагиванием через кубики 2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах	«Ловишки»	«У кого мяч?».
Сентябрь 2 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному	Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными Перестроение в три колонны по сигналу	С мячом	1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах 2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками	«Сделай фигуру». «Мы, веселые ребята».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

	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.	воспитателя		3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин).		
Сентябрь 3 неделя	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	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. Переход на обычную ходьбу.	ОРУ Без предметов	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе голову и спину держать прямо. 3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком	«Удочка». «Быстро возьми»	Ходьба в колонне по одному.

	ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.					
Сентябрь 4 неделя	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.	. Ходьба в колонне по одному Ходьба в различном темпе; ходьба в колонне по одному и враспынную ,перестроение в колонну по три	ОРУ С гимнастической палкой	1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке 2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины»	«Мы, веселые ребята».	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову)
Октябрь 1 неделя	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в	ОРУ Без предметов	1. 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2. 2. Прыжки на двух ногах через	«Перелет птиц» «Не попадись»	И.М.П «Найди и промолчи» Ходьба в колонне по

	приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.		шнуры, 3. Бросание мяча двумя руками от груди		одному.
Октябрь 2 неделя	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при прыгивании; повторить	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному;	ОРУ С большим мячом	1. Прыжки (спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги 3. Переползание через препятствия 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	«Не оставайся на полу». «Ловишки».	И.М.П «У кого мяч?» Ходьба в колонне по одному.

	перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.					
Октябрь 3 неделя	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе .Бег врассыпную с остановками по сигналу воспитателя	ОРУ С малым мячом	1. Метание мяча в горизонтальную цель 2. Лазанье 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному.
Октябрь 4 неделя	Учить детей делать	Построение в шеренгу, проверка	ОРУ	3. Прыжки на двух ногах на мягкое	«Гуси-лебеди» «Ловишки -	И.М.П. «Летает не

	повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два Бег в колонне по два	С обручем	препятствие 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках 1. Пролезание	перебежки»	летает» И.М.П. «Затейники»
Ноябрь 1 неделя	1.Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах. 2.Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе	Построение в шеренгу, проверка осанки, Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную, бег между кеглями, бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег врассыпную.	ОРУ с малым мячом	1. Равновесие 2. Прыжки на правой и левой ноге 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу 4. «Мяч о стенку» 5. «Поймай мяч». 6. «Не задень».	«Пожарные на учении». «Мышеловка»..	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Игра малой подвижности «Угадай по голосу».

	с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.					
Ноябрь 2 неделя	1.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 2.Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения. Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба враспынную, на сигнал воспитателя: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ с обручем	1. Прыжки с продвижением вперед 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Отбивание мяча о землю «Мяч водящему». «По мостику	«Не оставайся на полу» «Ловишки».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Игра малой подвижности «Затейники»

	движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.					
Ноябрь 3 неделя	1.Упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. повторить ведение мяча в ходьбе. Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами 2.Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба врассыпную.	ОРУ с большим мячом	1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед 2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках 1. «Перебрось и поймай». 2.«Перепрыгни - не задень»	Подвижная игра «Удочка» «Ловишки парами».	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя. Игра малой подвижности «Летает — не летает».

	упражнения с прыжками и бегом					
Ноябрь 4 неделя	1.Упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. 2.Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании. ходьба между предметами, поставленными в один ряд и бег с преодолением препятствий ходьба и бег в чередовании.	ОРУ На гимнастических скамейках	1. Лазанье — подлезание под шнур 2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета 3. Равновесие 1.«Кто быстрее». 2.«Мяч о стенку».	«Пожарные на учении» «Ловишки-перебежки».	Игра малой подвижности «У кого мяч?». Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим.
Декабрь 1 неделя	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами,	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами руками из-за головы	Общеразвивающие упражнения с палкой	1. Равновесие 2. Прыжки 3. Перебрасывание мяча двумя 1.«Кто дальше бросит». 2.«Не задень».	Подвижная игра «Кто скорее до флажка». Подвижная игра «Мороз-Красный нос».	«Сделай фигуру». Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким «Морозом».

	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. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.	друг другу Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег врассыпную.				
Декабрь 2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в	Общеразвивающие упражнения с флажками	1. Прыжки 2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка	Подвижная игра «Не оставайся на полу» Подвижная игра	Игра малой подвижности «У кого мяч?». Ходьба в

	поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча. Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель	колонну по одному Построение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега задает воспитатель		в ладоши 3. Ползание 1.«Метко в цель». 2.«Кто быстрее до снеговика». 3.«Пройдем по мостику».	«Мороз-Красный нос	колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет».
Декабрь 3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение, ходьба в колонне по одному, бег	Общеразвивающие упражнения	1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах 2. Ползание по гимнастической	Подвижная игра «Охотники и зайцы»	Игра малой подвижности «Летает — не летает». Ходьба между

	умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.	в рассыпную.		скамейке на животе 3. Равновесие 1. «Метко в цель». 2. «Смелые воробышки»		кеглями,
Декабрь 4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в беге	Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу По сигналу воспитателя поворот в	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Лазанье 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге между	Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра Мы, веселые	Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за

	враспынную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках. Закреплять навык передвижения на лыжах разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой;	правую и левую сторону. Ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности на выбор детей.		кеглями 4. Бросание мяча о стену. «Забей шайбу». «По дорожке	ребята»	воспитателем
Январь 1 неделя	КА	НИ	КУ	ЛЫ		
Январь 2 неделя	КА	НИ	КУ	ЛЫ		
Январь 3 неделя	Упражнять детей ходить и бегать между предметами; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по	Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке Построение в колонну	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1. Равновесие 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками 3. Метание 4.упражняются в ходьбе на лыжах 5.«Сбей кеглю»	Подвижная игра «Медведи и пчелы Подвижная игра «Ловишки парами».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному.

	наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер. Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом;	по одному, ходьба и бег в среднем темпе за воспитателем между ледяными постройками.				
Январь 4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному; Ходьба по кругу вправо, бег по кругу ..	Общеразвивающие упражнения с веревкой	1. Прыжки в длину с места 2. Проползание под дугами на четвереньках 3. Бросание мяча вверх. 4.«Кто быстрее». 5.«Пробеги — не задень».	Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности «Летает - не летает». Игра малой подвижности «Найдем зайца».

	Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.					
Февраль 1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжат учить сохранять устойчивое равновесие упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в	Ходьба в колонне по одному бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны. Игра малой подвижности Построение: одна подгруппа детей на санках, вторая на лыжах,	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Ходьба по наклонной доске 2. Прыжки - перепрыгивание через бруски 3. Забрасывание мячей в корзину 4.«Точный пас» 5.«По дорожке»	Подвижная игра «Охотники и зайцы» Подвижная игра «Мороз-Красный нос».	Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками

	корзину. 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.					
Февраль 2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык	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	Общеразвивающие упражнения с палкой.	Прыжки в длину с места Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом Лазанье «Кто дальше». «Кто быстрее».	Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук. Игра малой подвижности «Найдем следы зайца».

	энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю. Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	остановкой на сигнал воспитателя. «Сделай фигуру!» Построение в шеренгу на лыжах выполнение различных упражнений				
Февраль 3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три	Общеразвивающие упражнения на скамейках.	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Подлезание под палку 3. Перешагивание через шнур	Подвижная игра «Мышеловка». Подвижная игра «Ловишки-перебежки»	Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой.

	мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании и через нее. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.	колонны справа от скамеек. Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне.		4.«Точно в круг». 5.«Кто дальше».		
Февраль 4 неделя	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по	Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному; переход на бег ходьба враспынную; построение в колонны.	Общеразвивающие упражнения.	1. Лазанье 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки с ноги на ногу 4. Отбивания мяча в ходьбе 5.«Гонки санок». 6.«Не попадись». 7.«По мостику».	Подвижная игра «Гуси-лебеди». Подвижная игра «Ловишки парами»	Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя.

	гимнастическ ой скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча. Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге.					
Март 1 неделя	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	Ходьба в колонне по одному бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег враспынную. Построение в три колонны. непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу.	Общеразвивающие упражнения с малым мячом.	1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Перебрасывание мяча друг другу 1. «Пас точно на клюшку». 2.«Проведи — не задень».	Подвижная игра «Пожарные на учении». Подвижная игра «Горелки	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему». игра малой подвижности «Летает — не летает».

	осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу,					
Март 2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в	Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их.	Общеразвивающие упражнения	1. Прыжок в высоту с разбега 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой 3. Ползание на четвереньках между кеглями 1.«Поймай мяч». 2.«Кто быстрее».	Подвижная игра «Медведи и пчелы». Подвижная игра «Карусель».	Эстафета с мячом Ходьба в колонне по одному.

	цель, в ползании между кеглями. Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.					
Март 3 неделя	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. Упражнять детей в беге	ходьба и бег врассыпную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре. Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 20 м,	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки правым (левым) боком 1.«Канатоходец». 2.«Удочка».	Подвижная игра «Ловишки».	Эстафета с большим мячом — «Передача мяча в шеренге».

	на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.					
Март 4 неделя	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. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с	Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. набивными мячами Упражнение в беге на скорость	Общеразвивающие упражнения	1. Метание мешочков горизонтальную цель 2. Подлезание под шнур 3. Ходьба на носках между 1.«Прокати и сбей». 2.«Пробеги - не задень».	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Подвижная игра Удочка	Игра малой подвижности «Угадай по голосу». Эстафета с мячом.

	мячом и бегом.					
Апрель 1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель. Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Метание в вертикальную цель Игровые Упражнения. 1. «Ловишки-перебежки» 2. «Стой». 3. «Передача мяча в колонне».	Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!» Ходьба в колонне по одному за командой победителей.
Апрель 2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между	Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой	1. Прыжки через короткую скакалку 2. Прокатывание обруча друг другу 3. Пролезание в обруч	Подвижная игра Ловишки-перебежки. Эстафета с прыжками «Кто быстрее до	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности

	прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. Упражнять детей в непрерывном беге, повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	предметами Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами		1. «Пройди — не задень флажка». 2. «Догони обруч». 3. «Перебрось и поймай»		«Кто ушел?».
Апрель 3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную	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 скамейке на носках	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Ползание по полу 3. Ходьба по гимнастической 1. «Кто быстрее». 2. «Мяч в кругу».	Подвижная игра «Удочка» Подвижная игра «Горелки»	Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.

	цель; упражнять в ползании и равновесии. Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками, с бегом.					
Апрель 4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. Продолжать учить детей бегу на	Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами; перестроение в две-три шеренги; пробегание отрезков (длина 20 м) на скорость до обозначенного места	Общеразвивающие упражнения.	1. Лазанье по гимнастической стенке 2. Прыжки через короткую скакалку 3. Ходьба по канату 1.«Сбей кеглю». 2.«Пробеги — не задень».	Подвижная игра «Карусель». Подвижная игра «С кочки на кочку	Игра малой подвижности «Угадай по голосу». Ходьба в колонне по одному, бег «змейкой».

	скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.					
Май 1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивани и через набивные мячи, положенные на гимнастическ ую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижение м вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену. Упражнять	Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону. Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин между предметами (в чередовании с ходьбой).	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3. Бросание мяча 4. «Проведи мяч». 5. «Пас друг другу». 6. «Отбей волан»	Подвижная игра Мышеловка. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Игра «Что изменилось?». Ходьба в колонне по одному.

	детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.					
Май 2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье. упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин;	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры ; ходьба и бег враспынную, бег в умеренном темпе за воспитателем между предметами до 2 мин (в чередовании с ходьбой).	Общеразвивающие упражнения с флажками.	1. Прыжки в длину с разбега 2. Перебрасывание мяча 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» 4. «Прокати — не урони». 5. «Кто быстрее». 6. «Забрось в кольцо».	Подвижная игра «Не оставайся на полу» Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному.

	упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.					
Май 3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой;	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег враспынную. скамейке боком приставным шагом	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя 2. Лазанье - пролезание в обруч правым 3. Ходьба по гимнастической	Подвижная игра «Пожарные на учении Подвижная игра «Мышеловка».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности или эстафета с мячом.

	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.					
Май 4 неделя	Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения;	Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны». кеглями	Общеразвивающие упражнения с кольцом	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи 3. Прыжки на двух ногах между «Сделай фигуру!» «Мяч водящему». «Кто быстрее»	Подвижная игра «Караси и щука». Подвижная игра «Не оставайся на земле».	Ходьба в колонне по одному за самым ловким игроком - Щукой. Ходьба в колонне по одному.

	повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом.					
--	---	--	--	--	--	--

«Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа» Л.И.Пензулаева.

Неделя	Задачи	Вводная часть	ОРУ	Основная часть		Заключительная часть
				Основные движения	Подвижные игры	
Сентябрь 1неделя	Упражнять детей в беге колонной по одному, Упражнять в умении переходить с бега на ходьбу; Упражнять в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м — ходьба, 20 м — бег); бег враспынную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу Перестроение в колонну по три. При чередовании ходьбы и бега подается сигнал с помощью ударов в бубен (либо хлопками в ладоши), или	Без предметов	1.Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; руки свободно балансируя, помогая сохранять устойчивое равновесие. 2.Перебрасывание мяча	«Ловишки»	Ходьба в колонне.

		различный темп передвижения определяет музыкальное сопровождение. По сигналу переход к бегу колонной по одному с нахождением своего места. Перестроение в колонну по три.				
Сентябрь 2 неделя	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.	С флажками.	1.Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. 2.Перебрасывание мяча через шнур друг другу 3.Лазанье под шнур,	«Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «Летает — не летает».
Сентябрь 3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля);	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах за ла (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе.	С мячом.	1.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Летает — не летает».

	развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на пере ползание по гимнастической скамейке.	Перестроение в три колонны.		скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 3. Упражнение на умение сохранять равновесие		
Сентябрь 4 неделя	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу	С гимнастической палкой	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по гимнастической скамейке; 3. Прыжки из обруча в обруч	«Не попадись».	Ходьба в колонне по одному. Игра «Фигуры».

Октябрь 1 неделя	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом,	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий	Без предметов	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры 3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. с хлопком в ладоши	«Перелет птиц».	Ходьба в колонне по одному. П.И. «Фигуры».
Октябрь 2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Ходьба с изменением направления; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий	С обручем	1. Прыжки с высоты 2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед 3. Ползание на ладонях и ступнях	«Не оставайся на полу». «Совушка»	И.М.П. «Эхо». Ходьба в колонне по одному.
Октябрь	Упражнять детей	Ходьба в колонне	На	1. Ведение мяча по	«Удочка».	И.М.П. «Летает —

3 неделя	в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	по одному, ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в колонне по одному с изменением направления бег, перепрыгивая через предметы	гимнастических скамейках	прямой линии. 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки	«Не попадись».	не летает». Ходьба в колонне по одному.
Октябрь 4 неделя	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному Бег врассыпную Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег в умеренном темпе	С мячом	1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке	«Удочка». «Ловишки с ленточками».	Ходьба в колонне по одному. И.М.П. «Эхо».
Ноябрь 1 неделя	1.Закреплять навык ходьбы и бега по кругу;	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с	Без предметов	1.Равновесие 2.Прыжки на двух	«Догони свою пару».	«Угадай чей голосок?

	упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом 2. Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	ускорением и замедлением темпа движения. Ходьба в колонне по одному между кеглями, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики).		ногах через шнуры 3. Эстафета с мячом «Мяч водящему». 1. «Мяч о стенку». 2. «Будь ловким».	«Мышеловка».	«Затейники»
Ноябрь 2 неделя	1. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на	1. Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; 2. Бег с перепрыгиванием через предметы	С короткой скакалкой	1. Прыжки через короткую скакалку 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах	«Не оставайся на полу». «Фигуры»	Игра «Затейники».

	спине. 2.Повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.					
Ноябрь 3 неделя	1.Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии. 2.Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками , бег враспынную. Ходьбу и бег повторить в чередовании и с выполнением различных упражнений.	С кубиками	1. Ведение мяча в прямом направлении 2. Лазанье под дугу 3. Равновесие	«Перелет птиц». «По местам».	«Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.
Ноябрь 4 неделя	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами,	Ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег	Без предметов	1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом	«Фигуры» «Хитрая лиса».	Ходьба в колонне по одному Игра малой

	развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.	врассыпную Ходьба с изменением направления движения, по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево);		на другой пролет 2.Прыжки на двух ногах через шнур 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 4.Бросание мяча о стенку 5.«Передай мяч». 6.«С кочки на кочку».		подвижности по выбору детей
Декабрь 1 неделя	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным	Ходьба и бег с различными положениями рук, бег в рассыпную по залу.	Общеразвивающие упражнения в парах	1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах между предметами 3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 4. «Пройди — не задень».	«Хитрая лиса». «Совушка».	Ходьба в колонне по одному

	шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом, упражнять детей в продолжительном беге; повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.			5. «Пас на ходу». 6. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку		
Декабрь 2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании ,повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	Ходьба в колонне по одному, ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения.	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне 3.Ползание по скамейке на ладонях и коленях 4.«Пройди — не урони» 5.«Из кружка в кружок» 6.Игровое упражнение «Стой!».	«Салки с ленточкой».	Игра малой подвижности «Эхо!». Ходьба в колонне по одному

Декабрь 3 неделя	Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Упражнять в подбрасывании малого мяча, упражнения в прыжках, на равновесие.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения ,бег враспынную; чередование ходьбы и бега.	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе 3.Равновесие 1.«Пас на ходу». 2.«Кто быстрее». 3.«Пройди — не урони».	«Попрыгунчики-воробышки». «Лягушки и цапля».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.
Декабрь 4 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке ,повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; развивать	Построение в шеренгу Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе.	Общеразвивающие упражнения	1.Ползание по гимнастической скамейке 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 3.Прыжки на двух ногах с мешочком 4.«Точный пас».. 5.«Кто дальше бросит?» 6.«По дорожке	«Хитрая лиса».	Игра малой подвижности «Эхо».

	ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.			проскользи».		
Январь 1 неделя	КА	НИ	КУ	ЛЫ		
Январь 2 неделя	КА	НИ	КУ	ЛЫ		
Январь 3 неделя	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом. Учить подъему в гору и спуску с нее Закреплять повороты на лыжах.	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег враспынную. Взять лыжи из стойки, скрепить их, вынести на участок детского сада. Построение с лыжами в шеренгу.	Общеразвивающие упражнения с кубиком Общеразвивающие упражнения без лыж. Упражнения на лыжах:	1.Прыжки в длину с места 2.«Поймай мяч». 3.Ползание по прямой на четвереньках 1.Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м). 2.Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами 3.Подъем на горку «лесенкой» и спуск с нее в посадке лыжника	«Совушка» «Кто быстрее до флажка»	Ходьба в колонне по одному Легкий бег без лыж 200 метров

Январь 4 неделя	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом. Закреплять повороты на лыжах. Упражнять в равновесии.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения: ходьба и бег враспынную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения со скакалкой Общеразвивающие упражнения без лыж Упражнения на лыжах:	1.Ползание по гимнастической скамейке 2.Равновесие 3.Прыжки через короткую скакалку 1.Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м). 2.Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами 3.Упражнение на равновесие.	«Паук и мухи» «Доганялки»	Игра малой подвижности по выбору детей. Легкий бег без лыж 200 метров
Февраль 1 неделя	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров» «Быстро по	Общеразвивающие упражнения с обручем	1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2.Броски мяча	«Ключи». «Два Мороза». «У кого меньше шагов?».	Ходьба в колонне по одному

	выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками. Учить ходьбе скользящим шагом	местам». Построение в шеренгу. Дети кладут лыжи на снег — одну лыжу справа, другую — слева от себя, закрепляют лыжи на ногах. Педагог проверяет выполнение задания.		3. Прыжки на двух ногах 4.«Точная подача». 5.«Попрыгунчики».		
Февраль 2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком Упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч	Ходьба в колонне по одному затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному.	Общеразвивающие упражнения с палкой	1, Прыжки 2.Переброска мячей друг другу 3.Лазанье пол дугу 4 «Гонки санок». 5. «Пас на клюшку». 6.Ходьба на лыжах по учебной лыжне	«Не оставайся на земле».	Игра «Затейники».

	упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. Учить выполнять боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты вокруг себя. Повторить ходьбу на лыжах ступающим и скользящим шагом	Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке				
Февраль 3 неделя	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением	Ходьба в колонне по одному широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении Построение в две шеренги. Повторить на месте переступание вправо и влево под счет педагога Игровое задание	Общеразвивающие упражнения	Лазанье на гимнастическую стенку 1.Равновесие — ходьба парами 2.«Попади в круг» 3. «Гонка санок». 4.«Загони шайбу».	«Не попадись»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Карусель»

	дополнительного задания, повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой Повторить выполнение на лыжах различных шагов и поворотов. Повторить ходьбу на лыжах скользящим шагом.	«Шире шаг»				
Февраль 4 неделя	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Упражнять в ходьбе и беге с	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне (в чередовании). Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет». Построение в две шеренги Ходьба по	Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)	1.Ползание на четвереньках между предметами 2.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками 3. Прыжки из обруча в обруч 4.«Не попадись». Упражнения на лыжах: «пружинка», приседания,	«Жмурки».	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?». Игра «Белые медведи»

	выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками Повторить выполнение упражнений на лыжах: «пружинка», приседание, повороты переступанием	извилистой лыжне		повороты переступанием в обе стороны, на месте.		
Март 1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. Повторить упражнения в беге	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками ходьба и бег врассыпную Игровое упражнение «Бегуны».	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	1. Равновесие 2. Прыжки 3. Эстафета с мячом Игровые упражнения 1. Игра «Лягушки в болоте» 2.«Мяч о стенку».	«Ключи». «Совушка».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.

	на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.					
Март 2 неделя	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег враспынную. Игра с бегом «Мы — веселые ребята»	Общеразвивающие упражнения с флажками	1.Прыжки 2.Перебрасывание мяча через сетку 3.Ползание под шнур Игра с бегом «Мы — веселые ребята».	«Затейники». «Охотники и утки»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Тихо — громко»
Март 3 неделя	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках ходьба и бег враспынную. Игра с бегом «Кто	Общеразвивающие упражнения с палкой	1.Метание мешочков 2.Ползание 3.Равновесие 1.«Пас ногой» 2.«Ловкие зайчата»	«Волк во рву». «Горелки»	Ходьба в колонне по одному Игра «Эхо».

	ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	скорее до мяча»				
Март 4 неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу педагога. Игровое упражнение «Салки — перебежки».	Общеразвивающие упражнения	1. Лазанье на гимнастическую стенку 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге «Передача мяча в колонне»	«Совушка». «Удочка»	Игра малой подвижности по выбору детей. Игра «Горелки».

Апрель 1 неделя	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	Игра «Быстро возьми». Игровое задание «Быстро в шеренгу»	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	Равновесие Прыжки на двух ногах Переброска мячей в шеренгах 1. «Перешагни — не задень». 2. «С кочки на кочку»	«Хитрая лиса». «Охотники и утки».	Ходьба в колонне по одному Игра малой подвижности «Великаны и гномы».
Апрель 2 неделя	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. «Слушай сигнал».	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Броски мяча друг другу в парах. 3. Ползание на четвереньках	«Мышеловка». «Горелки	Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному.

Апрель 3 неделя	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки»	Общеразвивающие упражнения	1.Метание мешочков на дальность 2.Ползание по гимнастической скамейке 3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове 4.Прыжки на двух ногах 1. «Пройди — не задень». 2. «Кто дальше прыгнет». 3. «Пас ногой». 4. «Поймай мяч».	«Затейники». Игра малой подвижности «Тихо — громко».	Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному.
Апрель 4 неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. Повторить ходьбу и бег с	Игровое задание «По местам» Игровое задание «По местам»	Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках	1.Бросание мяча в шеренгах. 2.Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие	«Салки с ленточкой». «Салки с ленточкой».	Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному.

	выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.					
Май 1 неделя	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. Упражнять детей в продолжительном беге, упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Равновесие 2. Прыжки с ноги на ногу 3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока 4. «Пас на ходу». 5. «Брось — поймай». 6. «Прыжки через короткую скакалку»	«Совушка».	Игра малой подвижности «Великаны и гномы». Игра по выбору детей.

Май 2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег враспынную. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)	1.Прыжки в длину с места 2.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом 3.Пролезание в обруч прямо и боком 4. «Ловкие прыгуны». 5. «Проведи мяч» 6. «Пас друг другу	«Горелки». «Мышеловка».	Игра малой подвижности «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.
Май 3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения	1.Метание мешочков на дальность 2.Равновесие 3.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках «Мяч водящему».	«Воробьи и кошка» «Горелки».	Ходьба в колонне по одному Ходьба в колонне по одному.

	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге враспынную; повторить задания с мячом и прыжками.			«Кто скорее до кегли». Индивидуальные игры с мячом.		
Май 4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с палками	1.Лазанье по гимнастической стенке. 2.Равновесие 3.Прыжки на двух ногах между кеглями «Кто быстрее». «Пас ногой». «Кто выше прыгнет».	«Охотники и утки». «Не оставайся на земле».	Игра малой подвижности «Летает – не летает» Игра малой подвижности.

Перспективное планирование физкультурных занятий на улице

Сентябрь

Занятия на прогулке <u>Задачи</u> Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.		
Неделя	Мотивация	Игровые упражнения
1	«Ты мой друг и я твой друг»	1 «Дружно весело шагать» ходьба и бег по дорожкам 2 «Сделаем вместе» - комплекс упражнений 3 «По ровненькой дорожке» -ходьба в чередовании с прыжками с продвижением вперед 4 «Бегите к флажку» - бег с одной стороны площадки на другую 5 Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок»
2	«Каравай»	1 «Каравай»- ходьба по кругу, взявшись за руки 2 «Вы тоже так умеете» - комплекс упражнений 3 «Подарки» - подскоки, кружение на месте, бег 4 «По ровненькой дорожке» -ходьба в чередовании с прыжками с продвижением вперед 5 Игра малой подвижности «Назови и покажи» имитация движений животных
3	«Солнышко и дождик»	1 «Вышли детки погулять» ходьба и бег за инструктором 2 «Солнечные лучики» -комплекс упражнений 3 «Не замочи ножки» прыжки 4 «Солнышко и дождик» бег, ориентировка в пространстве 5 Найди, где спрятан зонтик
4	«Кого мы встретили в лесу»	1 «Прогулка в лес» - ходьба обычная, легкий бег, прыжки с продвижением вперед 2 «Зайка серенький сидит» - игровое упражнение 3 «Мишка косолапый» ходьба с выполнением заданий 4 «Серый волк, зубами щелк» бег с ускорением 5 «Кого мы встретили в лесу» - имитация движений животных

Октябрь

Занятия на прогулке		
<u>Задачи</u>		
Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно. Закреплять полученные навыки Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.		
Неделя	Мотивация	Игровые упражнения
1	«Для чего нам ножки»	1 «Что умеют делать ножки» ходьба и бег друг за другом за ведущим 2 «Приседать, вставать и прыгать» - комплекс упражнений 3 «Поймай комара» прыжки вверх с места доставая предмет 4 «Барабан» 5 «Ох, устали наши ножки» самомассаж ног
2	«Мальчишки и девчонки»	1 «Все делаем вместе» ходьба и бег по площадке 2 «У кого лучше получится» комплекс упражнений 3 «По мостику» ходьба по бревну, мальчики делают первыми самостоятельно, потом помогают девочкам (педагог страхует) 4 «Найди себе пару» бег, построение парами мальчик-девочка 5 «Угадай, чей голосок» мальчики угадывают голоса девочек
3	«Зайка заблудился»	1 «Пойдем, поищем зайку» - ходьба и бег 2 «Как выглядит зайка» комплекс упражнений 3 «Зайка серенький сидит» игровое упражнение 4 «Найди, где спрятался зайка» игра малой подвижности
4	«В гости к бабушке»	1 «Поезд» ходьба и бег 2 «Помогаем бабушке» комплекс упражнений с платочком 3 У бабушки во дворе «Лохматый пес» бег 4 У бабушки в огороде «Огуречик» прыжки 5 «Как мы любим бабушку» игра малой подвижности «обнимашки»
5	«Красный, желтый, зеленый»	Занятие проводится на транспортной разметке возле центрального входа 1 «Машины и люди на улице» ходьба по пешеходным дорожкам, бег по транспортной разметке 2 «Красный, желтый, зеленый» комплекс упражнений выполнение заданий по сигналу 3 «Воробушки и автомобили» бег

	4 «Трамвай» 5 «Что делать» игра малой подвижности идти, стоять, ждать в чередовании
--	--

Ноябрь

Занятия на прогулке <u>Задачи</u> Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.		
Неделя	Мотивация	Игровые упражнения
1	«Нам поможет светофор»	1. «Нам поможет светофор» ходьба с выполнением заданий , бег по кругу 2. «Игры на детской площадке» комплекс упражнений 3. «Светофор» выполнение действий по сигналу 4. «Воробышки и автомобиль» 5. Игра малой подвижности «Найди, что спрятано» 3 шарика:красный, желтый, зеленый. Заключительная ходьба.
2	«Веселая капелька»	1. Построение в круг,знакомство с капелькой. Ходьба и бег по кругу, бег с выполнением заданий : стой-беги. 2. Игровое упражнение «Дождик» хлопки в ладоши, хлопки по коленям, притопывание ногами, прыжки. 3. Игровое упражнение «Поймай капельку» Прыжки вверх с места с касанием предмета 4. Пти «Перепрыгни через лужу» 5. Игра малой подвижности « Найди капельку»
3	«В лесу родилась елочка»	1. Построение в круг, ходьба и бег с выполнением заданий по кругу 2. Комплекс упражнений «В лесу родилась елочка» (была маленькая, росла, качалась, хвалилась, какая пушистая) 3. «Кто спрятался под елочкой» имитация повадок животных. 4. Игровое упражнение «Зайчата» прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед 5. Игра на ориентацию в пространстве « Где спряталась лисичка»
4	«Не зевай, повторяй»	1. Построение в круг игровое упражнение «Делай, как я!» ходьба обычная, с выполнением заданий, змейкой, бег обычный друг за другом. 2. Игровое упражнение «Не зевай, повторяй» комплекс ОРУ.

		3. «Приседать, вставать и прыгать» - прыжки в вверх с места. 4. П/и «Догоните меня» бег с ускорением 5. Игра малой подвижности «Узнай по голосу»
--	--	--

Декабрь

Занятия на прогулке <u>Задачи</u> Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.		
Неделя	Мотивация	Игровые упражнения
1	«Нам морозы не страшны»	1. «Нам морозы не страшны» ходьба с выполнением заданий , бег по кругу 2. «Чтобы не замерзнуть» комплекс упражнений 3. «Заморожу» выполнение действий по сигналу 4. «Догоните меня» 5. Игра малой подвижности «Найди, что спрятано» Заключительная ходьба.
2	«Путешествие по зимнему лесу»	1. Воображаемая ситуация : дети оказались в лесу. Кого мы можем встретить в лесу. Давайте походим и поищем. Ходьба и бег в заданном направлении. 2. Имитация повадок животных (комплекс упражнений) 3. Игровое упражнение «Зайчата» прыжки вверх с места 4. П/и «По ровненькой дорожке» 5. Игра малой подвижности «Найди лисичку». 6. Возвращение в детский сад - заключительная ходьба
3	«Веселые снежинки»	1. Построение в круг, ходьба и бег с выполнением заданий по кругу 2. Игровое упражнение «Веселые снежинки» медленное кружение, приседание, бег враспынную 3. Игровое упражнение «Снежинки» (сделай фигуру) 4. Игровое упражнение «Пройди и не задень» (перешагивание предметов) 5. Игра на ориентацию в пространстве « Найди снежинки»
4	«Скоро Новый год»	1. Построение в круг ходьба обычная, с выполнением заданий, змейкой, бег обычный друг за другом. 2. Комплекс упражнений «Ёлочка» 3. П/и «Заморожу» 4. П/и «Догоните меня» бег с ускорением

		5. Игра малой подвижности «Отгадай, что показано» «Каких мы ждем подарков»
5	«Зимние забавы»	1. Построение в круг. Ходьба и бег по кругу с выполнением заданий. 2. Игровое упражнение «Зимние забавы» имитация ходьбы на лыжах скользящим шагом 3. Игровое упражнение «Саночки» (парный бег) 4. Метание снежков вдаль правой и левой рукой 5. Игра малой подвижности «Найди снеговика»

Январь

Занятия на прогулке

Задачи

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно

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

Неделя	Мотивация	Игровые упражнения
1	«В январе много снега на дворе»	1. «В январе много снега на дворе» ходьба с высоким подниманием колена, бег по кругу 2. «Падают снежинки» комплекс упражнений 3. «Сделаем тропинку» ходьба с притопами 4. «Белый снег кружится» медленное кружение 5. п/и «Бегите ко мне» 6. Игра малой подвижности «Найди, что спрятано» Заключительная ходьба.
2	«Зимние игры»	1. Построение в круг. Ходьба с выполнением заданий, бег 2. «Слепи снежок» лепка и метание снежков в горизонтальную цель 3. «Саночки» парный бег 4. «Скользкие дорожки» раскатывание ледяных дорожек 5. П/и «Догони снеговика» 6. Заключительная ходьба
3	«Кто покажет нам дорогу»	1. Воображаемая ситуация : дети оказались в лесу. Кто покажет нам дорогу в детский сад, кто в лесу знает все тропинки. Ходьба и бег в заданном направлении. 2. Игровое упражнение «Зайчата» прыжки с продвижением вперед 3. Игровое упражнение «Помоги ежику» — метание в цель 4. Игра малой подвижности «Найди лисичку».

Февраль

Занятия на прогулке

Задачи

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно.

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

Неделя	Мотивация	Игровые упражнения
1	«Для чего нам нужен спорт»	1. Вступительная беседа на тему: «Для чего нам нужен спорт». Ходьба по кругу, ходьба с высоким подниманием колена, бег по кругу, ходьба приставляя пятку к носку, построение в круг. 2. «Делай, как я!» комплекс упражнений 3. «Кто сделает меньше прыжков» прыжки в длину с места до ориентиров. 4. «Белый снег кружится» медленное кружение 5. п/и «Кто быстрее к флажку», бег. 6. Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал». Заключительная ходьба.
2	«Чтобы были малыши, малыши-крепыши»	1. Построение в круг. Ходьба с выполнением заданий, бег врассыпную, построение в круг. 2. «Слепи снежок» лепка и метание снежков в горизонтальную цель правой и левой рукой. 3. «Скользкие дорожки» раскатывание и скольжение по ледяным дорожкам 4. «Перепрыгни на двух ногах» прыжки через линию. 5. П/и «Догоните меня», бег 6. Заключительная ходьба
3	«Моряки и летчики»	1. Воображаемая ситуация: на севере белые медведи оказались в океане на льдине. Кто спасет медведей? Ответы детей, итог: их могут спасти моряки и летчики. Отправляемся за помощью. Ходьба обычная, с высоким подниманием колена, бег обычный, построение в круг. 2. Комплекс упражнений «Моряки и летчики на тренировке» 3. П/и «Бегите ко мне» - моряки быстро собираются на корабле: ходьба врассыпную, бег по сигналу. 4. П/и «Самолеты», бег. 5. Спасение белых медведей- игра малой подвижности «Найди медвежонка». Заключительная ходьба.

4	«Будущие защитники»	1. Вступительная беседа о прошедшем празднике. Вы — будущие защитники Отечества. Для этого надо быть здоровыми, сильными и смелыми. Ходьба по кругу обычная, с выполнением заданий, бег по кругу, врассыпную, построение в круг. 2. Комплекс упражнений без предметов. 3. «Кто быстрее» прыжки с продвижением вперед до ориентира. 4. «Попади в цель» - метание снежка в горизонтальную цель. 5. П/и « Самолеты» бег. 6. Ходьба в заданном направлении- к синему, красному, зеленому и желтому флажку.
---	---------------------	---

Март

Занятия на прогулке <u>Задачи</u> Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.		
Неделя	Мотивация	Игровые упражнения
1	«В гости к бабушке»	1. П/и «Поезд» три остановки ходьба в сочетании с бегом- едем на поезде к бабушке 2. Приехали к бабушке, нас встречает пес Дружок П/и «Лохматый пес» 3. У бабушки живет кошка Мурка П/и «Хитрый кот» (как «Кот и мыши») 4. Во дворе у бабушки цыплята П/и «Наседка и цыплята» 5. Прощание с бабушкой. Возвращаемся в детский сад на поезде П/и «Поезд»
2	«Солнышко-ведрышко»	1. Пришла весна, прогревает солнышко. Дети встали в кружок — вот какое солнышко! Ходьба и бег по кругу. 2. Упражнения без предметов «Солнечные лучики» 3. П/и «Карусели» 4. П/и «Солнечные зайчики» (игра с зеркальцем) 5. Заключительная ходьба по кругу.
3	«Гори-гори ясно»	1. С каждым днем становится теплее, кто расскажет, почему. Ответы детей. Играть на улиц стало интереснее. Ходьба и бег по кругу с выполнением заданий. 2. П/и «Солнышко и дождик» 3. П/и « С кочки на кочку» 4. П/и «Гори-гори ясно» (построение в круг, упрощенный вариант)

		5. Заключительная ходьба по кругу
4	«Ручеек»	1. Тает снежок, бежит ручеек. Ходьба и бег змейкой за воспитателем. 2. Игра «Что изменилось?» ловля мяча, брошенного воспитателем, бросок мяча воспитателю с ответами детей о сезонных изменениях. 3. Игровое упражнение «Пройди по мостику»- равновесие 4. П/и «Через ручеек» прыжки на двух ногах, раст 40 см. 5. Заключительная ходьба змейкой за воспитателем.

Апрель

Занятия на прогулке <u>Задачи</u> Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.		
Неделя	Мотивация	Игровые упражнения
1	«Как весну встречали звери»	1. Воображаемая ситуация: дети отправляются в лес, узнать, как весну встречают звери. Ходьба и бег с выполнением заданий. 2. Игровое упражнение «Зайка серенький сидит» 3. Игровое упражнение «Хитрая лиса» 4. П/и «Волк и звери» 5. Игра малой подвижности «Медвежонок проснулся» как «Мишка косолапый по лесу идет...»
2	«Сильным и ловким нужны тренировки»	1. Построение в круг, ходьба по кругу обычная, с высоким подниманием колена, бег по кругу обычный, врассыпную. 2. На зарядку становись- комплекс упражнений без предметов 3. Прыжки в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см) 4. Игровое упражнение «Подбрось- поймай» 5. Заключительная ходьба
3	«К нам возвращаются птицы»	1. Построение в обручах в круг. Вступительная беседа о перелетных птицах. Обручи-гнездышки. Игровое упражнение «Займи гнездышко»- ходьба и бег по кругу, по сигналу встать в обруч 2. Комплекс упражнений с обручем 3. Игровое упражнение «Перелет птиц»- бег с ускорением с одной стороны площадки на другую

		4. П/и «Птички и птенчики» 5. Игра малой подвижности «Найди птичку»
4	«С кочки на кочку»	1. Построение в шеренгу, ходьба и бег по кругу с выполнением заданий. 2. Комплекс ОРУ в движении 3. Прыжки в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см) 4. Игровое упражнение «Огуречик» 5. П/и «С кочки на кочку» 6. Заключительная ходьба.
5	«Кто покажет нам дорогу»	1. Воображаемая ситуация : дети оказались в лесу. Кто покажет нам дорогу в детский сад, кто в лесу знает все тропинки. Ходьба и бег в заданном направлении. 2. Игровое упражнение «Зайчата» прыжки с продвижением вперед 3. Игровое упражнение «Помоги ежику» — метание в цель 4. Игра малой подвижности «Найди лисичку». Возвращение в детский сад - заключительная ходьба

Май

Занятия на прогулке <u>Задачи</u> Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.		
Неделя	Мотивация	Игровые упражнения
1	«Раз, два»	1. Построение в шеренгу. Инструктор предлагает детям выполнять движения под счет раз-два Повороты направо, налево переступанием на раз-два. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий на раз-два. Бег в колонне по одному обычный, бег с выполнением заданий на раз-два. Построение в круг. 2. Комплекс ОРУ без предметов (упражнения выполняются под счет раз-два) 3. Игровое упражнение «Кто дальше» выполняется два прыжка в длину с места 4. Игровое упражнение «Займи место» бег врассыпную, по сигналу построиться на одной стороне площадки, при повторе — на другой. 5. П/и «Бегите к флажку!» 6. Ига малой подвижности «Найди такой же» детям показывается цветной шарик, заранее на площадке спрятаны шары разных цветов, надо найти пару, игра повторяется 2 раза с разными шариками

2	«Мой веселый, звонкий мяч»	1. Построение в круг, в центре круга в обруче лежат мячи. Ходьба по кругу обычная, с остановкой по сигналу и сменой направления. Бег по кругу с остановкой по сигналу и сменой направления. Построение в круг 2. Комплекс ОРУ с мячом 3. Игровое упражнение «Подбрось-поймай» бросать мяч вверх и ловить его двумя руками 4. Игровое упражнение «Кто больше» отбивание мяча о землю несколько раз подряд 5. П/и «Мой веселый, звонкий мяч» 6. Заключительная ходьба
3	«Водичка-водичка»	1. Построение в колонну, ходьба в колонне по одному обычная, змейкой, бег змейкой друг за другом, построение в круг. 2. Игровое упражнение «Отражение» дети повторяют упражнения за инструктором 3. П/и «Солнышко и дождик» по команде «Солнышко» дети прыгают через обручи (лужи), по команде «Дождик» бегут в указанное место(дом) 4. Игровое упражнение «Не замочи ног» ходьба по гимнастической скамейке 5. Игровое упражнение «Поймай капельку» прыжки вверх с места 6. Заключительная ходьба
4	«Наш друг - физкультура»	1. Построение в шеренгу, вступительная беседа о пользе физкультуры, что мы делаем на занятии по физкультуре. В соответствии с ответами детей инструктор организует игровые упражнения. 2. «Делаем упражнения» -комплекс ОРУ 3. «Прыгаем» - игровое упражнение с прыжками по желанию детей 4. «Бегаем» - игровое упражнение с бегом по желанию детей 5. «Играем в мяч» - произвольные упражнения детей с мячом 6. Заключительная ходьба.

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

С Е Н Т Я Б Р Ь			
ЗАДАЧИ	1 ЧАСТЬ	2 ЧАСТЬ	3 ЧАСТЬ
Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную В умении действовать по сигналу Развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча 2 руками	ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом ходьба и бег врассыпную построение в 3-4 круга	И/У «Не пропусти мяч» Крути начерчены , дети образуют 3-4 круга. В центре водящий с мячом большого диаметра. И.О.-ноги врозь. По сигналу водящий прокатывает мяч играющему, тот руками, сложив «совочком» откатывает обратно. И/У «Не задень» 2 р Прыжки на 2 ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40-50 см один от другого. П/И «Автомобили» 3р По сигналу (поднять зеленый флажок) играющие разбегаются . На сигнал (красный флажок) «автомобили останавливаются.*8/	МПИ «Найдем воробышка»
Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, на носках по сигналу; бег между кеглями, поставленными в одну линию на расстоянии 0,5 м одна от другой, бег врассыпную	И/У «Прокати обруч». Дети строятся в две шеренги на расстоянии 3 м одна от другой. В руках у каждого ребенка одной шеренги обруч. Показ упражнения в паре с ребенком и объяснение: «Обруч надо поставить ободом на землю, левую руку положить сверху обода, а ладонью правой руки оттолкнуть обруч так, чтобы	Ходьба в колонне по одному.

	ходьба с дыхательным упражнением	он плавно покатился к товарищу» «Покатили!» — дети прокатывают обручи друг другу. И/У «Вдоль дорожки». 2 начерчены дорожки (ширина 25 см) и на расстоянии 1 м от них ставится по кубику. Дети выполняют прыжки на двух ногах по дорожке, обходят кубик и становятся в свою колонну. выполняется поточным способом двумя колоннами. П/И «Найди себе пару».	
Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.	Ходьба в колонне по одному в обход предметов, поставленных по углам площадки; бег врассыпную; по сигналу остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются в чередовании.	И/У «Мяч через сетку». Между двумя стойками (деревьями) натягивается сетка (шнур) на высоте поднятой вверх руки ребенка (среднего роста в группе). Дети располагаются по обеим сторонам от сетки на расстоянии 1,5—2 м. В руках у каждого ребенка одной группы мяч большого диаметра. По команде дети перебрасывают мячи через сетку двумя руками из-за головы. Вторая группа детей старается поймать мячи после отскока от земли. И/У «Кто быстрее добежит до кубика», И/У «Подбрось - поймай». Одна группа детей-броски мяча вверх и ловля двумя руками).	Ходьба в колонне по одному.

Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, огибая предметы по углам площадки; бег с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 50—60 см); ходьба и бег враспынную.	Вторая группа- прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (дистанция 3 м). По команде дети меняются заданиями. П/И «Воробышки и кот». И/У «Перебрось - поймай». 10-12 Дети перебрасывают мячи друг другу, стоя в шеренгах одна напротив другой на расстоянии 1,5 м (способ — двумя руками снизу). И/У «Успей поймать». Построение в 3—4 круга, в центре каждого — водящий. По сигналу дети перебрасывают мяч друг другу так, чтобы водящий не смог его коснуться. Если водящему удастся коснуться мяча, то он меняется местами с тем, от кого мяч был послан. И/У «Вдоль дорожки». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по дорожке (ширина 20 см). Дистанция 3 м. П/И «Огуречик, огуречик...».	Ходьба в колонне по одному.
О К Т Я Б Р Ь			
		И/У «Мяч через шнур (сетку)». На середине площадки между двумя стойками или деревьями натягивают шнур на высоте поднятой вверх руки ребенка (среднего по росту в группе). Дети шеренгами располагаются по	

Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке (ширина 15-20 см): главное — не наступать на линии; ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	двум сторонам от шнура. В руках у ребят одной шеренги мячи большого диаметра.. По сигналу: «Бросили!», ребята перебрасывают мячи через шнур, а дети второй шеренги ловят мячи после отскока от земли. И/У «Кто быстрее доберется до кегли». На одной стороне площадки обозначается линия старта — кладет шнур. На расстоянии 3 м от линии старта ставит два предмета (в полуметре друг от друга, на одной линии). Дети двумя колоннами, в парах выполняют прыжки на двух ногах И/У «Кто быстрее добежит до кубика!». отмечается победителя в каждой паре. П/И «Найди свой цвет!».	Ходьба в колонне
Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Построение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне по одному. По сигналу дети выполняют следующие задания в ходьбе: руки в стороны, на пояс;	И/У «Подбрось — поймай». Дети в построении в рассыпную выполняют броски мяча вверх и ловят двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди и не ронять на пол. «Кто быстрее» (эстафета).2р Дети распределяются на две команды и строятся в две колонны. Перед каждой командой обозначена линия старта, на расстоянии 3 м от линии ставят	Ходьба в колонне по одному. Впереди идет самый ловкий ловишка.

	хлопки в ладоши. Бег на носках в чередовании с обычным бегом. Ходьба с дыхательным упражнением	два предмета (кубик или кегля). Первый ребенок в каждой колонне бежит с мячом в руках до предмета, затем огибает его и возвращается в свою колонну, передавая мяч следующему игроку. объявляется команда-победителя. П/И «Ловишки». 3-4 р Дети находятся на одной стороне зала за условной чертой. Им дают задание: добежать до следующей условной черты (на другую сторону зала) так, чтобы водящий, который находится в центре зала, не успел кого-либо осалить. «Раз, два, три — беги!» — дети перебегают на другую сторону. Тот, до кого дотронулся ловишка, считается пойманным и отходит в сторону. После двух перебежек подсчитываются пойманные и выбирается другой водящий.	
Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей,	Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу между кубиками, поставленными в произвольном порядке, бег между предметами.	И/У «Прокати — не урони». Дети строятся в две шеренги одна напротив другой на расстоянии 2 м. В руках у детей одной шеренги обручи. По сигналу (после показа и объяснения) играющие прокатывают обручи на противоположную сторону. Дети второй шеренги подхватывают их, не давая упасть. Затем вторая группа детей	Ходьба в колонне по одному — «автомобили поехали в гараж».

в прыжках с продвижением вперед.	Ходьба с дыхательным упражнением	выполняет задание И/У «Вдоль дорожки». 3 раза чертятся или выкладываются из шнуров две дорожки (ширина 20 см) и предлагается детям попрыгать по дорожке на двух ногах. Упражнение выполняется двумя колоннами П/И «Цветные автомобили». 3-4 р	
Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с высоким подниманием колен, руки на поясе — «как лошадки»; бег враспынную; ходьба и бег проводятся в чередовании.	И/У «Подбрось — поймай». 3х5 р предлагается каждому ребенку взять мяч (среднего диаметра) и разойтись по всей площадке. Дети выполняют упражнение в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками каждый в своем темпе И/У «Мяч в корзину». 3р Дети становятся в три круга на расстоянии 2 м от центра корзины. Задание: забросить мяч в корзину одной рукой снизу. Команда, забросившая больше мячей, считается победителем. И/У «Кто скорее по дорожке». Из шнуров или веревок выкладывают две дорожки (ширина 25 см). Дети двумя колоннами выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по дорожке, стараясь не задеть за шнур. Побеждает команда, в	Ходьба в колонне

		которой большее число ребят быстро и правильно выполнили задание. П/И «Лошадки». 3-4р Дети распределяются на две равные группы: одни ребята изображают лошадок, другие — конюхов. У каждого конюха вожжи-скакалка. По сигналу «конюхи» запрягают «лошадок» (надевают им вожжи-скакалки), По следующему указанию дети передвигаются сначала шагом, поднимая высоко ноги в коленях, затем переходят на бег (в разном направлении) так, чтобы не мешать друг другу. Через некоторое время «лошадки» останавливаются, их распрягают и выпускают на луг, «конюхи» также отдыхают. По сигналу дети меняются ролями и снова выполняют упражнения в ходьбе и беге.	
Н О Я Б Р Ь			
		И/У «Не попадись». 2-3р На площадке чертится круг (или выкладывается из шнура, веревки). В центре круга двое водящих. Играющие прыгают на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящих. Игрок, который не успел прыгнуть из круга и был осален,	

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.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления по сигналу, ходьба между предметами (кубики, кегли), поставленными в один ряд, и/у «Пробеги — не задень». Ходьба с дыхательным упражнением	временно выходит из игры. При повторении игры все играющие вновь в нее вступают. Выбираются другие водящие, но не из числа ранее пойманных игроков. И/У «Поймай мяч». 2-3р Дети становятся в две шеренги на расстоянии 2 м одна от другой. В руках у каждого ребенка одной шеренги мяч среднего диаметра. Исходное положение ног — на ширине плеч. По команде дети двумя руками из-за головы бросают мяч о пол между шеренгами. Дети второй шеренги ловят мячи после отскока о пол (землю). Так ребята перебрасывают мячи друг другу несколько раз подряд. П/И «Кролики». 3-4р	Ходьба в колонне по одному.
Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову; ходьба и бег врассыпную.	И/У «Не попадись» прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящего (повторение игрового задания). И/У «Догони мяч». 3 раза Дети становятся на одной стороне площадки одной или двумя шеренгами; в руках у каждого ребенка мяч (большого диаметра). По команде: «Покатили!» — дети встают на исходную линию, наклоняются и энергичным	Ходьба в колонне по одному.

		движением рук прокатывают мяч в прямом направлении, затем бегут за ним. П/И «Найди себе пару». 3-4 раза	
Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию (6-8 кубиков) на расстоянии 0,5 м один от другого, ходьба и бег врассыпную.	И/У «Не задень». 2р Предметы поставлены в шахматном порядке, дети колонной по одному (или двумя колоннами) прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед, стараясь не задеть за предмет И/У «Передай мяч». 2р Дети строятся в 3—4 круга. В каждом круге выбирают ведущего. У него большой мяч. По сигналу он передает мяч товарищу, стоящему рядом, тот — следующему и так далее. Как только мяч возвращается к ведущему, он передает его влево (в другую сторону). Получив мяч второй раз, ведущий поднимает его над головой. Выигрывает команда, быстро и без потери мяча справившаяся с заданием. П/И «Догони пару». 3-4 р Дети стоят в двух шеренгах на расстоянии 1 м одна от другой. По команде: «Раз, два, три — беги!» — дети первой шеренги убегают, а каждый ребенок второй шеренги догоняет свою пару (ребенка, стоявшего напротив него), прежде	Ходьба в колонне по одному.

		чем тот пересечет линию финиша (расстояние 10—12 м).	
Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, по сигналу изменить направление движения (вправо или влево); ходьба и бег врассыпную.	И/У «Пингвины». 2р В руках у каждого ребенка мешочек.предлагается детям зажать мешочки между колен и прыжками продвигаться вперед до кубика (дистанция 3 м). Выполнение задания шеренгами или по кругу. И/У «Кто дальше бросит». 4р В руках каждого играющего мешочек.распределяются дети на 3 шеренги. Каждая шеренга по его команде выходит на исходную линию, и дети метают мешочки как можно дальше П/И «Самолеты». 4р	Игра малой подвижности по выбору детей.
Д Е К А Б Р Ь			
Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу	Ходьба в колонне по одному между сооружениями из снега (снежная баба, горка)	и/у Веселые снежинки». 3-4р Играющие разбегаются по всей площадке. На сигнал: «Ветер подул, закружил снежинки!» — дети кружатся в разные стороны на месте (вправо и влево), на сигнал: «Ветер утих!» — останавливаются. И/У «Кто быстрее до снеговика». 2 Дети встают вокруг снеговика на расстоянии 2—3 м. У каждого ребенка в руках два снежка. По команде воспитателя дети бегут к снеговику и кладут снежки около него, возвращаются на исходную	Ходьба «змейкой» между снежками, положенными в одну

		линию. И/У «Кто дальше бросит». 3-4р Дети снова идут к снеговiku и берут свои снежки, становятся в две шеренги и по очереди бросают снежки вдаль — «Кто дальше бросит» (можно поставить ориентир).	
ЛЫЖИ Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.	Предложить детям разложить лыжи на снегу — справа одну, слева другую; закрепить ноги в лыжные крепления. проверить подгонку лыжных креплений и по мере необходимости помощь детям.	«Пружинка» — поочередное поднимание ног и полуприседания. «Разгладим снег» — отставить ногу с лыжей в сторону. Ходьба на лыжах ступающим шагом (30 м), затем ребята снимают лыжи и передают их детям другой подгруппы. Во время упражнений одной подгруппы дети второй подгруппы лепят снежки, снежную бабу или катают друг друга на санках — в пределах видимости . Игра «Веселые снежинки».	Ходьба в колонне
Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.	Ходьба на лыжах скользящим шагом (первая подгруппа детей). До синего флажка скользящим шагом, до красного — ступающим шагом на дистанцию 10м. Вторая подгруппа детей в это время катается на санках. По	И/У «Кто дальше?». 3-4р Играющие лепят снежки и становятся в шеренгу на исходную позицию. Снежки кладут около ног. По сигналу: «Бросили!» — бросают снежки как можно дальше, отмечают тех, чей снежок упал к обозначенному месту (ориентиры — цветные	Ходьба в колонне по одному между зимними постройками.

	сигналу дети меняются заданиями.	предметы). П/И «Снежная карусель». 4р Взявшись за руки, дети образуют круг. Ходьба в круге, по сигналу ускоряют шаг и переходят на легкий бег (темп умеренный). Пробежав круг или полтора круга, дети переходят на ходьбу. «Ветер изменился», все поворачиваются и повторяют бег в другую сторону. «Ветер затих», дети переходят на ходьбу, а затем останавливаются.	
Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.	Ходьба и легкий бег между снежными постройками.	«Петушки ходят». Поочередно поднимать правую, левую ногу с лыжей, руки в стороны. По сигналу ходьба по лыжне (дистанция 30 м) ступающим и скользящим шагом (попеременно). Спуск с небольшого склона: низко присесть, руки вытянуть вперед, в стороны. «По снежному валу».2-3р Ходьба в колонне по одному по снежному валу в среднем темпе «Снайперы». На верхний край снежного вала поставить несколько цветных кубиков. Дети строятся в шеренгу и по команде: «Бросили!» — стараются снежком сбить кубик.	Ходьба в колонне
Я Н В А Р Ь			

Продолжать учить передвигаться на лыжах скользящим шагом Повторить игровые упражнения	ходьба на лыжах	И/У «Снежиночки-пушиночки» Ходьба и бег по кругу По сигналу поменять направление движения «Снежиночки-пушиночки устали кружиться, присели отдохнуть» «Кто дальше» По сигналу все бросают снежки	Ходьба «змейкой» за инструктором
Закреплять навык скользящего шага Упражнять в беге и прыжках вокруг постройки	Пробежка без лыж-10м На лыжах: «Пружинка» -поочередно поднимать и опускать П/Н и Л/Н «Веер» - повороты вправо-влево вокруг пяток лыж Ходьба по лыжне скользящим шагом (по подгруппам)	«Снежная карусель» Ходьба и бег вокруг постройки «Прыжки» прыжки на 2 ногах с продвижением вперед	Катание друг друга на санках
Упражнять в перепрыгивании через препятствия Упражнять в метании снежков на дальность	Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед. Вернуться на исходную позицию шагом	«Кто дальше бросит» Броски Л/Р и П/Р на дальность «Перепрыгни-не задень» Перепрыгивание снежков(высота 6-10см)	Катание друг друга на санках
Ф Е В Р А Л Ь			
Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.	предлагается 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	«Змейкой» между санками». В один ряд ставят 6—8 санок. Дети становятся в колонну по одному и за ведущим передвигаются «змейкой» между санками. Темп умеренный (2 раза). «Добрость до кегли». На расстоянии 2—3 м от исходной линии ставят несколько кеглей. Дети лепят по 2-3 снежка, становятся шеренгой на	Поочередное катание друг друга на санках.

	3 м).	обозначенную линию и кладут снежки у ног. По сигналу метают снежки, стараясь сбить кегли.	
Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.	«Метелица». Дети строятся в колонну по одному. «Метелица» становится впереди колонны. Все берутся за руки и, не разрывая цепочки, в умеренном темпе передвигаются. «Метелица» ведет детей между игровыми постройками на участке, различными предметами. Через некоторое время все останавливаются и отдыхают; упражнение повторяется.	«Покружись». Предлагается детям образовать пары (по желанию). По сигналу: «Покружись!» — пары кружатся сначала в одну сторону, затем в другую (2—3 раза).	Катание друг друга на санках.
Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.	Дети расходятся по площадке и лепят по 3—4 снежка. По команде, ребята занимают место в двух шеренгах—одна за другой на расстоянии двух шагов.	«Кто дальше бросит снежок». Игроки первой шеренги по сигналу: «Бросили!» — бросают снежки как можно дальше (можно использовать ориентиры). Затем дети второй шеренги выполняют метание. «Найдем снегурочку!»	Катание на санках с горки. Ходьба в колонне по одному между постройками на участке.
Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.	Ходьба по снежному валу (высота 6—10 см), руки в стороны свободно балансируют; сойти, не прыгая. Повторить 2—3 раза- страховка.	«Точно в цель». На снежный вал ставят кубики или кегли. Дети становятся в шеренгу и располагаются на расстоянии 2,5 м от цели. По сигналу ребята метают снежки (по 2—3 снежка) в цель, стараясь сбить предметы. «Туннель». Дети распределяются на две группы. Одна группа строится в	Игра «Найдем зайку».

		пары и изображает «туннель» — дети берутся за руки и поднимают их вверх. Вторая группа строится в колонну по одному. По сигналу: «Поезд движется в тоннель!» — дети, изображающие поезд, проходят под поднятыми вверх руками детей — по «тоннелю». После того как «поезд» пройдет через тоннель 2 раза, играющие меняются местами.	
М А Р Т			
Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу	«Ловишки». Играющие располагаются на одной стороне площадки, выбирается водящий — ловишка. По сигналу дети перебегают с одной стороны площадки на другую (за обозначенную линию), а ловишка пытается коснуться кого-либо. Подсчитывается количество пойманных, игра повторяется с другим водящим (можно сменить в ходе игры 2-3 водящих).	«Быстрые и ловкие». Дети становятся вокруг снеговика на расстоянии 2 м от него, в руках у каждого ребенка снежок. По сигналу дети бегут к снеговику и кладут свои снежки, затем поворачиваются кругом и возвращаются на исходную линию. В это время убирается один снежок. При повторении бега к снеговику один из играющих остается без снежка. Дети возвращаются на исходную линию, кладется недостающий снежок. Игровое упражнение повторяется еще раз. «Сбей кеглю». На снежный вал ставят 6—8 кеглей. У детей по 3-4 снежка. Первая группа ставится на исходную линию. По сигналу	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем зайку».

		дети метают снежки, стараясь сбить кегли. Вторая группа детей выходит на исходную линию. П/И «Зайка беленький». Дети изображают зайчиков. Они располагаются по всей площадке. Зайка беленький сидит И ушами шевелит. Вот так, вот так, Он ушами шевелит. Зайке холодно стоять, Надо зайке поскакать. Скок-скок, скок-скок, Надо зайке поскакать. Дети выполняют движения в соответствии с текстом стихотворения.	
Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу дети перепрыгивают через 5—6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого. По команде изменяют направление движения (за ведущим). Бег в умеренном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	«Подбрось — поймай». Дети свободно располагаются по всей площадке, у каждого в руках мяч. Ребята подбрасывают и ловят мяч двумя руками в произвольном темпе. «Прокати — не задень».предлагается детям встать парами так, чтобы не мешать другим ребятам, затем присесть на корточки и прокатить мяч партнеру. Темп катания мячей произвольный. Подвижная игра «Лошадка».	«Угадай, кто кричит?».
		«На одной ножке вдоль дорожки».выкладывается из кубиков или шнуров дорожку (ширина 30 см) и предлагает	

Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).	Ходьба в колонне по одному бег в умеренном темпе (до 1 минуты).следить, чтобы дети во время бега держали руки в полусогнутом состоянии, не опережали и не отставали друг от друга. Переход на ходьбу. Ходьба между 4—5 предметами, стоящими на расстоянии 30 см друг от друга. А П Р Е Л Ь	детям попрыгать на одной ноге до конца дорожки и шагом вернуться в свою колонну. При повторении — прыгать на другой ноге. «Брось через веревочку». На середине площадки между деревьями стойками натягивают шнур. Одна группа детей с мячами в руках становится на исходную линию, по сигналу каждый ребенок перебрасывает мяч через веревку, бежит за ним. Вторая группа выходит на исходную линию, дети первой группы передают им мячи. Упражнение повторяется 2-3 раза. Подвижная игра «Самолеты».	Игра малой подвижности.
Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, на сигнал дети перестраиваются в колонну и по ходу движения каждый ребенок находит свое место в ней.	«Прокати и поймай». Дети строятся парами и прокатывают обручи друг другу (дистанция 2-2,5 м). «Сбей булаву (кегли)». На площадке, на расстоянии 2 м от исходной черты, устанавливают 5—6 булав. Дети бросают мешочки, стараясь сбить булавы. Подвижная игра «У медведя во бору».	Игра малой подвижности.
		«По дорожке» (ширина дорожки 20 см); «Не	

Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, по кругу, с поворотом в обратную сторону в движении по сигналу; ходьба и бег врассыпную.	задень» — лазанье под дугу (высота 50 см); «Перепрыгни — не задень» — прыжки на двух ногах через бруски. Все упражнения проводятся поточным способом двумя колоннами. Каждый ребенок, выполнив упражнение, переходит к другому заданию, а затем к следующему. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».	Игра малой подвижности «Найдем воробышка».
Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	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 врассыпную.	«Успей поймать». Дети перестраиваются в две шеренги и перебрасывают мяч друг другу одной рукой, ловят мяч после отскока о землю двумя руками (8-10 раз). «Подбрось — поймай». Дети располагаются по всей площадке и упражняются с мячом: броски вверх и ловля его двумя руками. Подвижная игра «Догони пару». Дети становятся в две шеренги на расстоянии 3—4 шагов одна от другой. : «Беги!» — первая шеренга детей убегает, а вторая догоняет (каждый догоняет свою пару — ребенка, стоявшего напротив, стараясь осалить до пересечения линии финиша).	Ходьба в колонне по одному.
		«Пробеги — задень».	

Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	Ходьба в колонне по одному: ходьба «змейкой» между 5-6 предметами (кубиками), поставленными в один ряд; ходьба врассыпную, высоко поднимая колени — «петушки»; бег врассыпную. Ходьба с дыхательным упражнением	Из шнуров выкладывается дорожка (ширина 20 см). Колонной по одному дети выполняют ходьбу на носках по дорожке и бег по дорожке (2-3 раза). «Накинь кольцо». Дети по очереди набрасывают кольцо (от серсо) на различные фигурки, например, на зайца с поднятой лапой, на белку, держащую шишку и т. д. «Мяч через сетку». Между деревьями натягивается шнур или сетка. Дети встают по обе стороны от сетки (шнура) на расстоянии двух метров. Ребята перебрасывают мяч через сетку друг другу, разделившись на пары. Подвижная игра «Догони пару».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
М А Й			
Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.	Ходьба в колонне по одному; прыжки через бруски; ходьба и бег врассыпную	«Достань до мяча». На ветку дерева подвешивают мяч в сетке. Дети по очереди в колонне по одному делают небольшой разбег и подпрыгивают вверх, стараясь ударить по мячу или коснуться его. «Перепрыгни ручеек». делается из косичек дорожки («ручейки») разной ширины — от 30 до 70 см. Дети становятся в две колонны и выполняют прыжки на	Игра малой подвижности.

		двух ногах через «ручейки». «Пробеги — не задень». В один ряд ставят 6—8 кеглей, расстояние между ними 30 см. Дети пробегают между кеглями, стараясь не задеть и не уронить их. Подвижная игра «Совушка».	
Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу, ходьбе и беге по канату; повторить задания с бегом и прыжками.	По сигналу: «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 враспынную.	«Попади в корзину». Поставить 2-3 корзины. Дети становятся вокруг корзины на расстоянии 2 м. У детей по 2-3 мешочка лежат (у ног). Дети метают мешочки, стараясь попасть в корзину (сначала девочки, а потом мальчики). «Подбрось — поймай». Дети располагаются свободно по всей площадке и упражняются с мячом. Подвижная игра «Удочка». Дети стоят по кругу, инструктор — в центре круга, держит веревку, на конце которой привязан мешочек. Инструктор вращает веревку по кругу у самой земли, дети перепрыгивают через мешочек на двух ногах по мере его приближения.	Игра малой подвижности.
Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу	Ходьба в колонне по одному, по сигналу перестроение в пары; ходьба парами, бег враспынную, в колонне по одному.	«Не урони». Отбивание мяча о пол (землю) одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками. «Не задень».	. Игра малой подвижности «Кто ушел?».

движения.	Ходьба «змейкой» между предметами.	Прыжки на двух ногах между предметами «змейкой». «Бегом по дорожке». Бег по дорожке между шнурами (косичками, палочками). Подвижная игра «Пробеги тихо».	
Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя. Ходьба по кругу, остановка и поворот кругом, продолжение ходьбы. При повторении упражнения выполнение заданий в движении.	«Кто быстрее по дорожке». Прыжки по дорожке (выложенной из шнуров или веревок) на двух ногах; на правой и левой ноге попеременно. Дистанция 3 м (2—3 раза). Подвижная игра «Самолеты».	Игра «Угадай, кто позвал».

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

С Е Н Т Я Б Р Ь				
недели	ЗАДАЧИ	1 ЧАСТЬ: вводная	2 ЧАСТЬ: основная	3 ЧАСТЬ: заключительная
1	Упражнять в построении в колонны Повторить упражнения в равновесии и прыжках	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения И/У «БЫСТРО В КОЛОННУ»: Построение в 3 колонны у ориентира По сигналу все разбегаются по площадке Бег 20-25 сек «КОЛОННЫ 1-2-3»- построение Та колонна, которая быстрее	ОСВ: И/У «ПИНГВИНЫ»: Играющие образуют круг, мешочек с песком зажат между колен. Прыжки на 2 ногах, продвигаясь по кругу влево и вправо. И/У «НЕ ПРОМАХНИСЬ» Перестроение на 2-3 круга, в центре начертить круг. Встать на расстояние 2,5м и бросают мешочки в горизонтальную	ИМП « У КОГО МЯЧ» Играющие образуют круг, выбирается водящий. Он становится в центр круга, а остальные дети плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной. Воспитатель дает кому-либо мяч (диаметр 6—8 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого

		построится Повторить 2-3 раза	цель Повторить 2-3 раза И/У «ПО МОСТИКУ» Начертить 2 линии параллельные (ширина 15-20см) Пройти на носках, пяточках, сохраняя равновесие, следить за осанкой.----2раза ПИ «ЛОВИШКИ» Выбор водящего, который находится в центре круга 1-2-3- лови Все разбегаются «ловишка» старается поймать (прикасаться рукой, не хватать) 1-2-3- в круг скорее беги»- 3-4 раза	мяч. Он произносит: «Руки!» —и тот, к кому обращаются, должен выставить обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а игрок, у которого найден мяч, начинает водить – 2-3 раза
	Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу , упражнять в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.	Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки, объяснение задания. Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу между предметами, затем бег. Ходьба и бег в чередовании. Подается сигнал к ходьбе врассыпную, затем к бегу врассыпную. Ходьба с дыхательным упражнением	И/У «Передай мяч». 2 раза Играющие распределяются на 3—4 команды и строятся в колонны. У игроков, стоящих первыми, в руках по одному большому мячу (диаметр 20—25 см). По сигналу начинается передача мяча назад двумя руками над головой (за головой) игроками, стоящими сзади. Как только игрок, стоящий последним в колонне, получит мяч, он быстро бежит, становится впереди колонны и снова передает мяч	. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

2			назад. Побеждает та команда, игроки которой быстро выполнили упражнение и ни разу не уронили мяч. «Не задень». Параллельно в два ряда ставятся кегли (5—6 штук) на расстоянии 40 см одна от другой. Играющие становятся в две шеренги, воспитатель объясняет задание, и его выполняют по одному игроку из каждой команды. Затем дети перестраиваются в две колонны и поточно друг за другом, стараясь не задеть за кегли, пробегают «змейкой». Как только все игроки колонны пробегут, стоящий первым поднимает руку вверх. Объявляется команда-победитель, игровое задание повторяется. П/И «Мы веселые ребята». 4 раза Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки проводится вторая черта. В центре площадки находится ловишка. Играющие хором произносят: Мы, веселые ребята, Любим, бегать и скакать, Ну, попробуй	
---	--	--	--	--

			нас догнать. Раз, два, три — лови! После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит. Ребенок, которого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечет черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. После двух перебежек выбирается другой ловишка.	
3	Повторить бег, продолжительность до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.	Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, переход на бег продолжительностью до 1 минуты; переход на обычную ходьбу.	И/У «Не попадись». 2 раза На земле чертится (обозначается шнуром) круг, в центре круга 2-3 водящих. По сигналу воспитателя дети начинают прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящих. Если водящий коснулся кого-либо из играющих, тот считается проигравшим, но из игры не выбывает. Через 30—40 секунд игра останавливается, подсчитывается количество проигравших, выбирается новый водящий из числа тех, кто ни разу не был пойман И/У «Мяч о стенку». 2 раза Играющие становятся перед	Ходьба в колонне по одному между предметами, положенными в одну линию.

			стенкой (это может быть щит из фанеры, досок) на расстоянии 2—3 м, в руках у каждого ребенка малый мяч. Дети произвольно (каждый в своем темпе) выполняют броски мяча о стенку и ловят его после отскока от земли (пола). П/И «Быстро возьми». 3 раза Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки), которых должно быть на один или два меньше, чем детей. На сигнал: «Быстро возьми!» — каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел поднять предмет, считается проигравшим.	
4	Упражнять в беге на длинную дистанцию, Упражнять в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба в колонне по одному, переход на бег, Непрерывный бег продолжительностью до 1 минуты в умеренном темпе; ходьба враспынную.	И/У «Поймай мяч». 2 раза Играющие распределяются на тройки. Двое ребят встают на расстоянии 2—2,5 м друг от друга и перебрасывают мяч, а третий находится между ними и старается коснуться мяча или поймать его. Если водящий дотронется до мяча или поймает его, то меняется с проигравшим местами, и игра	Ходьба в колонне по одному; между кеглями, не задевая за них (расстояние между кеглями 50 см).

			продолжается. Игра прекращается по сигналу воспитателя. предлагается детям распределиться так, чтобы по росту и своим двигательным возможностям они были примерно равны. И/У «Будь ловким». 2 раза Поставить в две линии кегли на расстоянии 40 см одна от другой. Играющие выстраиваются в две колонны и по сигналу первый ребенок в каждой колонне начинает прыгать на двух ногах между кеглями. Достигнув линии финиша, возвращается в свою колонну шагом. Задание выполняет следующий игрок. П/И «Найди свой цвет». 3 раза В разных концах площадки по- ставить в небольшие кружки кегли разных цветов. Играющие плотно располагаются вокруг них. На первый условный сигнал все разбегаются по площадке в рассыпную. На другой сигнал: «Найди свой цвет!» - каждый игрок должен не только найти свой цвет, но и не уронить кеглю. Побеждают	
--	--	--	---	--

			игроки, построившие правильный круг, не задевшие предмет и не перепутавшие место расположения своего круга.	
О К Т Я Б Р Ь				
1	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола) упражнять в прыжках.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием бедра; непрерывный бег продолжительностью до 1 минуты; переход на ходьбу.	Игровые упражнения. (И/У) Дети разделяются на две группы (мальчики и девочки), каждый ребенок берет мяч. Дается задание девочкам: отбивать мяч правой и левой рукой на месте, затем ведение мяча на месте и в движении попеременно правой и левой рукой; при этом ладонь согнута в виде чашечки, пальцы удобно разведены. Ведение мяча начинается мягким движением кисти. После показа и объяснения де- вочки выполняют упражнения самостоятельно на месте и в движении. Мальчики разбиваются на пары, встают друг напротив друга на расстоянии 2-3 м и передают мяч друг другу правой и левой ногой. Напоминается, что при передаче мяч не должен посылаться с большой силой и тем более попадать выше	. Ходьба в колонне по одному.

			уровня голени. По команде дети посылают мяч друг другу правой и левой ногой, но не отпуская его далеко от себя. П/И «Не попадись». 3 раза Играющие располагаются вокруг шнура, выложенного на полу в форме круга. В центре круга двое водящих. По сигналу дети прыгают на двух ногах в круг и обратно из круга по мере приближения ловишек. Игрок, которого успели «запятнать», получает штрафное очко. Через 50 секунд игра останавливается, подсчитываются проигравшие, игра повторяется с новыми водящими.	
2	Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; переход на бег в умеренном темпе продолжительностью до 1 минуты ходьба с дыхательным упражнением.	И/У «Проведи мяч» 3 раза(баскетбольный вариант). Все играющие получают по одному мячу большого диаметра. Показ детям, как следует вести мяч — передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняя тело вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, а кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и	Ходьба в колонне по одному.

			от себя. Объяснение, что вести мяч надо несколько сбоку от себя, равномерно. Предлагается детям выполнить ведение мяча на месте, а затем, продвигаясь вперед на расстояние 5—6 метров. Ребята должны расположиться так, чтобы не мешать друг другу. Можно разделить детей на две группы —одна группа будет выполнять упражнение на месте, а другая в движении, затем они меняются заданиями. И/У «Мяч водящему». 2 раза Играющие распределяются на 2—3 команды. Каждая команда строится в круг, в центре каждого круга находится водящий с мячом в руках. Водящие перебрасывают мяч игрокам своего круга поочередно и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков, то водящий поднимает его над головой и говорит «Готово!» «Не попадись». Игровое упражнение с прыжками. Играющие располагаются вокруг шнура, выложенного	
--	--	--	--	--

			на полу в форме круга. В центре круга двое водящих. По сигналу дети прыгают на двух ногах в круг и обратно из круга по мере приближения ловишек. Игрок, которого успели «запятнать», получает штрафное очко. Через 50 секунд игра останавливается, подсчитываются проигравшие, игра повторяется с новыми водящими.	
3	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.	Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через 5-6 ровно, положенных на расстоянии одного шага ребенка; бег с перепрыгиванием через предметы (по другой стороне площадки постав бруски, высота 10 см) расстояние между ними 70—80 см), обычная ходьба. Бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты. Ходьба с дыхательным упражнением	И/У «Пас друг другу». 3 раза Предлагается мальчикам образовать пары и взять по одному мячу. Передача (пас) мяча попеременно вой и левой ногой друг другу. Расстояние произвольное (в зависимости от умений и навыков). И/У «Отбей волан». 3 раза Девочки также делятся на пары. В руках одной из пары ракетка, у другой — ракетка и волан. Воспитатель показать как надо подбросить волан, ударить по нему ракеткой, направляя данным направлением. Другой игрок должен отбить волан обратно, главное, чтобы волан падал на землю как можно реже. Это не простое задание. По команде	Ходьба в колонне по одному.

			дети могут поменяться заданиям. «Будь ловким» (эстафета). 2 Играющие строятся в две колонны исходной черты. Первый игрок в каждой колонне начинает прыжки на двух ногах между предметами (кубики, мячи, кегли) до обозначенной линии финиша и возвращаются шагом в конец своей колонны, каждый следующий игрок начинает упражнение после того, как ведущий пересечет линию финиша.	
4	Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».	Ходьба в колонне по одному «змейкой» между предметами, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты, Ходьба враспынную с дыхательным упражнением	И/У «Посадка картофеля». 2 р Дети строятся в 3-4 колонны перед линией старта. У детей, стоящих в колонне первыми, в руках по мешочку (корзинке) с 4-5 мелкими предметами — картофелинами. Напротив колонн, в 10 м от стартовой линии, чертят кружки (лучше положить на пол кружки из картона или фанеры). По сигналу первый игрок каждой колонны бежит к своим кружкам и раскладывает картофелины по одной в каждый кружок, затем возвращается обратно с	Игра малой подвижности «Затейники». Выбирается водящий — затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо и влево, произнося: Ровным кругом друг за другом Мы идем за шагом шаг. Стой на месте! Дружно вместе сделаем вот так... Дети останавливаются, опускают руки; затейник показывает какое-нибудь движение, и все игроки должны его повторить. Игра повторяется с другим

			пустым мешком и передает его следующему игроку своей колонны. Вторые игроки бегут к кружкам, собирают картофелины в мешки, возвращаются и передают их дальше, таким образом, одни игроки сажают картошку, а другие собирают. Выигрывает команда, игроки которой быстро и без потерь выполнили задание. И/У «Попади в корзину» (баскетбольный вариант). Играющие с мячами располагаются у корзины полукругом, показ, как надо бросать мяч: ноги слегка расставлены и согнуты, мяч в обеих руках у груди —это исходное положение; описав небольшую дугу вниз на себя и выпрямляя руки вверх, бросить мяч с одновременным разгибанием ног. Пальцы при этом мягким толчком направляют мяч в корзину. После показа и объяснения дети поочередно в колонне по одному (10—12 детей) выполняют броски мяча с места в корзину. Вторая группа детей в это время выполняет задание с	водящим (3—4 раза).
--	--	--	---	----------------------------

			мячом И/У «Проведи мяч» (ведение мяча одной рукой на расстояние 4-5 метров). По команде воспитателя дети меняются местами и заданиями. П/И «Ловишки-перебежки». III часть. Игра малой подвижности «Затейники». Выбирается водящий — затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо и влево, произнося: Ровным кругом друг за другом Мы идем за шагом шаг. Стой на месте! Дружно вместе сделаем вот так... Дети останавливаются, опускают руки; затейник показывает какое-нибудь движение, и все игроки должны его повторить. Игра повторяется с другим водящим (3—4 раза).	
--	--	--	---	--

Н О Я Б Р Ь

1	Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба колонной по одному, на сигнал : «Стоп!» —ос- тановиться; бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты, переход на ходьбу врассыпную с дыхательным упражнением	И/У «Мяч о стенку». Одна группа детей получает мячи и строится в одну шеренгу перед стенкой (заборчиком). Дается задание выполнить броски мяча о стенку и после отскока о землю поймать его. Рассто- яние до стенки 2 метра. И/У «Поймай мяч». Другая группа детей распределяется на тройки. Двое встают на расстоянии 2 метров друг от друга, а третий игрок находится между ними .Игроки перебрасывают мяч друг другу, а третий игрок старается коснуться его рукой или поймать его. Если ему удается, то он меняется местами с проигравшим. По команде дети заканчивают упражнения и меняются местами. И/У «Не задень». Поставить в два ряда кегли на расстоянии 30 см одна от другой. Дети строятся в две колонны и выполняют ходьбу на носках между кеглями, стараясь не задеть и не уронить их. Побеждает команда, наиболее ловко	Игра малой подвижности «Угадай по голосу».
---	--	---	--	---

			выполнившая задание (2—3 раза). П/И «Мышеловка».	
2	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.	Ходьба в колонне по одному, по команде переход на бег с перешагиванием через шнуры (косички) попеременно правой и левой ногой, без паузы; ходьба врассыпную, по команде : «Стоп!» — остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс. Упражнения в ходьбе и беге проводятся в чередовании.	И/У «Мяч водящему». 2 раза Игроки строятся в 3—4 колонны. На расстоянии 2 метров от первых игроков становятся водящие с мячом в руках. Обозначить чертой (шнуром) исходные линии для игроков и для водящих. По сигналу водящие бросают мячи первым игрокам колонн, а те возвращают их водящим и перебегают в конец своей колонны, таким образом вся колонна постепенно передвигается к исходной линии. Когда первым в колонне снова окажется игрок, начавший игру, он поднимает руку вверх — команда победила И/У «По мостику». 2 раза Из шнуров или реек выкладывается дорожка (ширина 15—20 см). Предлагается пройти по «мостику» на носочках, руки за головой. Длина дорожки 2,5—3 м. П/И «Ловишки с ленточками».	. Игра малой подвижности «Затейники».

			3-4 раза	
3	Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; ходьба враспынную с дыхательным упражнением	И/У «Перебрось и поймай». Дети строятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 2,5 м, на равном расстоянии от каждой проводится «коридор» шириной в 0,5 м. У ребят одной шеренги мячи. По команде игроки бросают мячи в «коридор» правой (или левой) рукой, а игроки второй шеренги ловят мячи двумя руками после отскока. И/У «Перепрыгни — не задень». Дети строятся в три-четыре колонны. вдоль площадки кладется шнур (канат) длиной 4 метра. Исходное положение — стоя сбоку от шнура, руки произвольно. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, без пауз, продвигаясь вперед. П/И «Ловишки парами». Дети строятся в две шеренги на расстоянии 3—4 шагов одна от другой, по команде : «Беги!» — ребята первой шеренги убегают, игроки второй шеренги догоняют каждый свою пару, прежде чем те пересекут линию финиша (расстояние 10-12 м).	Игра малой подвижности «Летает — не летает».

			После двух перебежек дети меняются ролями.	
4	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.	Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметам поставленными в ряд (на одной стороне зала), бег с перешагивание через препятствия (кубики, бруски, набивные мячи).	И/У «Мяч о стенку». Одна группа детей встает на расстоянии 2—3 метров от стенки (заборчика) и выполняет броски мяча о стену и ловля его после отскока о землю. Другая группа детей выполняет броски мяча вверх и ловлю его двумя руками. По команде дети меняются местами и заданиями. П/И «Ловишки - перебежки». П/И «Удочка».	Ходьба в колонне по одному.
Д Е К А Б Р Ь				
1	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.	Ходьба и бег между снежными постройками за ведущим в умеренном темпе, ходьба и бег врассыпную.	И/У «Кто дальше бросит». Дети распределяются по всей площадке, каждый ребенок лепит 4—5 снежков. На исходную линию выходит первая группа детей. Дается задание бросать снежки до кеглей (поставленных в одну линию на расстоянии 4—5 м от исходной линии), стараясь сбить их. Вторая линия, до которой следует добросить, находится на расстоянии 5—6 м и третья — на расстоянии	. Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким Морозом

			8—10 м. Отмечаются наиболее меткие игроки. Приглашается вторая группа детей. И/У «Не задень». Поставить кегли в одну линию (расстояние между кеглями 50 см), 6—8 штук. Дается задание быстро пройти между кеглями и не задеть их. Игровое упражнение выполняется двумя колоннами. П/И «Мороз Красный нос». 3-4р На противоположных сторонах площадки обозначаются два дома, играющие располагаются в одном из домов. Водящий — Мороз Красный нос становится посередине площадки лицом к играющим и произносит: Я Мороз Красный нос. Кто из вас решится В путь-дороженьку пуститься? Играющие отвечают хором: Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз. После слова «мороз» дети перебегают через площадку в другой дом, а водящий догоняет их и старается коснуться рукой, «заморо-	
--	--	--	--	--

			зять». «Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулись, и до окончания перебежки стоят не двигаясь. Вместе с Морозом подсчитывается количество «замороженных». После каждой перебежки выбирают нового Мороза. В конце игры сравнивают, какой водящий Мороз заморозил больше играющих.	
2	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель.	Построение в колонну по одному, ходьба и бег за инструктором между снежными постройками; темп ходьбы и бега умеренный.	И/У «Метко в цель». Играющие лепят по несколько снежков и строятся у исходной черты. По сигналу броски снежков в вертикальную цель (щит, забор) с расстояния 3 м правой и левой рукой. И/У «Кто быстрее до снеговика». 2-3 раза Играющие располагаются вокруг снеговика на равном от него расстоянии (3—4 м), у каждого перед ногами лежит снежок. По сигналу дети прыгают на двух ногах до снеговика, затем поворачиваются кругом и прыгают в обратном направлении до снежка, берут	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет».

			его и поднимают над головой. Отмечаются дети, которые быстро и правильно выполнили задание. И/У «Пройдем по мосточку». Ходьба по снежному валу в колонне по одному, свободно балансируя руками. В конце мостика сойти, не спрыгивая. Инструктор осуществляет страховку. П/И «Мороз Красный нос».3-4 р	
3	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель	Вторая группа детей в это время лепит снежки и выкладывает их горками (каждый ребенок лепит снежки для себя) вдоль обозначенной линии (шнур, веревка). После показа и объяснения дети двумя колоннами выполняют упражнения в равновесии в среднем темпе, инструктор осуществляет страховку. Далее выполняются прыжки через бруски без паузы поточным способом. Основное внимание уделяется энергичному отталкиванию от земли и приземлению на полусогнутые ноги.	Одна группа детей занимается с инструктором— проводится ходьба на лыжах (дистанция 40—50 м). Дети перестраиваются в две шеренги, в руках у одной группы детей мячи. По команде дети перебрасывают мячи друг другу (двумя руками снизу, из-за головы). П/И «Медведь и пчелы». 3-4 раз	III часть. Ходьба в колонне по одному.

4	. Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.	Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками за инструктором, не разрывая цепочку.	Одна группа детей под руководством инструктора выполняет ходьбу на лыжах скользящим шагом. Вторая группа детей (после показа и объяснения) выполняет игровое упражнение с шайбой и клюшкой. Из снега делают ворота (заранее) шириной 1,5 м и глубиной 0,5 м. С расстояния 2 м играющие поочередно стараются загнать в них шайбу. Для увеличения двигательной активности детей можно сделать несколько ворот (2—3 штуки). По сигналу дети меняются заданиями. Время рассчитывается по упражнению в ходьбе на лыжах. И/У «По дорожке». На утрамбованной снежной дорожке заливается отрезок длиной 4—6 м, шириной 40—50 см. Играющие энергично разбегаются по снегу и скользят по ледяной дорожке, стараясь прокатиться как можно дальше. Сбоку можно поставить ориентиры (цветные кубики или кегли) с обозначением расстояния,	Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за инструктором («туристы»).
---	--	--	--	--

			чтобы отметить, кто дальше проскользит. Отметить самых ловких детей. П/И «Мы веселые ребята». 3-4	
--	--	--	---	--

Я Н В А Р Ь				
1	Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения.	Построение в колонну по одному; ходьба и бег между ледяными постройками в среднем темпе за ведущим.	Первая группа детей, разбившись на пары (примерно равные по физическим возможностям), катают друг друга на санках. Вторая группа строится в одну шеренгу и выполняет шаги на лыжах вправо и влево переступанием под руководством инструктора. Ходьба по учебной лыжне на расстоянии до 80 м. По команде педагога дети меняются заданиями —одна группа встает на лыжи, вторая приступает к катанию друг друга на санках. И/У «Сбей кеглю». Дети первой группы лепят снежки и встают на исходную линию в шеренгу. На расстоянии 4-5 м от них ставят цветные кегли. По команде : «Бросили!» — дети	Ходьба в колонне по одному.

			метают снежки, стараясь сбить кегли. Отмечаются ребят, которым удалось попасть по мишени. Затем метание выполняет вторая группа детей. П/И «Ловишки парами».	
2	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	Одна группа детей, разбившись на пары, катается на санках. инструктор 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 первого примерно на уровне пояса. При повторном спуске дети меняются местами. Вторая группа детей под руководством инструктора выполняет ходьбу на лыжах скользящим шагом. По команде дети меняются местами. Если группа небольшая, то вначале желательно провести ходьбу на лыжах одновременно со всеми детьми, а затем — катание на санках с горки.	И/У «Кто быстрее». Инструктор и дети раскладывают вокруг снежной бабы (елки) на расстоянии 1 м от нее снежки (по числу играющих). Затем дети отходят от снежной бабы на расстояние 3 м и образуют круг. По команде они выполняют прыжки на двух ногах до снежков, берут по снежку и поднимают вверх. Возвращаются шагом на исходную линию, упражнение повторяется. Отмечают ребят, которые быстрее других выполнили задание. И/У «Пробеги — не задень». Зр Из кеглей (кубиков, снежков) сделать дорожку (расстояние между предметами 50 см). Предлагается вначале пройти, а затем пробежать между предметами, не задев их.	. Игра малой подвижности «Найдем зайца».

3	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.	Построение в колонну по одному на лыжах; ходьба на лыжах скользящим шагом с соблюдением дистанции между детьми.	И/У «Пробеги — не задень» 2р бег между снежками, положенными в одну линию, И/У «Кто дальше бросит». 3р Дети лепят снежки и строятся на исходной линии в шеренгу. По команде : «Бросили!» — метание снежков на дальность. Для ориентира ставятся кегли или цветные флажки. Отметить детей, которые бросили снежки дальше других. П/И «Мороз Красный нос»3-4р	Ходьба «змейкой» между ледяными постройками.
4	Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Построение в шеренгу, объяснение задания. Повороты на лыжах направо и налево; ходьба по лыжне скользящим шагом (участвует вся группа).	И/У «По местам». 2-3раза На противоположных сторонах площадки в две шеренги ставятся санки, расстояние между шеренгами 10—12 м. Дети стоят около санок парами. По сигналу играющие разбегаются по площадке, кружатся в разные стороны. На сигнал: «По местам!» — каждый ребенок должен занять свое место на санках как можно быстрее. И/У «С горки». Катание на санках с горки парами. Главное условие —	Ходьба в колонне по одному.

			соблюдение дистанции друг от друга для предупреждения травм.	
Ф Е В Р А Л Ь				
1	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.	Построение: одна группа детей на лыжах, вторая — с санками. Дети первой группы катают друг друга на санках поочередно и съезжают с горки парами. Напоминаются правила: во избежание травм подниматься на горку только в обозначенном месте. Вторая группа строится в одну шеренгу на лыжах и выполняет повороты вправо и влево; упражнение «Пружинка» — сгибание и разгибание колен, приседая; ходьба по лыжне на расстояние до 100 м. По команде дети меняются местами и заданиями.	И/У «Точный пас». Играющие разбиваются на пары, в руках у каждого ребенка клюшка, у одного ребенка в паре также в руках шайба. Дети встают на расстоянии 2—2,5 м друг от друга и перебрасывают шайбу плавными, несильными движениями, чтобы она точно попадала на клюшку партнера. И/У «По дорожке». 3-4 раза Вторая группа детей под наблюдением инструктора выполняет скольжение по 2—3 ледяным дорожкам, разбежавшись по снегу. В целях безопасности, пока один ребенок не сойдет с ледяной дорожки, второй не начинает разбега, причем каждый выполнивший задание должен быстро отойти в сторону. П/И «Мороз Красный нос». 4 р	Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками.
	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность;	Построение в одну шеренгу (вся группа на лыжах). Выполнение	И/У «Кто дальше». На расстоянии 8—10 м от	Игра малой подвижности «Найди следы зайцев».

2	повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	приставных шагов вправо и влево; повороты направо и налево; ходьба по лыжне скользящим шагом за инструктором (затем отходит в сторону и наблюдает за детьми, помогая, если это необходимо).	исходной черты поставить в одну линию кегли (8—10 штук). Приглашается первая группа детей (у каждого игрока по 3 снежка); по сигналу они бросают снежки, стараясь метнуть как можно дальше. Отметить детей, броски которых оказались самыми дальними. Приглашается вторая группа детей. И/У «Кто быстрее». Дети выстраиваются в шеренгу на исходную линию. По сигналу добегают до противоположной линии (шнур, веревка), на которой стоят кубики (по числу играющих), берут один кубик и поднимают над головой. Отметить, кто быстрее всех выполнил задание. Затем приглашается вторая группа детей.	
3	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.	Построение в колонну по одному, перестроение в круг; ходьба вокруг снеговика, взявшись за руки. По команде дети идут сначала медленно, затем ускоряют движение и переходят на бег. Через 2—3 круга остановить детей и	И/У «Точно в круг». Положить 3 обруча, предлагается детям встать на расстоянии 2-3 м от них, положив снежки у ног (предварительно дети лепят по три снежка). По сигналу ребята бросают снежки в круг одной	Ходьба за самым ловким ловишкой.

		предложить ходьбу и бег в другую сторону, изменив направление движения.	рукой снизу. Количество снежков можно увеличить. И/У «Кто дальше». Дети строятся в две шеренги. По сигналу дети первой шеренги метают по три снежка на дальность. В качестве ориентира можно поставить кегли (кубики) на расстоянии 6, 8, 10 м. Отметить самые дальние броски. Затем вторая группа так же выполняет задание. П/И «Ловишки». 4 раза	
4	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с выполнением заданий по команде (попрыгать на двух ногах, как зайцы, помахать руками-«крыльями», как птицы, и т.д.).	И/У «Гонки санок». 2 раза Играющие (дети из первой шеренги) ставят санки на одну линию и садятся на них верхом, опустив ноги на землю. По сигналу : «Марш!» — передвигаются на санках до линии финиша (расстояние 10 м), отталкиваясь двумя ногами. Отметить тех игроков, которые быстрее всех выполнили задание. Затем соревнуются дети второй шеренги И/У «Не попадись». Из снежков выкладывается круг, играющие стоят за кругом, в центре круга 2—3 ловишки. Дети прыгают в	Игра малой подвижности по выбору детей.

			круг и из круга по мере приближения к ним водящих, а те стараются «заморозить» играющих. Когда будут осалены 5—6 детей, игра останавливается и выбираются новые водящие из числа ни разу не пойманных ребят. И/У «По мостику». Ходьба по снежному валу, балансируя руками. П/И «Ловишки-перебежки».4р	
М А Р Т				
1	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Построение в колонну по одному; непрерывный бег за инструктором продолжительностью до 1 минуты между ледяными постройками, переход на ходьбу.	И/У «Пас точно на клюшку». Дети разбиваются на пары, в руках у каждого ребенка клюшка и у одного ребенка в паре еще и шайба. Играющий с шайбой не сильным, но точным движением подает шайбу на клюшку партнера, а тот, поймав ее, тем же движением возвращает обратно. Следить, чтобы дети не подбрасывали шайбу, как мяч, а передавали ее скользящим движением. И/У «Проведи —не задень». Играющие строятся в 3—4 колонны, у каждого ребенка в руках клюшка и шайба.	Ходьба в колонне по одному, построение в круг. Игра малой подвижности «Летает —не летает».

			Дается задание: провести шайбу между кеглями, поставленными в ряд (расстояние между ними 1 м). По команде игроки, стоящие в колоннах первыми, приступают к выполнению задания. Как только первые игроки пересекут условную линию, в игру вступают следующие и т. д. Таким образом надо провести шайбу с одной стороны площадки на другую сторону. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание. П/И «Горелки». 4 раза Играющие встают в две колонны, взявшись за руки; впереди — водящий. Дети хором произносят: Гори, гори ясно, Чтобы не погасло. Глянь на небо: Птички летят, Колокольчики звенят! Раз, два, три — беги! С последним словом дети, стоящие в последней паре, опускают руки и бегут в начало колонны — один бежит справа, другой слева от колонны. Водящий пытается поймать одного из ребят, прежде чем он успеет снова взяться за руки со своим	
--	--	--	--	--

			партнером. Если водящему удастся это сделать, то он берется за руки с пойманным и они становятся впереди колонны. Оставшийся без пары ребенок становится водящим. Для усиления двигательной активности и интереса можно построить детей в 2—3 колонны.	
2	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба колонной по одному переход на бег продолжительностью до 30 секунд, переход на ходьбу (20 секунд), далее по команде снова бег (до 40 секунд). Ходьба и бег выполняются в чередовании. Следить за внешними признаками утомления и в случае необходимости снижает нагрузку.	И/У «Ловкие ребята». Играющие (первая группа) строятся у исходной черты, у каждого по одному мячу (большой диаметр). По команде нужно провести мяч в ходьбе до линии финиша как можно быстрее (дистанция 5 м). Отметить первых трех победителей. Приглашается вторая группа детей. И/У «Кто быстрее» (эстафета с прыжками). Играющие строятся в две колонны. По команде дети, стоящие первыми, выполняют прыжки на правой (или левой) ноге до флажка (дистанция 3 м), обогнув его, быстрым шагом возвращаются в конец своей колонны.	Игра малой подвижности.

			Следующий игрок начинает задание после того, как предыдущий пересечет условную линию. Побеждает команда, быстро выполнившая упражнение. П/И «Карусель». 4 раза Дети образуют круг, держась за шнур правой рукой, идут по кругу сначала медленно, потом быстрее и переходят на бег. Движения выполняются в соответствии с текстом, произносимым вслух: Еле, еле, еле, еле Закружились карусели, А потом кру-гом, кру-гом, Все бегом, бегом, бегом. После того как дети пробегут 2—3 круга, воспитатель останавливает их и подает сигнал к изменению направления движения. Игроки поворачиваются кругом и, перехватив шнур другой рукой, продолжают ходьбу и бег. Затем вместе с детьми произнести: Тише, тише, не спешите! Карусель остановите! Раз-два, раз-два, Вот и кончилась игра! Движение «карусели» постепенно замедляется. На	
--	--	--	---	--

			словах «Вот и кончилась игра!» дети останавливаются, кладут шнур на землю (пол) и расходятся по площадке.	
3	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	Ходьба в колонне по одному (дистанция 10м), переход на бег, дистанция 10 м, и так в чередовании 4 раза подряд.	И/У «Канатоходец». Играющие (первая группа) строятся в две колонны. От линии старта на расстоянии 3 м обозначается линия финиша и ставятся два предмета (кегля, кубик). В руках у игроков, стоящих первыми в колоннах, по мешочку (с песком). По сигналу дети кладут мешочки на голову, руки в стороны, передвигаются быстрым шагом. Дойдя до линии финиша, берут мешочек в руки, огибают предмет и бегом возвращаются в свою колонну, передают мешочек следующему игроку и встают в конец своей колонны. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание. И/У «Удочка» Эстафета с мячом «Быстро передай».	. Игра малой подвижности «Угадай по голосу».
	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по	Лазанье под шнур боком, не касаясь его, 4—6 раз.	Ходьба в колонне по одному.

4	(парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	одному, по команде перестроение в колонну по два (парами); ходьба в колонне по два и перестроение обратно в колонну по одному; ходьба и бег врассыпную.	Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3 м). Равновесие — ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой Поставить три корзины (или кладутся обручи), дети располагаются на расстоянии 3 м от них. У каждого ребенка 2-3 мешочка на полу, у ног. По команде дети метают мешочки в цель. После того как все мешочки окажутся в корзине, подается команда взять их и повторить упражнение. П/И «Не оставайся на полу».	
А П Р Е Л Ь				
1	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, бег в умеренном темпе продолжительностью до 1,5 минуты, ходьба врассыпную между предметами.	И/У «Пройди —не задень». Ходьба на носках, руки за головой между кеглями (8-10 штук), поставленными на расстоянии 30 см одна от другой в ряд. И/У «Догони обруч». Дети строятся в две шеренги в двух шагах одна от другой. У каждого ребенка обруч. По команде дети первой шеренги, подталкивая обруч одной рукой, перебегают на другую сторону, берут обруч	Игра малой подвижности «Кто ушел?».

			в руку и становятся лицом ко второй шеренге. Задание выполняет следующая группа. Отметить тех ребят, кто не уронил обруч и быстро достиг линии финиша. И/У «Перебрось и поймай». Дети разбиваются на пары, в руках у одного ребенка в каждой паре мяч (большой диаметр). Свободно расположившись по залу, дети перебрасывают мяч друг другу. Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».	
2	. Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.	Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в 2—3 шеренги. Указание: как можно быстрее выполнить бег с одной стороны зала на другую до линии финиша (дистанция 10 м). Для того чтобы дети не замедляли бег по мере приближения к финишу, ориентиры ставятся несколько дальше, на 2—3 м (кубики, кегли). После 2—3 перебежек ходьба колонной по одному.	И/У «Кто быстрее». Играющие строятся в три колонны. По команде игроки, стоящие в колоннах первыми (у каждого игрока мяч), прыгают на двух ногах (дистанция 5 м) до корзины (обруча) и кладут в нее мяч. Возвращаются бегом, и, как только пересекут обозначенную линию, в игру вступают следующие игроки. При повторении игрового задания надо взять мяч из корзины и быстро вернуться в свою колонну. И/У «Мяч в кругу».	Ходьба в колонне по одному.

			Играющие распределяются на несколько групп по 5—6 ребят и строятся в круг. В центре круга водящий, у него перед ногами мяч (большой диаметр). Водящий прокатывает игрокам мяч ногой (пас ногой), каждый принимает его, а затем посылает водящему. П/И «Карусель». 3 раза	
3	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.	Построение в колонну, ходьба и бег между предметами. Построение в 2—3 шеренги, пробегание отрезков (дистанция 20 м), на скорость. Повторить 2—3 раза.	И/У «Сбей кеглю». 2-3 раза Играющие становятся в одну шеренгу на исходную линию. На расстоянии 4 м от исходной черты ставятся кегли по числу играющих. Задание: прокатывая мяч вперед, энергичным движением обеих рук постараться сбить кеглю, И/У «Пробеги —не задень». 2-3 В два ряда ставятся кегли параллельно одна другой; расстояние между кеглями 30 см. Дети строятся в две колонны. Задание: пробежать между кеглями, не задев их. Выполняется двумя колоннами, отмечается команда-победитель. И/У «С кочки на кочку». выкладываются плоские об-ручи в шахматном порядке	Ходьба в колонне по одному

			(по 6 штук в две линии).	
4	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой (шнуры расположены на расстоянии 30-40 см один от другого); бег врассыпную. Ходьба с дыхательным упражнением	Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2-3 раз). Прыжки на двух ногах на расстояние 2 м, затем перепрыгивание через предмет, далее прыжки на двух ногах и снова перепрыгивание через предмет. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (8—10 раз).	Ходьба в колонне
М А Й				
1	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты. Ходьба с дыхательным упражнением	И/У «Проведи мяч». Поставить в два ряда кегли (5-6 штук), расстояние между кеглями 1,5 м. Задание: провести мяч ногами не отпуская его от себя далеко. Дети распределяются на две команды и выполняют упражнение в среднем темпе. И/У «Пас друг другу». Одна группа детей разбивается на пары и перекатывает мяч друг другу, отбивая его поочередно то правой, то левой ногой. Расстояние между играющими 1,5—2 м. И/У «Отбей волан».	Ходьба в колонне по одному.

			Вторая группа детей разбивается на пары, в руках у каждого ребенка ракетка и один волан на двоих. Дети отбивают волан друг другу, стараясь, чтобы он как можно дольше находился в воздухе. П/И «Гуси-лебеди». 4 раза	
2	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом	Построение в колонну по одному, ходьба, переход на бег в умеренном темпе до 1,5 минуты; ходьба между предметами.	И/У «Прокати — не урони». Играющие строятся в две шеренги на расстояние 2-3 шагов одна от другой, в руках у всех по одному обручу. По команде дети первой шеренги, подталкивая обруч одной рукой, перебегают на другую сторону площадки за обозначенную линию. отметить самых ловких и быстрых ребят, затем упражнение выполняет вторая шеренга. И/У «Кто быстрее». Играющие встают парами в колонну по два. Задание: прыжками (на двух ногах) в парах преодолеть дистанцию 5 м. По команде начинают дети, стоящие первыми, затем следующая пара и так далее. И/У «Забрось в кольцо». Дети строятся в колонну по одному и поточно, друг за другом выполняют бросание	Ходьба в колонне по одному.

3	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.	Построение в шеренгу, объяснение задания; перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы — шнуры и бруски.	мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант). П/И «Совушка». И/У «Кто быстрее». Играющие строятся в две шеренги на расстоянии 2—3 шагов одна от другой. По команде дети первой шеренги выполняют бег на скорость (дистанция 10 м) и остаются за линией финиша, в 2—3 м от нее. К бегу приглашается вторая группа детей. И/У «Ловкие ребята». выложить обручи (плоские) в шахматном порядке плотно один к другому. Прыжки выполняются без паузы вправо и влево. Упражнения с мячом броски мяча о землю в ходьбе по прямой, дистанция 6 м. П/И «Мышеловка».	ходьба колонной по одному.
4	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному, по команде дети ускоряют или замедляют темп ходьбы; ходьба колонной по одному, на сигнал выполнение какой-либо фигуры.	И/У «Мяч водящему». 2-3 раза Играющие строятся в 3—4 круга, в центре каждого круга находится водящий, который поочередно бросает мяч игрокам, а те возвращают его обратно. Как только все выполнят упражнение, водящий поднимает мяч	Ходьба в колонне по одному.

			высоко над головой. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне» (двумя руками назад). П/И «Не оставайся на земле».	
--	--	--	---	--

«Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа». Л.И. Пензулаева

недели	задачи	1 часть	2 часть	3 часть
С Е Н Т Я Б Р Ь				
1.	Упражнять детей 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.	Построение в две шеренги. Равномерный бег шеренгами с одной стороны площадки на другую, По сигналу первая шеренга выполняет задание, затем вторая и так поочередно 2-3 раза; ходьба враспынную. Ходьба в колонне по одному.	И/У «Ловкие ребята». 2-3 раза Играющие распределяются на тройки и встают треугольником (расстояние между детьми 1,5 м). Один ребенок в тройке бросает мяч вверх двумя руками, второй — должен подхватить его и снова бросить вверх, третий игрок ловит мяч и бросает его вверх, поймать мяч должен первый игрок и так далее. И/У «Пингвины». 2-3 раза Играющие встают в круг. У каждого ребенка мешочек, который он зажимает между колен. На счет «1-8» дети выполняют прыжки на двух ногах по кругу. По сигналу «Хоп!» дети прыгают в круг боком, возвращаются на свое место в	Игра малой подвижности «Вершки и корешки».

			кругу. Задание повторяется в другую сторону. И/У «Догони свою пару». 2-3 раза Дети встают в две шеренги; расстояние между шеренгами 3-4 шага. По сигналу выполняется бег на противоположную сторону площадки (дистанция 15-20 м). Игрок второй шеренги старается дотронуться (запятнать) до игрока первой, прежде тем тот пересечет условную линию. Подсчитать количество проигравших. При повторении игрового задания дети меняются ролями.	
2.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, змейкой; ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу ходьба с дыхательным упражнением	И/У «Быстро встань в колонну!» Играющие строятся в три колонны (перед каждой колонной кубик или кегля своего цвета). Предлагается детям запомнить свое место в колонне и цвет кубика. По сигналу (удар в бубен, свисток) играющие разбегаются по всей площадке. Через 30—35 секунд подается сигнал «Быстро в колонну!», и каждый ребенок должен быстро занять свое место в колонне. Определить команду-победителя. Повторить 2—3 раза. И/У «Прокати обруч». 2-3 раза Дети строятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 4-5	Игра «Великаны и гномы».

			м. В руках ребят одной шеренги обручи (диаметр 50 см). По сигналу каждый ребенок прокатывает обруч партнеру из второй шеренги, а тот возвращает обруч обратно, и так несколько раз подряд П/И «Совушка». 3-4 раза	
3.	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.	Ходьба в колонне по одному; бег — 20 м; ходьба — 10 м. Ходьба и бег между предметами (5—6 кубиков или набивных мячей, расстояние между предметами 0,5 м).	И/У «Быстро передай». 2-3 раза Играющие становятся в 3—4 шеренги и располагаются в полушаге друг от друга. У первого игрока в каждой шеренге мяч большого диаметра. По сигналу дети начинают передавать мяч друг другу из рук в руки. Последний в шеренге игрок, получив мяч, поднимает его над головой. Отметить команду-победителя. И/У «Пройди — не задень». 2-3 р Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, расстояние между мячами 40 см (руки за голову или на поясе). П/И «Совушка». 3-4 раза	Игра «Летает — не летает».
4.	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, переход на бег со сигналу и продолжительный бег (до одной минуты), переход на ходьбу. Построение в круг.	И/У «Прыжки по кругу». 2-3 р Играющие образуют круг. Под счет «1-8» — прыжки по кругу на двух ногах, затем насчет «1-8» — прыжки на правой ноге и на следующий счет «1-8» — на левой. После небольшой паузы упражнения повторяются в другую сторону.	Игра «Фигуры».

			И/У «Провели мяч». 2-3 раза Играющие строятся в 2-3 колонны, в руках у каждого мяч большого диаметра. Задание: провести мяч между кеглями (4—5 кеглей или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). Отбивать мяч о пол при его проведении можно как правой, так и левой рукой (кому как удобно). П/И «Круговая лапта». 3-4 раза Дети распределяются на две команды. Игроки одной команды становятся в круг, у каждого в руках мяч. Игроки второй команды находятся внутри круга. Задача игроков первой команды — коснуться (осалить) тех, кто находится внутри круга. Дети внутри круга стараются увернуться. Когда будут осалены не менее трети игроков, команды меняются местами.	
О К Т Я Б Р Ь				
1.	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий — перепрыгивание через бруски, положенные на расстоянии трех шагов ребенка (два шага в беге и на третий шаг перепрыгивание) (4-5 брусков; высота бруска 6—10 см). ходьба с дыхательным упражнением	И/У «Перебрось — поймай». 2-3 р Дети строятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 4 м. В руках игроков одной шеренги мячи (диаметр 10-12 см). По сигналу дети перебрасывают мячи двумя руками из-за головы через шнур, натянутый на высоте поднятой вверх руки ребенка. Игроки другой шеренги ловят мячи после отскока земли.	Подвижная игра «Фигуры».

			П/И «Не попадись». 2-3 раза Дети образуют круг. Перед каждым ребенком на полу лежит мешочек с песком. В центре — двое водящих. По сигналу играющие перепрыгивают через мешочек в круг, а по мере приближения водящих прыгают обратно. Ребенок, которого осалили, должен сделать два шага назад. Через 30—35 секунд игра останавливается, в игру вступают проигравшие, выбираются другие водящие.	
2.	Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.	. Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты). Ходьба с дыхательным упражнением	И/У «Кто самый меткий?» 2-3 раза Играющие распределяются на четыре колонны и встают у исходной черты. На расстоянии 4 м от черты лежат 4 обруча (диаметр 50 см). У каждого ребенка в руках два мешочка с песком. По сигналу первые в колонне бросают мешочки в цель (в обручи), затем берут их и идут в конец своей колонны. После этого упражнения выполняет следующая четверка и т. д. Отметить самых ловких и метких ребят. И/У «Перепрыгни — не задень». Играющие строятся в две колонны и становятся на расстоянии двух шагов друг от друга. Перед каждой колонной становятся двое водящих с натянутой веревкой в руках (длина 1,5—2 метра).	Ходьба в колонне по одному.

			Водящие приподнимают веревку на высоту 20 см и по сигналу проводят ее под ногами играющих, а те должны перепрыгнуть через веревку. Отметить команду-победителя. При повторении игры назначаются другие водящие. П/И «Совушка». 3-4 раза	
3.	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию ; бег, перепрыгивая через предметы, поставленные по двум сторонам площадки; Ходьба с дыхательным упражнением	И/У «Успей выбежать». 2-3 раза Играющие встают в круг. В центр круга выходят 5-6 ребят. Стоящие в кругу берутся за руки и начинают бег вправо или влево (или быструю ходьбу), а ребята в центре круга хлопают в ладоши. По сигналу «Стой!» бегущие по кругу быстро останавливаются и поднимают сцепленные руки. Вслух считать до трех. За это время стоящие в центре круга должны быстро выбежать из круга. После счета «три» дети опускают руки. Тот, кто остался в кругу, считается проигравшим. При повторении игры в центр круга выходят другие дети. И/У «Мяч водящему». 2-3 раза Играющие становятся в 3-4 колонны. На расстоянии 2-2,5 м от каждой колонны встает водящий с мячом (большой диаметр). По сигналу водящие бросают мяч стоящим первыми игрокам, а те, поймав их, возвращают обратно и бегут в	Ходьба в колонне по одному.

			конец своей колонны. Затем водящие бросают мячи следующим игрокам и т. д. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая упражнение. П/И «Не попадись». 3-4 раза	
4.	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу ; бег в умеренном темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу с дыхательным упражнением.	И/У «Лягушки». 2-3 раза Дети строятся в 3 или 4 колонны и становятся перед стенкой у исходной черты. В руках у первых в колонне игроков мяч среднего или малого диаметра (в зависимости от подготовленности детей). Расстояние до стенки 1,5—2 м. Ребенок бросает мяч о стенку и перепрыгивает через него после отскока о землю. Второй ребенок в колонне подхватывает мяч, бросает о стенку, перепрыгивает через мяч после отскока и так далее. Каждый следующий игрок после выполнения упражнения встает в конец своей колонны. И/У «Не попадись». 2-3 раза Дети стоят по кругу. Перед каждым ребенком на полу мешочек. Внутри круга 2—3 водящих. По сигналу дети прыгают в круг на двух ногах через мешочек. Водящие стараются их осалить, но по мере их приближения играющие стараются быстро прыгнуть обратно. Проигравшие отходят от круга на 2-3 шага. Через некоторое время игра	Игра «Эхо».

			останавливается, и выбираются другие водящие, не из числа пойманных. П/И «Ловишки с ленточками». 3-4 р	
Н О Я Б Р Ь				
1.	Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	На одной стороне площадки ставят кегли (5-6 шт., расстояние между кеглями 0,5 м); на другой стороне раскладывают шнуры (5-6 шт., расстояние между шнурами 40 см) и, наконец, на третьей стороне раскладывают бруски (4—5 шт., расстояние между брусками 70 см). Ходьба в колонне по одному между кеглями, стараясь не задеть их, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики). Ходьба с дыхательным упражнением	И/У «Мяч о стенку». 2-3 раза Играющие выстраиваются перед стеной (заборчиком) и бросают мяч о стену, ловя его после отскока от земли (с хлопком, приседанием и т.д.). И/У «Будь ловким». 2-3 раза Прыжки на двух ногах между предметами (кубики, набивные мячи). П/И «Мышеловка». 3-4 раза	Игра малой подвижности «Затейники».
2.	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу остановиться и принять какую-либо позу (птицы, лягушки, зайчика); бег с перепрыгиванием через предметы (кубики, набивные мячи, бруски); ходьба в колонне по одному с дыхательным упражнением	1. Передача мяча по кругу в одну и другую сторону. Дети образуют 3-4 круга и становятся на расстоянии одного шага друг от друга. У одного ребенка в каждом круге мяч (большой диаметр). По сигналу дети передают друг другу мяч двумя руками, поворачиваясь к партнеру, пока мяч не окажется снова у	Игра «Затейники».

			первого. Следующая передача мяча проводится по кругу в другую сторону 2-3 раза И/У «Не задень». 2-3 раза Прыжки между кубиками, поставленными по двум сторонам (6—8 кубиков; расстояние между кубиками 0.5 м). Проводится двумя колоннами в виде эстафеты. По итогам определяется победитель. П/И «Не оставайся на полу». 4 раза	
3.	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	Ходьба в колонне по одному в обход зала; по сигналу переход к ходьбе: с высоким подниманием колен, ходьбе широкими шагами со свободной координацией рук, ходьба мелким, семенящим шагом на носочках, и так в чередовании; бег врассыпную; переход на обычную ходьбу с дыхательным упражнением.	Играющие строятся в 3—4 шеренги у исходной черты (шнур, веревка). Расстояние между детьми в шеренгах один шаг. Перед каждой шеренгой на расстоянии 2—2,5 м стоит водящий (можно увеличить расстояние между водящими и игроками в шеренгах, если позволяет физическая подготовленность детей). По сигналу водящий бросает мяч игроку, стоящему первым в шеренге, тот бросает мяч обратно и садится на землю (корточками), затем водящий бросает мяч второму игроку и так далее. Получив мяч от последнего игрока в шеренге водящий поднимает мяч над головой, а все дети быстро встают. При повторении игры назначаются другие водящие П/И «По местам». 4раза Играющие образуют круг Перед	Ходьба в колонне по одному.

			каждым ребенком лежит предмет (кубик, мешочек, кегля). По сигналу все разбегаются площадке в разные стороны, убирается один предмет. На сигнал «По местам!» все играющие должны быстро встать в круг и занять место у какого-либо предмета. Тот, кто остался без места, считается проигравшим.	
4.	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.	Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам; ходьба в колонне по одному; по сигналу выполнение поворотов прыжков направо (налево); ходьба и бег врассыпную. Ходьба с дыхательным упражнением	И/У «Передай мяч».3-4 раза Играющие строятся в 3-4 колонны. Расстояние между детьми в колонне один шаг. Первый игрок в колонне получает мяч (большой диаметр). По сигналу первые игроки передают мяч двумя руками назад между ног и бегут в конец своей колонны. Следующие игроки передают мячи назад и бегут в конец своей колонны и так далее. Когда впереди колонны вновь окажется первый игрок, он поднимает мяч высоко над головой. Отметить команду-победителя. И/У «С кочки на кочку». 2-3 раза По двум сторонам в шахматном порядке раскладывают плоские обручи (расстояние между обручами 30-40 см). Задание: прыжками «с кочки на кочку» достигнуть «берега реки». Выполняется двумя колоннами с	Игра малой подвижности по выбору детей.

			сохранением дистанции во избежание травм. П/И «Хитрая лиса». 4 раза Играющие стоят по кругу. Расстояние между детьми один шаг. Предлагается ребятам закрыть глаза, обойти круг за их спинами и дотрагивается до одного ребенка — он становится лисой. Играющие открывают глаза и внимательно смотрят друг на друга, угадывая, кто же из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Дети спрашивают хором (с небольшими паузами) сначала тихо, потом громче: «Хитрая лиса, где ты?» После трехкратного произнесения этих слов хитрая лиса выходит на середину круга, поднимает руку и произносит: «Я здесь!» Все разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманных отводит в свой дом (заранее определенное место). Когда лиса поймает 2-3 детей, «В круг!» Все играющие встают в круг, и игра возобновляется.	
Д Е К А Б Р Ь				
1.	Повторить ходьбу в колонне по одному" с остановкой по сигналу; упражнять детей продолжительном беге (до 1,5 минуты); повторить упражнения в	Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Аист!» остановиться на одной ноге, слегка поджав вторую ногу, руки в стороны; продолжение ходьбы; на сигнал «Лягушки!» присесть, положив руки на колени; на сигнал «Зайки!» прыжки на	И/У «Пройди — не задень». 2-3 раза Ходьба между кеглями, поставленными в линию по двум сторонам (6—8 шт.; расстояние между кеглями 40 см). По одной стороне ходьба, руки на пояс; по другой — ходьба, руки за голову.	Ходьба в колонне по одному.

	равновесии, в прыжках, с мячом.	двух ногах на месте. Бег в умеренном темпе (до 1,5 минуты), без остановки, переход на обычную ходьбу с дыхательным упражнением.	И/У «Пас на ходу». 2-3 раза Играющие распределяются на пары и становятся у исходной черты. В руках одного ребенка в паре мяч большого диаметра. По команде играющие передвигаются с одной стороны на другую и на ходу перебрасывают мяч друг другу. Главное — быстро дойти до линии финиша и не уронить мяч (дистанция 10 м). Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. Дети свободно располагаются по всему залу и выполняют прыжки через короткую скакалку различными способами — кто как умеет. Главное — чтобы ребята не мешали друг другу, во избежание травм. П/И «Совушка». 4 раза	
2.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу ; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную; на сигнал «Цапля!» остановиться и поднять одну ногу, согнутую в колене, руки за голову, удерживая равновесие; переход на обычную ходьбу. На сигнал «Бабочки!» бег врассыпную, помахивая руками «как крылышками». Ходьба и бег проводятся в чередовании.	И/У «Пройди — не урони». 2-3 раза Ходьба «змейкой» между предметами (6-8 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м) с мешочком на голове, руки свободно балансируют. По окончании ходьбы взять мешочек в руки И/У «Из кружка в кружок». 2-3 раза Вдоль стороны кладут 5-6 обручей плотно, один к другому. Играющие становятся в две колонны. По сигналу дети по	Ходьба в колонне

			очереди прыгают на двух ногах, используя взмах рук, из обруча в обруч без паузы и возвращаются в коней своей колонны с внешней стороны П/И «Стой!». 4 раза Играющие становятся в одну шеренгу или произвольно недалеко друг от друга. На противоположной стороне спиной к играющим стоит водящий. Он громко произносит: «Быстро шагай, смотри не зевай, стой!»- На каждое слово играющие шагом продвигаются вперед (ритмично, в соответствии с произносимым текстом). На последнем слове дети останавливаются, а водящий быстро оглядывается. Тот, кто не успел остановиться, делает шаг назад. Водящий отворачивается и снова произносит текст, а дети продолжают движение. Игрок, успевший пересечь линию финиша, прежде чем водящий произнесет слово «Стой!», становится водящим.	
3.	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.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения. Л Ы Ж И	И/У «Пас на ходу». 2-3 раза Дети распределяются на пары и становятся у исходной черты. В руках у одного ребенка в паре мяч (большой диаметр). Двигаясь на противоположную сторону , пары перебрасывают мяч по ходу движения до линии финиша. Отметить три первые пары, быстро	Игра малой подвижности по выбору детей.

		Дети строятся в шеренгу в помещении детского сада. Проверить готовность к занятию: соответствие лыж росту, состояние креплений, наличие варежек. Дети берут лыжи в правую руку вертикально и выходят на улицу. Построение в шеренгу. Дети кладут лыжи на снег — одну лыжу справа, другую — слева от себя, закрепляют лыжи на ногах. Проверить выполнение задания. Упражнения на лыжах: выполнение полуприседа — «пружинка», поочередное поднимание правой и левой лыжи. Ходьба на лыжах скользящим шагом (дистанция 200 м). Игра «У кого меньше шагов?». Ходьба по лыжне на обозначенном отрезке (дистанция 10 м).	и без потерь мяча прошедшие всю дистанцию. При повторении упражнение выполняется в обратном направлении.	
			И/У «Кто быстрее». 2-3 раза Играющие строятся в две колонны и по сигналу выполняют прыжки на двух ногах в прямом направлении до предмета (кубик, кегля, набивной мяч), обходят предмет и проходят в свою колонну с внешней стороны (дистанция 6—8 м). Отмечается команда-победитель. И/У «Пройди — не урони». 2-3 раза Ходьба на носках между кеглями, руки за голову (или на пояс) (расстояние между кеглями 0,5 м, дистанция 5 м). Выполняется	

			двумя колоннами от исходной черты. Спину и голову держать прямо и не задевать за кегли. П/И «Лягушки и цапля». 4 раза	
4.	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе. Л Ы Ж И Построение в две шеренги одна напротив другой. Упражнения на лыжах: боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты на месте вокруг пяток лыж — рисуем веер (выполняется под счет). На счет «1» поднять носок правой лыжи и переставить его вправо, на счет «2» приставить левую лыжу к правой. На счет «3-4», «5-6» завершить поворот направо на 90°. Так же на счет «1—6» вернуться в исходное положение. Этим же способом выполнить повороты влево. Стоя на месте выполнить несколько полуприседаний — «пружинка». Ходьба на лыжах по учебной лыжне: 20 м ступающим шагом — как лошадки, 20 м скользящим шагом — как лисички. При передвижении скользящим шагом сгибать колени (ноги полусогнуты) и переносить вес тела с одной ноги на другую; широко и свободно размахивать руками вперед и назад, сочетая движения рук с ритмом	И/У «Точный пас». 2-3 раза Играющие распределяются на пары. У каждого ребенка клюшка, у одного ребенка в паре в руках шайба. Дети становятся на расстоянии 2—2,5 м друг от друга и перебрасывают шайбу клюшками плавными, несильными движениями, чтобы она попадала точно на клюшку партнера. И/У «Кто дальше бросит?» 2-3 раза Дети лепят снежки, строятся в шеренги и кладут снежки около ног, встав около исходной черты. Задание: метание снежков на дальность. В качестве ориентиров ставятся несколько цветных предметов (кегли или кубики), на расстоянии 10—12 м от детей. И/У «По дорожке проскользи». 2-3 р Дети распределяются по трое, подходят к условной черте и берутся за руки. После небольшого разбега двое продолжают бег по снегу (утрамбованному), а третий (стоящий в середине) скользит по ледяной дорожке, стоя на двух или на одной ноге. Играющие поочередно меняются местами.	Ходьба между постройками

		шагов. Передвижение по лыжне (дистанция 300 м).		
Я Н В А Р Ь				
1.	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге враспынную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза».	И/У «Между санками». 2-3 раза По кругу ставят санки (расстояние между санками 1 м). Ходьба, бег в умеренном темпе между санками сначала вправо по кругу, затем влево. Соблюдать дистанцию друг от друга и не задевать санки (не сдвигать). Л Ы Ж И Построение в две шеренги. Повторить на месте переступание вправо и влево под счет педагога. Ходьба по учебной лыжне, как можно дольше скользя попеременно на правой и левой ноге, отталкиваясь то правой, то левой ногой, энергично взмахивая руками. Ходьба скользящим шагом (дистанция 300 м). Игровое задание «Шире шаг». На отрезке лыжни (длина 2—2,5 м) ходьба, как можно дальше скользя на одной ноге. (Подсчитать, за сколько шагов в среднем дети проходят дистанцию.)	В руках у каждого ребенка снежок. По сигналу дети прыжками (как зайчики) продвигаются до снеговика и кладут свои снежки примерно в метре от него. Поворачиваются крутом и прыжками возвращаются на исходную линию. После небольшого отдыха дети снова направляются к снеговика, забирают снежки и возвращаются на свое место. Отметить первых трех участников. И/У «Проскользи — не упади». 2-3 р Дети по очереди выполняют разбег и скольжение по ледяной дорожке (длина 2,5—3 м), начиная разбег только тогда, когда предыдущий ребенок сойдет с дорожки. Каждый выполнивший задание должен быстро отойти в сторону. Для осуществления страховки инструктор находится сбоку дорожки (примерно на середине). Вторая группа детей в это время катает друг друга на санках (заранее определяются пары детей, примерно равных по физическим возможностям). После того как дети несколько раз выполняют скольжение по дорожке,	Ходьба в колонне по одному за самыми умелыми морозами.

			подается сигнал к обмену заданиями. П/И «Два Мороза». 4 раза На противоположных сторонах площадки линиями обозначаются два дома. Играющие располагаются в одном из домов. Двое водящих (Мороз — красный нос и Мороз — синий нос) выходят на середину площадки, становятся лицом к детям и произносят: Мы два брата молодые. Два мороза удалые, Я Мороз — красный нос, Я Мороз — синий нос, Кто из вас решится В путь-дороженьку пуститься? Все играющие хором отвечают: Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз. После этого дети перебегают в другой дом, а морозы стараются их заморозить (коснуться рукой). Замороженные остаются на том месте, где их настиг мороз, и стоят там до окончания перебежки. Морозы подсчитывают, скольких ребят им удалось заморозить. После двух перебежек выбирают других Морозов.	
2.	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».	И/У «Снежная королева». 2-3 раза Из числа играющих выбирается водящий — Снежная королева. Дети разбегаются по всей площадке, а Снежная королева старается дотронуться до них. Тот, кого она коснулась, превращается в льдинку и должен оставаться на ме-	И/У «Кто дальше бросит?» 2-3 раза Дети расходятся по площадке и лепят по 5-6 снежков. Первая группа выстраивается на исходную линию (обозначенную шнуром), положив снежки у ног. По команде играющие бросают снежки до кубиков (или кеглей),	. Ходьба в умеренном темпе между постройками

		сте. При повторении игры выбирается другой водящий. Л Ы Ж И Построение в две шеренги. Упражнения на лыжах: «пружинка», приседания, повороты переступанием в обе стороны, на месте. Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом, энергично размахивая руками. (обратить внимание на длительность скольжения на одной ноге и на равномерность движения.) Ходьба по извилистой лыжне (дистанция 20 м). Ходьба на лыжах (дистанция 200 м).	стоящих на расстоянии 3—4 м, вторая линия 5—6 м, третья — 8—10 м. Определяется победитель. И/У «Веселые воробышки». 2-3 раза Дети становятся в круг (или полукруг, если группа малочисленная), перед каждым ребенком у ног лежит один снежок. В центре водящий — кошка. Дети-воробышки прыгают в круг через снежок и обратно из круга. Кошка старается осалить их, прежде чем они прыгнут обратно. Через 2—2,5 секунды игра останавливается, подсчитывают количество проигравших. Игра повторяется с другим водящим. П/И «Два Мороза». 4 раза	
3.	Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.	Из снежков (их лепят дети и инструктор) выкладывается дорожка длиной 3—5 метров (расстояние между снежками 1,5 м). Ходьба и бег между снежками (бег в умеренном темпе); упражнения в ходьбе и беге чередуются. Л Ы Ж И Построение в шеренгу. Поочередное поднятие правой и левой ноги с лыжей так, чтобы пятка была не ниже уровня носка; боковые шаги на лыжах — приставной шаг вправо и влево (по 5—6 шагов), ставя лыжи параллельно.	И/У «Хоккеисты». 2-3 раза Играющие строятся в две шеренги. В руках у каждого игрока шайба и клюшка. На исходную линию выходит первая шеренга; дети свободно располагаются в 2-3 шагах друг от друга. Задание: провести шайбу с одной стороны площадки на другую (дистанция 10 м), стараясь не отрывать клюшку от шайбы, а затем забить шайбу в ворота (несколько ворот строятся из снега заранее). Затем упражняется вторая группа. И так попеременно несколько раз. Катание друг друга на санках	Ходьба в колонне по одному между снежкам (умеренный темп).

		Ходьба по лыжне скользящим шагом в умеренном темпе (дистанция 200 м).	(пары образуют из детей, примерно равных по физическим возможностям). Определяется примерное пространство при катании на санках и обеспечивает своевременную смену ролей. П/И «Два Мороза». 4 раза	
4.	Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!».	Ходьба в колонне по одному между постройками из снега; ходьба и бег враспынную Л Ы Ж И Построение в две шеренги. Упражнения на лыжах: «пружинка» с ритмичными взмахами рук вдоль туловища, повороты переступанием вправо и влево вокруг пяток лыж. Передвижение по лыжне в колонне по одному скользящим шагом (ноги согнуты в коленях, в момент толчка нога выпрямляется), согласовывая движения рук и ног. На обозначенном отрезке (длина 10 м) ходьба с меньшим количеством шагов. Ходьба в умеренном темпе по учебной лыжне скользящим шагом (дистанция 200 м)	И/У «По ледяной дорожке». 2-3 р Дети делятся на две группы. Первая группа упражняется в скольжении. После разбега по утрамбованному снегу надо проскользить по ледяной дорожке, на ее середине присесть, затем продолжить скольжение. Страховка обязательна. Вторая группа в это время катает друг друга на санках. По сигналу дети меняются заданиями. И/У «По местам». 2-3 раза По кругу или в две шеренги одна напротив другой ставят санки. Дети садятся на санки парами (если группа малочисленная, то по одному). По сигналу дети встают и разбегаются по всей площадке, кружатся в разные стороны. На сигнал «По местам!» все играющие должны быстро занять места на санках (по возможности не перепутав и сев на свое место). И/У «Поезд». 2-3 раза Катание друг друга на санках по	Ходьба в колонне

			кругу. После одного полного круга дети меняются местами (пары следует образовывать из ребят, примерно равных по физическим возможностям).	
Ф Е В Р А Л Ь				
1.	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу ; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками	И/У «Быстро по местам». 2-3 раза По кругу ставят санки (на один меньше количества играющих). Дети выполняют ходьбу между санками «змейкой», затем бег в умеренном темпе, а на сигнал «По местам!» быстро садятся на любые санки. Кто не успел сесть, тот проиграл Л Ы Ж И Построение в две шеренги. Упражнение на лыжах: боковые шаги вправо и влево. Ходьба по лыжне «змейкой», огибая 6—8 предметов то справа, то слева (расстояние между предметами 2 м). Передвижение скользящим шагом (дистанция 200 м), как можно дальше скользя попеременно на одной и другой ноге, помогая себе энергичным взмахом рук.	И/У «Точная подача». 2-3 раза Дети распределяются на пары; у каждого ребенка по клюшке и одна шайба на пару. Один игрок становится на расстоянии 1,5 м от ворот, а другой — в 2 м от первого. Задача второго игрока — бросить шайбу первому, а тот должен отбить ее в ворота. Через некоторое время дети меняются местами. И/У «Попрыгунчики». 2-3 раза Санки ставят по кругу, боком к ним стоят играющие. По сигналу дети прыгают на двух ногах примерно треть круга, затем остановка и продолжение прыжков на двух ногах по кругу. Поворот кругом и повторение задания. П/И «Два Мороза». 4 раза	Ходьба в колонне
2.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	Игра «Фигуры». 2-3 раза Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке, на сигнал «Фигуры!» остановиться и показать какую-либо «фигуру»: птичку,	И/У «Гонки санок». 2-3 раза Дети делятся на две группы. На исходную линию в одну шеренгу ставят санки, и дети садятся на санки верхом, ноги на земле, руки произвольно. По сигналу «Марш!»	Игра «Затейники».

		зайчика, спортсмена и др. Игра повторяется, затем переход на ходьбу колонной по одному. Л Ы Ж И Построение в шеренгу. Упражнения на лыжах: хлопок в ладоши над головой, «пружинка». Ходьба на лыжах попеременно ступающим и скользящим шагом (дистанция 50 м). Игра «Кто самый быстрый?». Дети строятся в две шеренги. По сигналу первая шеренга передвигается до обозначенной черты — кто быстрее. Отметить победителя. Затем выполняет задание вторая шеренга. Ходьба по лыжне в умеренном темпе (дистанция 200—300 м).	дети передвигаются на санках до линии финиша, отталкиваясь двумя ногами от снега (дистанция 10-15 м). Отметить первых трех участников. Вторая группа детей занимает место на линии старта. Первая группа отдыхает (каждая группа выполняет задание И/У «Пас на клюшку». Дети становятся парами, в руках у каждого ребенка клюшка и одна шайба на пару. Ребенок несильным движением подает шайбу партнеру на клюшку, тот, поймав ее, тем же движением возвращает обратно. Шайбу следует не подбрасывать как мяч, а передавать скользящим движением друг другу	
3.	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	И/У «Снежинки». 2-3 раза Дети образуют круг. Ходьба по кругу; на сигнал «Ветер!» дети-снежинки ускоряют шаг и переходят на бег в умеренном темпе. На сигнал «Ветер стих!» постепенно замедляют движение и останавливаются Л Ы Ж И Построение в шеренгу. Разминка на лыжах: приседания, повороты, приставные шаги вправо и влево. Игра «У кого меньше шагов». На лыжне отмечается отрезок	«Гонка санок». 2 раза эстафета Дети распределяются на две группы. Ребята первой группы ставят санки на исходную линию и ложатся на живот. По сигналу «Марш!» дети передвигаются до линии финиша, отталкиваясь от снега энергичными движениями рук (дистанция 5-6 м). Отметить самых быстрых и ловких ребят. К выполнению задания приступает вторая группа. И/У «Загони шайбу». На площадке чертится круг (диаметр 3 м). Дети рас-	Игра «Карусель».

		(длина 10 м). Задание: пройти по лыжне, на обозначенном отрезке выполнив как можно меньшее количество длинных накатистых шагов. Ходьба по лыжне в умеренном темпе скользящим шагом (дистанция 200-300 м).	пределяются на две команды. Одна команда находится в центре круга и охраняет его от попадания шайбы. Игроки второй команды, передавая шайбу друг другу, стараются в удобный момент попасть в круг. Если это удастся, дети меняются местами.	
4.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками	Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет». Игроющие строятся в 3-4 круга, в центре каждого круга кубик своего цвета. Дети должны запомнить цвет кубика. По сигналу «Беги!» все разбегаются по площадке. На сигнал «Найди свой цвет!» встают в круг около своего кубика. Отмечается команда-победитель. Л Ы Ж И Построение в шеренгу. Упражнения на лыжах: приседания, повороты — рисуем веер. Игровое задание «Кто дальше проскользит». Выполнить 5-6 шагов, энергично оттолкнуться на последнем шаге и скользить на лыжах до полной остановки (на проложенной лыжне). Ходьба на лыжах в умеренном темпе по учебной лыжне скользящим шагом (дистанция 200 м).	П/И «Не попадись». 4 раза Из снежков выкладывается круг. Дети стоят по кругу, в центре двое водящих. Ребята прыгают на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящих, а те стараются «заморозить» играющих. Когда будут осалены несколько ребят, игра останавливается, выбираются другие водящие из числа ни разу не пойманных.	Игра «Белые медведи» («Карусель», «Затейники»).
М А Р Т				

1.	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	«Бегуны». Дети становятся на линии старта в шеренгу. По команде «Марш» бег на скорость (дистанция 10 м) (расстояние между детьми не менее двух шагов), повернуться кругом и от линии финиша повторить задание. Определить двух победителей. Повторить 3-4 раза, с обязательной паузой между забегами.	Игра «Лягушки на болоте» 4 раза На одной стороне площадки находится за чертой ВОДЯЩИЙ-ЖУРАВЛЬ. В середине –болото(круг) вокруг сидят на корточках дети-лягушки: Вот с нажиной гнилушки в волну шлепнулись лягушки. Киа-ке-ке, ква-ке-ке. Будет дождик на реке. Лягушки прыгают в болото. Журавль ловит не успевших прыгнуть. Пойманная лягушка идет в гнездо журавля. Когда поймано будет 3-4 лягушки выбирается другой водящий. И/У «Мяч о стену» Дети становятся в 3-4 колонны перед стеной (щит). У игрока, стоящего первым, мяч малого диаметра. Игрок бросает мяч о стену, уходит в конец колонны, 2 игрок должен поймать мяч после отскока о землю и бросить о стену и т.д. Побеждает команда, быстро и без потерь выполнившая задание П/И «Совушка» 4 раза	Игра малой подвижности.
2.	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Игра с бегом «Мы — веселые ребята». Дети стоят за чертой на одной стороне площадки (зала). В процессе игры им надо добежать до длинной черты (дистанция 10—15 м). В центре площадки находятся двое водящих. Дети хором произноса Мы — веселые ребята.	П/И «Охотники и утки». 4 раза Дети делятся на две равные команды — охотники и утки. Утки становятся в середину большого круга. Охотники бросают мяч (большой диаметр), стараясь осалить им уток. Утка, которой коснулся мяч,	Игра «Тихо — громко». С помощью считалки выбирается водящий, он становится в центр круга и закрывает глаза. Дается одному из играющих какой-либо предмет, который

		Любим бегать и скакать. Ну, попробуй нас догнать! Раз-два-три — лови! После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а водящие догоняют их. Тот, кого водящий осалил, отходит в сторону. Как только дети пересекут финишную черту, подсчитывается количество проигравших. Игра повторяется с другими водящими.	выбывает из игры. Когда большинство (примерно треть) уток будет осалено, команды меняются ролями.	можно спрятать (шнурок, ленточка). Все дети кроме водящего знают, у кого предмет. Когда водящий приближается к этому ребенку, дети начинают громко хлопать в ладоши, когда отдаляется — хлопki становятся тише. Игра продолжается до тех пор, пока водящий не найдет предмет. Если ему долго это не удается, то выбирается другой водящий.
3.	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	«Кто скорее до мяча». Дети становятся в две шеренги. Задание: как можно быстрее добежать до предмета, взять его в руки и поднять над головой (дистанция 10 м). По команде «Марш!» упражнение выполняет первая шеренга. Отметить первых трех участников. Затем вторая группа выполняет задание, отметить победителей. Задание выполняется каждой командой 3 раза, поочередно.	И/У «Пас ногой». Играющие встают в круги по 3—4 человека. В центре каждого круга водящий, перед ним лежит мяч большого диаметра. Водящий прокатывает игрокам мяч ногой (пас ногой); каждый ребенок, получив мяч, на несколько секунд задерживает его, принимая ногой, и снова посылает водящему. И/У «Ловкие зайчата». 2-3 раза кладутся два шнура (длина 3 м) параллельно, расстояние между шнурами 2 м. На расстоянии 1 м от шнуров лежит обруч, в котором находится мяч. Задание: встать боком к шнуру и на двух ногах перепрыгивать через него справа и	Игра «Эхо».

			слева, и так до конца шнура, затем подойти к обручу, встать в него и поднять мяч на голову. Выполняется двумя колоннами, победитель определяется в каждой паре. П/И «Горелки». 4 раза Играющие строятся в две колонны, взявшись за руки парами. Впереди — водящий. Ребята хором произносят: Гори, гори ясно, чтобы не погасло. Глянь на небо: птички летят, колокольчики звенят. 1-2-3- беги! После слова «беги!» дети, стоящие в последней паре, опускают руки и бегут в начало колонны: один справа, другой слева от колонны. Водящий пытается поймать одного из ребят, прежде чем он успеет снова взяться за руки со своим партнером. Если водящему удастся это сделать, он берется за руки с пойманным и они встают впереди колонны. Оставшийся без пары становится водящим. Для увеличения двигательной активности можно разделить детей на две команды.	
4.	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	И/У «Салки — перебежки». 2-3 раза Дети строятся в две шеренги;	И/У «Передача мяча в колонне». Дети строятся в 3—4 колонны; расстояние между играющими	Игра «Горелки»

		расстояние между шеренгами 1,5—2 м. По сигналу дети первой шеренги от исходной черты начинают бег в ускоренном темпе, а ребята второй шеренги стараются их догнать и осалить, прежде чем те пересекут линию финиша. Подсчитывают количество проигравших (осаленных). Повторение упражнения происходит от линии финиша — вторая группа детей по сигналу приступает к заданию.	один шаг. У стоящего в колонне первым — мяч (большой диаметр). По сигналу дети начинают передавать мяч назад двумя руками над головой (стойка ноги на ширине плеч). Последний в колонне игрок получает мяч, бежит в начало колонны и так же передает мяч. Задание выполняется до тех пор, пока первым в колонне не окажется игрок, стоявший первым перед началом игры. Побеждает команда, быстро и без потерь мяча справившаяся с заданием. П/И «Удочка» 4 раза	
А П Р Е Л Ь				
1.	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	И/У «Быстро в шеренгу». 3 раза Играющие становятся в три шеренги по трем сторонам площадки лицом друг к другу. На сигнал «Беги!» разбегаются, кружатся в разные стороны. На сигнал «Быстро в шеренгу!» каждый ребенок должен быстро найти свое место в шеренге.	И/У «Перешагни — не задень». 2-3р Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (6~8 мячей) на каждый шаг, руки за голову (или на пояс), выполняется двумя колоннами в умеренном темпе. Главное — удерживать устойчивое равновесие и соблюдать дистанцию. И/У «С кочки на кочку». 2-3раза Вдоль зала в две линии в шахматном порядке кладут 6-8 плоских обручей (или выкладывают круги из коротких шнуров, веревок). Играющие становятся в две колонны. По сигналу стоящие первыми начинают прыжки на двух ногах из обруча в обруч без паузы — «с	Игра малой подвижности «Великаны и гномы». Ходьба в колонне по одному. На сигнал «Великаны!» ходьба на носках, подняв руки вверх, затем обычная ходьба; н а сигнал «Гномы!» ходьба в полуприседе, и так в чередовании

			кочки на кочку». Дети прыгают поточным способом, соблюдая дистанцию. П/И «Охотники и утки». 4 раза	
2.	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	«Слушай сигнал». Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Поворот!» повернуть в другую сторону и продолжить ходьбу (поворот выполняется без остановки); бег врассыпную, на сигнал «Стоп»! останавливаться. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	И/У «Пас ногой». Играющие распределяются на пары и встают на расстоянии 2 м друг от друга. У одного ребенка в паре мяч. Ударом ноги (правой или левой) он посылает мяч партнеру точно в ноги. Тот движением ноги останавливает мяч и посылает его обратно. Мяч посылать только в ноги (во избежание травм). И/У «Пингвины». Играющие становятся в 4 колонны, у каждого ребенка мешочек с песком. По сигналу первый в колонне «пингвин» прыгает на двух ногах, зажав мешочек между колен, до линии финиша, обозначенной шнуром. Определить победителя. На следующий сигнал вторые в колонне выполняют задание и так далее, пока все играющие не окажутся на противоположной стороне в колоннах. Победитель определяется в каждой четверке. По количеству победителей в каждой колонне определяется команда-победитель. П/И «Горелки». 4 раза	Ходьба в колонне по одному.
3.	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками,	Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. Ходьба с дыхательным упражнением	И/У «Пройди — не задень». 2-3 раза Вдоль площадки по двум сторонам ставят кегли (или кубики,	Ходьба в колонне по одному.

	в равновесии	И/У «Перебежки». 2-3 раза На исходную линию становится первая группа детей в одну шеренгу. Задание: быстро добежать до линии финиша (дистанция 10—15 м). Определяется победитель, и приглашается вторая группа детей.	набивные мячи); (6—8 шт.; расстояние между предметами 30 см). Дети строятся в колонну по одному и по сигналу выполняют по одной стороне ходьбу между кеглями в среднем темпе на носочках, руки на пояс (или за голову), сохраняя хорошую осанку (голову и спину держать прямо); по второй стороне бег «змейкой» между кеглями. И/У «Кто дальше прыгнет». 2-3 раза Желательно проводить упражнение в прыжках в длину с разбега на площадке. Перед прыжком выполнить энергичный разбег с ускорением, затем отталкивание в определенном месте с таким расчетом, чтобы толчок пришелся на ту ногу, которой ребенку удобнее оттолкнуться для выполнения прыжка. В полете обе ноги сгибать в коленях и подтягивать к груди; приземляться на обе ноги, вынося руки вперед. Разбег проводится по дорожке (земляной), а приземление — в яму с песком. И/У «Пас ногой». Дети распределяются на пары и пасуют друг другу мяч, отбивая его поочередно правой и левой ногой (расстояние 1,5—2 м). И/У «Поймай мяч». Играющие распределяются на тройки. Двое ребят становятся на расстоянии 2 м друг от друга, в	
--	--------------	--	--	--

			руках у одного из них мяч (большой диаметр); между ними находится третий игрок. Дети перебрасывают мяч друг другу, а игрок, который находится между ними, старается коснуться мяча. Если ему это удастся, он меняется местами с тем игроком, от которого направлялся мяч. МПИ «Тихо — громко».	
4.	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, Игровые задания в прыжках, с мячом.	Дети идут в колонне по одному. На сигнал «Ров справа!» выполняют поворот направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону или не успел выполнить команду, считается упавшим в реку. Ему помогают выбраться, подавая руку. Затем все строятся в колонну по одному и продолжают ходьбу до следующего сигнала. Ходьба и бег в рассыпную	Игровые упражнения с мячом «Передача мяча в колонне» (передача мяча двумя руками назад); дети стоят в одном шаге друг от друга. Отмечается команда^победитель. Повторить 2-3 раза. Подвижная игра «Лягушки в болоте» (с прыжками). 4р Подвижная игра «Горелки». 4р	Игра малой подвижности «Великаны и гномы».
М А Й				
1.	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	Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег. Ходьба с дыхательным упражнением	И/У «Пас на ходу». 2-3 раза Играющие распределяются на пары и становятся на исходную линию. У одного ребенка в паре мяч (большой диаметр). По сигналу дети шагом передвигаются на другую сторону площадки, перебрасывая мяч друг другу в ходьбе (дистанция 10 м). Побеждает пара, быстро и без потери мяча	Игра по выбору детей.

	равновесии с дополнительным заданием.		справившаяся с заданием. И/У «Брось — поймай». Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о землю одной рукой и ловя мяч двумя руками. В зависимости от подготовленности детей используются малые мячи или среднего диаметра. Выполняется колонной по одному (небольшими подгруппами); второй группе дается несложное задание с мячом. Прыжки через короткую скакалку. Дети свободно располагаются по площадке, у каждого в руках короткая скакалка. Выполняют прыжки на месте, вращая скакалку вперед, затем прыжки с дополнительным подскоком, прыжки на правой и левой ноге. Мальчикам, которые не очень охотно прыгают через скакалку, можно предложить упражнения по передаче мяча ногами — с элементами футбола.	
2.	Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег врассыпную. Ходьба с дыхательным упражнением	И/У «Ловкие прыгуны». 3-4 раза На площадке в две линии в шахматном порядке выкладывают обручи (по 6—8 шт.). Дети двумя колоннами выполняют прыжки в обручи на двух ногах — то вправо, то влево (без паузы) переступают условную черту и поворачиваются кругом. И/У «Проведи мяч».	Ходьба в колонне по одному.

			Педагог ставит кубики в две линии (4—5 шт.; расстояние между кубиками 1,5 м). Задание: провести мяч ногами, не отпуская его далеко от себя, проводя между кубиками. И/У «Пас друг другу». Мальчики распределяются на пары и прокатывают мяч друг другу ногами, поочередно то правой, то левой ногой (расстояние между детьми 1,5—2 м). Девочки выполняют прыжки через короткую скакалку П/И «Мышеловка».	
3.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге враспынную; повторить задания с мячом и прыжками	Ходьба в колонне по одному. По одной стороне ходьба между кеглями (расстояние между кеглями 40 см); по другой стороне — между кеглями (расстояние между кеглями 40 см); по другой стороне — бег между кубиками (расстояние между кубиками 50 см) — в чередовании (2-3 раза). Ходьба и бег враспынную.	И/У «Мяч водящему». 2-3 раза Играющие образуют 3—4 круга, встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В центре каждого круга находится водящий, который поочередно бросает мяч игрокам, а те возвращают его обратно. Как только все играющие выполняют упражнение, водящий поднимает мяч высоко над головой. И/У «Кто скорее до кегли». 2-3 раза Играющие строятся в две колонны и встают на расстоянии одного шага друг от друга, По сигналу дети по очереди прыгают от исходной черты на двух ногах через шнур, справа и слева от него, продвигаясь вперед, и так до конца (дистанция 3-4 м), обегая предмет и обходя колонну с внешней	Ходьба в колонне по одному.

			стороны, чтобы встать в ее конец. Следующий в колонне ребенок начинает прыжки после того, как первый пройдет треть дистанции. Индивидуальные игры с мячом. Подвижная игра «Горелки». 4р	
4.	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.	И/У «По местам». 3 раза Дети строятся в три колонны. Воспитатель ставит перед каждой колонной цветной кубик. По сигналу все разбегаются. На сигнал «По местам!» быстро построиться, найдя свое место в колонне.	И/У «Кто быстрее». 2-3 раза Играющие строятся в три колонны, расстояние между детьми в колонне один шаг. В руках у игрока, стоящего первым в колонне, мяч большого диаметра. По сигналу дети начинают передавать мяч друг другу двумя руками снизу между ног, наклоняясь вниз-вперед, не сходя с места. Как только мяч получит последний в колонне игрок, он обегает свою колонну и встает впереди. Побеждает команда, игроки которой быстро и без потерь мяча справились с заданием. И/У «Пас ногой». Играющие распределяются на пары и передают мяч одной ногой друг другу (расстояние между детьми 2 м). И/У «Кто выше прыгнет». Девочки выполняют игровое упражнение со скакалкой — по два прыжка через короткую скакалку, третий прыжок как можно выше. Мальчики выполняют прыжки (по выбору детей).	Игра малой подвижности по выбору детей.

			Подвижная игра «Не оставайся на земле». 4 раза	
--	--	--	--	--

Приложение №3

Паспорт физкультурного зала
Перечень инвентаря в физкультурном зале.

№	Наименование	Количество, шт.
1.	Набор знаки дорожного движения 20шт.	1
2.	Футбольные ворота	2
3.	Собака надувная	2
4.	Хоккейный набор с шайбой	1
5.	Палка гимнастическая пластм. 1метр	10
6.	Корзина модница	2
7.	Мяч прыгун	2
8.	Полусфера с шипами	4
9.	Коврик с шипами квадратный	3
10.	Палка гимнастическая 30см. голуб.	3
11.	Палка гимнастическая 30см. зел.	3
12.	Палка гимнастическая 30см. красн.	2
13.	Палка гимнастическая 30 см. желтая	2
14.	Флажок на деревян.палочке	60
15.	Игра мягкий город 5шт.	1
16.	Скакалка детская с пластм. ручкой	5
17.	Скакалка детская 2 м.	4
18.	Скакалка детская 2м. 28см.	6
19.	Трещетка	4
20.	Трещетка круговая	2
21.	Шарик игольчатый 30мм	5
22.	Сувенир дерев. «Закидушка»	1
23.	Дуга для подлезания 40см.	6
24.	Мяч баскетбольный	1
25.	Флажки на шнуре	3
26.	Массажная дерев.дорожка	1
27.	Мини - лыжи	2
28.	Насос для мячей	1
29.	Мешочек для метания 150гр.	35
30.	Мешочек для метания 250 гр.	5

31.	Кегли	22
32.	Мяч диаметр 20 см, 55гр.	6
33.	Мяч диаметр 20см.,70гр.	4
34.	Мяч футбольный диаметр 18см.,45гр.	7
35.	Мяч баскетбольный диаметр 16см, 40гр.	2
36.	Мяч футбольный диаметр 20см.,50гр.	1
37.	Ходунки «Следы»	2
38.	Массажная дорожка поролон.	1
39.	Игра «Комета»	1
40.	Мешок для прыжков	2
41.	Шорты эстафетные	2
42.	Игра «Заплети косу»	2
43.	Лошадь дерев.	2
44.	Диск здоровья	2
45.	Жезл регулировщика	2
46.	Кольцеброс баскетбольный	2
47.	Игра «Достань конфету»	2
48.	Набор кубиков 10шт.	1
49.	Палочка эстафетная	2
50.	Гимнастическая скамейка	3
51.	Гимнастическая стена	3
52.	Мат	6
53.	Скамья для равновесия	2
54.	Канат	1
55.	Бруски	4
56.	Ориентиры	12
57.	Стол для атрибутов	2
58.	Ракетки	4
59.	Мяч с веревкой	4
60.	Скамья для перелезания	2
61.	Светильник	9
62.	Защита для батареи	7
63.	Кольцеброс вертикальный	2

64.	Кольцеброс с крестный	2
65.	Кольца малые	16
66.	Кольца большие	6
67.	Ведро	8
68.	Шары цветные	121
69.	Обруч большой	14
70.	Обруч средний	14
71.	Мяч футбольный	2
72.	Ориентиры круглые	20
73.	Ориентиры треугольные малые	8
74.	Ориентиры треугольные большие	8
75.	Погремушка	2
76.	Бубен	1
77.	Тоннель	2
78.	Лента	47
79.	Мяч прыгун с рожками	2
80.	Сухой бассейн	1
81.	Стол для атрибутов	1
82.	Стеллажи для атрибутов	2
83.	Игра «Играй с нами» карточки	39
84.	Мяч прыгун с рожками	2
85.	Обруч облегченный Д= 60см.	16
86.	Щит деревянный	1
87.	Мини лыжи	8
88.	Скакалка	19
89.	Хоккейный набор	8
90.	Ленты гимнастические	46
91.	Мяч резиновый Д=20см	6
92.	Мяч Д=23см	16
93.	Мешочек с песком	2
94.	Тренажёры	6
95.	Колонка музыкальная	1

Занятия на тренажерах как форма физкультурно - оздоровительной работы с дошкольниками

При организации работы с детьми на тренажерах я опиралась на методическое пособие Н.Ч. Железняк «Занятия на тренажерах в детском саду», а так же на различные статьи в сети интернет по данной теме.

Мной была проведена предварительная работа:

- Поиск методической литературы и материала для занятий на тренажерах;
- Составление конспектов занятий на тренажерах;
- Анализ состояние здоровья детей, нет ли противопоказаний по здоровью;
- Проведена работа с детьми по ознакомлению с тренажерами и правилами безопасности на тренажерах;
- Подготовлена консультация для родителей на тему «Тренажеры в детском саду».

В детском саду имеются 6 тренажеров сложного устройства:

- Велотренажер – для укрепления мышц ног, развития выносливости.
- Детская беговая дорожка – для укрепления мышц ног, развития выносливости.
- Тренажер «Бегущий по волнам» - для укрепления мышц спины и ног, развитие координации и равновесия.
- Диск здоровья – для укрепления мышц ног и живота.
- Скамья для пресса – для укрепления мышц спины и живота.
- Тренажер «Гребля» - для укрепления мышц рук и спины.

Занятие проводится 1 раз в 2 недели. Занятие строится аналогично занятиям общеобразовательного типа.

Способ организации на тренажерах проводится по методу круговой тренировки, дети переходят от одного упражнения на тренажерах к другому. На занятии используются 6 тренажеров, каждое упражнение выполняется в течение 1 – 2 минут.

Занятия начинаются с разминки – различные виды ходьбы, бега, корригирующие упражнения и тд.

Основная часть – ОРУ, упражнения на тренажерах и подвижная игра.

Через каждые 2 – 3 минуты детям предлагается отдохнуть, восстановить дыхание, затем дети переходят на следующий тренажер.

В конце занятия проводится релаксация.