Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №18 «Алёнушка» Пролетарского района Ростовской области

Принят: Утверждено:

Педагогическим советом МБДОУ № 28 Протокол от 28.08.2023г.№1.

Приказ от 28.08.2023 г.№36

Рабочая программа по реализации образовательной области «Физическое развитие» с детьми (от 3до 7 лет) МБДОУ №18 на период 2023 -2024 учебного года

Составитель: инструктор по физической культуре Тищенко Л.Д.

х. Николаевский 2-й

2023г.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ І РАЗДЕЛ - ЦЕЛЕВОЙ

1.1.Пояснительная записка	2
1.1.1. Цели и задачи реализации программы	2
1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы	3
1.1.3. Возрастные особенности детей	4
1.2. Планируемые результаты освоения рабочей программы	7
II РАЗДЕЛ -СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ	
2.1. Содержание образовательной работы по физическому развитию	
с детьми от 3 до 7 лет	9
2.2. Способы и направления поддержки детской инициативы в освоении	
рабочей программы	25
2.3.Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей	Í
программы	26
2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников	27
III РАЗДЕЛ-ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ	
3.1. Материально- техническое обеспечение Программы	28
3.2. Методические материалы, средства обучения и воспитания	28
3.3.Организация жизнедеятельности	.29
3.3.1. Режим дня	.30
3.3.2. Проектирование образовательной деятельности	32
3.3.3.Традиционные события, праздники, мероприятия 6	66
3.3.4.Организация развивающей предметно-пространственной среды	66
Литература	66

І РАЗДЕЛ - ЦЕЛЕВОЙ

1.1.Пояснительная записка.

Рабочая программа по реализации образовательной области «Физическое развитие» разработана в соответствии с образовательной программой дошкольного образования МБДОУ №18 на основе федеральных нормативных документов:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-Ф3 от 29.12. 2012 года;

Приказа Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственных образовательного стандарта дошкольного образования;

СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (СанПиН 2.4.3648-20);

Устава МБДОУ №18;

Положения о рабочей программе педагога

Программа определяет цель, задачи, содержание, технологию и организацию образовательного процесса с дошкольниками в условиях работы дошкольного учреждения по пятидневной рабочей неделе с 7.30 до 16.30, т.е. 9 часового пребывания ребенка в детском саду с выходными днями - субботой и воскресеньем.

Программа включает три основных раздела: целевой, содержательный и организационный, в каждом из которых отражается обязательная и формируемая части. Обязательная часть программы составляет 60% от ее общего объема; формируемая часть - не более 40 %.

Содержание обязательной части Программы реализуется посредством Инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой, 5-е изд., испр. и доп. - М.: Мозаика-Синтез, 2019. и обеспечивает физическое развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

1.1.1.Цели и задачи реализации программы.

<u>Цель:</u> Сохранять и укреплять здоровье детей, обеспечивать их полноценное физическое развитие.

Задачи и направления физического развития:

Оздоровительные задачи

- -охрана жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма;
- -помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно мышц-разгибателей), формированию опорно двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;
- -способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно сосудистой и дыхательной систем, развитию центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

Образовательные задачи:

-формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей.

Воспитательные задачи:

-формирование культурно - гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни.

Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:

- -воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);
- -формирование положительных черт характера (организованность, скромность и др.);
- -формирование нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы.

Принципы физического развития.

Программа разработана с учетом принципов физического развития.

Общепедагогические	Специальные
Принцип осознанности и	Принцип непрерывности выражает
активности(П.Ф.Лесгафт) направлен на	закономерности построения физического
воспитание у ребенка осмысленного отношения	развития как целостного процесса
к физическим упражнениям и подвижным	
играм	
Принцип активности предполагает в ребенке	Принцип системного чередования физических
высокую степень самостоятельности,	нагрузок и отдыха направлен на сочетание
инициативности и творчества	высокой активности и отдыха в разных формах
	двигательной активности
Принцип систематичности и	Принцип постепенного наращивания
последовательности означает построение	развивающе-тренирующих воздействий
системы физкультурно-оздоровительной	выражает поступательный характер и
работы и последовательное ее воплощение	обусловливает усиление и обновление
	воздействий в процессе физического развития
Принцип повторения предусматривает	Принцип адаптивного сбалансирования
формирование двигательных навыков и	динамики нагрузок выражает зависимость
динамических стереотипов на основе	динамичности нагрузок от закономерностей
многократного повторения упражнений,	адаптации к ним ребенка

движений	
Принцип постепенности означает постепенное	Принцип всестороннего и гармоничного
наращивание физических нагрузок	развития личности выражает взаимосвязь
	физического, интеллектуального, духовного,
	нравственного и эстетического развития
	ребенка
Принцип наглядности способствует	Принцип оздоровительной направленности
направленному воздействию на функции	решает задачи укрепления здоровья ребенка
сенсорных систем, участвующих в движении	
Принцип доступности и индивидуализации	Принцип оптимального сочетания
означает обязательный учет индивидуальных	фронтальных, групповых и индивидуальных
особенностей ребенка для правильного подбора	способов обучения
доступных ему физических нагрузок	

1.1.3. Возрастные особенности детей.

Возрастные особенности детей (от 3 до 4 лет)

Здоровье и развитие детей во многом зависит от правильного питания. Отрицательно влияет на развитие опорно - двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы могут стать привычками и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания.

При обучении основным видам движения - равновесию и прыжкам, как правило, используют поточный способ организации детей.

Рост и развитие костей в больше мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус у младших дошкольников еще недостаточный.

В упражнениях общеразвивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом.

Сердечно - сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий.

Внимание детей 3-4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса.

Возрастные особенности детей (от 4 до 5 лет)

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес рост, объем головы, объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает.

Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких, причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

Возрастные особенности развития детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 7 лет)

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7-10 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено.

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

Благодаря занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно.

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

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

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

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

1.2. Планируемые результаты освоения рабочей программы. Общие:

- 1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- 2. Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- 3. Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- 4. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- 5. Формирование опорно-двигательной системы организма;
- 6. Овладение основными видами движения;
- 7. Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- 8. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми и правилами;
- 9. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

К концу года дети (3-4лет) могут

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя; остановиться, присесть, повернуться.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места.
- Катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками из-за головы, от груди; ударять мячом об пол, бросать его вверх и ловить; метать предметы правой и левой рукой.
- Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии

К концу года дети (4-5лет) могут

- Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
- Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
- Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места.

- Ловить мяч кистями рук; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю.
- Выполнять упражнения на статистическое и динамическое равновесие.
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу.
- Ориентироваться в пространстве, находить правую и левую сторону.
- Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.

К концу года дети (5-6лет) могут

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Лазать по гимнастической стенке с изменением темпа.
- Прыгать на мягкое покрытие, прыгать в обозначенное место с высоты, прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Метать предметы левой и правой рукой в вертикальную и горизонтальную цель, сочетать замах с броском, бросать вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте.
- Выполнять упражнения на статистическое и динамическое равновесие.
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, лево, кругом.
- Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр.

К концу года дети (6-7лет) могут

- Выполнять правильно все виды основных движений.
- Прыгать на мягкое покрытие с высоты, прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Перебрасывать набивные мячи, бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель, метать предметы правой и левой рукой на расстояние, метать предметы в движущуюся цель.
- Перестраиваться в несколько колонн, образовывать круг, в две шеренги после расчета на первый- второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку.
- Сохранять правильную осанку.
- Активно участвовать в играх с элементами спорта.

ІІ РАЗДЕЛ -СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ

2.1. Содержание образовательной работы по физическому развитию с детьми от 3 до 7 лет:

Описание образовательной деятельности с детьми 3-4 лет

Содержание образовательной области направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

- Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
- Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
- Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
- Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
- Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

- Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
- Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
- Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.
- Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
 - Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
- Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см),

не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием,

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки.

Осуществлять под руководством медицинского персонала комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода).

Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.

Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня. Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5-6 минут.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- Развивать умение детей различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.
- Дать представления о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.
- Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.
- Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.
- Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.
- Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.
- Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.
- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Описание образовательной деятельности с детьми 4-5 лет

Содержание образовательной области направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

- Формировать правильную осанку.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
- Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
- Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
- В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
- Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу.

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

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и

ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и цикличных движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

- Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.
- Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.
- Организовывать и проводить различные подвижные игры (зимой катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам; в теплый период года катание на велосипеде).
- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).
- Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.
- Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».
- Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием (Я чищу зубы значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).
- Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
- Развивать умение заботиться о своем здоровье.
- Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Описание образовательной деятельности с детьми 5-6 лет

Содержание образовательной области направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

- Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
- Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
- Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
- Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.
- Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года —30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг).

Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверхназад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения с массажным мячом: прокатывание мяча кистями обеих рук, сжимание мяча кистями обеих рук

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди с использованием массажного мяча.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

- Продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.
- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.
- Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1-3 минуты.
- Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам; в теплый период кататься на двухколесном велосипеде, самокате, роликовых коньках.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
- Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.
- Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- Раскрыть возможности здорового человека.
- Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.
- Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Описание образовательной деятельности с детьми 6-7 лет

Содержание образовательной области направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Упражнять в перелезании с пролета на пролег гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, футбол).
- Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким И мелким шагом, приставным шагом вперед гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посредине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на

одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физичеческих упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения с массажным мячом: прокатывание мяча кистями обеих рук, сжимание мяча кистями обеих рук

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю,

самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

Систематически проводить под руководством медицинских работников различные виды закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут.

Во время занятий, требующих большой умственной нагрузки, и в промежутках между ними проводить физкультминутки продолжительностью 1-3 минуты.

Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- -Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.
- -Расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).
- -Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
- -Учить активному отдыху.
- -Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
- -Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

2.2. Способы и направления поддержки детской инициативы.

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

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей важно:

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

Особенности организации предметно- пространственной среды для физического развития. Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна представлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство должно быть трансформируемым.

2.3. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы.

Полноценное решение задач физического воспитания ребенка достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - форм организации

Средства	Формы
Двигательная активность, физические	- Самостоятельная двигательно-игровая
упражнения	деятельность детей.
	- Физкультурные занятия.
	- Подвижные игры.
	- Утренняя гимнастика.
	- Спортивные игры, развлечения, праздники и
	соревнования.
	- Физкультурные упражнения на прогулке.
	- Физкультминутки.
	- Гимнастика пробуждения.
	- День здоровья.
	- Соревнования в определенном виде спорта.
	- Физкультурный праздник.
	- Эстафеты.
	- Сдача тестовых нормативов
Эколого-природные факторы (солнце, воздух,	
вода)	
Психо-гигиенические факторы(гигиена сна,	
питания, занятий)	

			Взаимодействие с семьей воспитанника
-спортивные игры -подвижные игры	-День здоровья	-подвижные игры	-физкультурные досуги -спортивные праздники -«Неделя здоровья»

Методы:

Наглядные методы, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самого воспитанника;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают ребенка к деятельности, помогают ему уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего

воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

К словесным методам относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к ребенку, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

К практическим методам можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников.

При взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями (законными представителями) используются:

- Беседы коллективные и индивидуальные
- Консультации
- Физкультурные праздники и развлечения
- Родительские собрания
- Памятки
- Буклеты
- Анкетирование
- Папка-передвижка

Планирование тем консультаций для родителей воспитанников.

№	Форма проведения	Форма проведения Содержание Сроки	
1	Консультации	«Подготовка одежды к занятиям физической	Сентябрь
1		культурой в зале и на	
		воздухе»	
		«Формирование	Октябрь
2	Консультация	представления о здоровом	СКГЛОРВ
		образе жизни»	
3	V ON OVER TOWN	«Самомассаж-первый шаг на	Ноябрь
3	Консультация	пути к здоровью »	
4	Гумулат	«Профилактика нарушения	Декабрь
4	Буклет	осанки и плоскостопия»	_
_	V	«Двигательный режим	Январь
5	Консультация	ребенка»	_
		«Совместный праздник,	Фанала
6	Совместное мероприятие	посвященный Дню	Февраль
		защитника Отечества»	
7	F	«Точечный массаж,	Март
7	Буклет	гимнастика для глаз»	•
0	I	«Физические упражнения в	Апрель
8	Консультация	детском саду и дома»	•
0	Консультация	«Развитие у детей	Май
9		физических качеств в	

		подвижных играх»	
10	Физкультурный праздник	«День защиты детей	Июнь
11	Буклет	«Организация физкультурно- оздоровительной работы дома в летний период»	Июль
12	Консультация	«Движение и здоровье»	Август

ІІІ РАЗДЕЛ ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ

3.1. Материально- техническое обеспечение организации физической культуры с детьми.

Оснащенность учебно-методическим обеспечением соответствует предъявляемым требованиям: ФГОС ДО

- В детском саду созданы условия для физического развития детей, имеются:
- Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований 6 шт.
- Скамейки -2 шт.
- Гимнастические стенки 3 шт.
- Мешочки для метания- 30 шт, 2 цвета.
- Флажки разноцветные 30 шт.
- Мячи резиновые (различного диаметра) по 10 шт.
- Мяч фитбол для гимнастики -8 шт.
- Мяч футбольный -6 шт.
- Гимнастический набор для построения полосы препятствий и развития основных движений -1 шт.
- Обруч пластмассовый плоский -25 шт.
- Палки 17 шт.
- Косички- 2 шт.
- Мяч-Прыгунок для фитбола, 55 см -2 шт.
- Мяч массажный, 10шт.
- Дуга для подлезания— по 1 шт.
- Скамья наклонная с гладкой поверхностью -1 шт.
- Скамья наклонная с ребристой поверхностью -1 шт.
- -«Мостик»- 1 шт.

3.2. Методические материалы, средства обучения и воспитания.

Метолическое обеспечение

№ п/п	Перечень используемой литературы
	(автор, название, место издания, год)
1	Физическая культура в детском саду (система работы во второй младшей группе). Л.И.
	Пензулаева . « Мозаика-синтез» 2009 г.
2	Физическая культура в детском саду (система работы в средней группе). Л.И.
	Пензулаева . « Мозаика-синтез» 2009 г.

3	Физическая культура в детском саду (система работы в старшей группе). Л.И.
	Пензулаева . « Мозаика-синтез» 2009 г.
4	Утренняя гимнастика в детском саду. Т. Е. Харченко. « Мозаика-синтез» 2007 г.
5	Спортивные мероприятия для дошкольников (спортивные праздники, подвижные
	игры, эстафеты, спортивные сказки). М.А. Давыдова. «Вако» 2007 г.
6	Игры с правилами в детском саду А.И. Сорокина «Просвещение» 1970 г.
7	Комплексы утренней гимнастики в детском саду К.С.Бабина «Просвещение» 1978 г.
8	Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-4 лет М.Ю.Картушина «Сфера» 2005г.
9	Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет М.Ю.Картушина «Сфера» 2005г.
10	Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет М.Ю.Картушина «Сфера» 2005г.
11	Двигательная активность ребенка в детском саду М.А.Рунова «Мозаика-синтез» 2004г.

3.3.Организация жизнедеятельности воспитанников.

МБДОУ функционирует в режиме (9 час.) при пятидневной рабочей неделе. **Примерный двигательный режим детей дошкольного возраста.**

Режимные моменты	Дети от 3-	Дети от 4-	Дети от 5-	Дети от 6-7лет
	4лет	5лет	6лет	
Прием детей,	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно 30-
самостоятельная	30-40 мин.	30-40 мин.	30-40 мин.	40 мин.
двигательная				
деятельность				
Утренняя гимнастика	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно 8-10
	5-6 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	мин.
Физкультурные занятия	2 раза в	2 раза в	2 раза в	2 раза в неделю
в зале	неделю по	неделю по	неделю по	по 30 мин.
	15 мин.	20 мин.	25 мин.	
Физкультурные занятия	1 раз в	1 раз в	1 раз в	1 раз в неделю
на воздухе	неделю	неделю	неделю	
Музыкальные занятия	2 раза в	2 раза в	2 раза в	2 раза в неделю
	неделю	неделю	неделю	
Прогулка	3ч.	3ч.	3ч.	3ч.
Гимнастическое	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.
пробуждение после сна				
Самостоятельная	20-30 мин.	20-30 мин.	30-40 мин.	30-40 мин.
двигательная	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно,	Ежедневно,
деятельность,	,	,	индивидуал	индивидуально
подвижные игры	индивидуа	индивидуа	ьно	
	льно	льно		
Физкультминутки во	1-3 мин.	1-3 мин.	1-3 мин.	1-3 мин.
время занятий				
Физкультурный	1 раз в	1 раз в	1 раз в	1 раз в месяц
праздник	месяц	месяц	месяц 30-	40мин.
	20мин.	20мин.	40мин.	

3.3.1. Режим дня.

Режим дня предусматривает:

- четкую ориентацию на возрастные, физические и психологические возможности детей;
 - опору на индивидуальные особенности детей, что проявляется в подвижном определении времени сна и прогулки, строгом соблюдении интервалов между приемами пищи;
 - наличие целесообразного соотношения организованной взрослыми и самостоятельной детской деятельности, двигательной и интеллектуальной активности детей, соблюдение объема учебной нагрузки.

Режим дня на осеннее-зимний (холодный) период на 2022-2023 уч. год

Режимные	Дети от 3-	Дети от 4-	Дети от 5-6	Дети от 6-
процессы	4 лет	5 лет	лет	7 лет
Прием детей	7.30-	7.30-	7.30-	7.30-
	8.05	8.05	8.05	8.05
Утренняя	8.05 –	8.10 -	8.20-	8.30-
гимнастика	8.10	8.20	8.30	8.40
Игровая	8.10 –	8.05 –	8.05 –	8.05 –
самостоятельная	8.15	8.10	8.20	8.30
деятельность				
Подготовка к	8.15-	8.20 –	8.30-	8.40-
завтраку.	8.30	8.30	8.35	8.45
Гигиенические				
процедуры.				
Завтрак	8.30-	8.30 –	8.35-	8.45-
	8.50	8.45	8.50	8.55
Игровая				
самостоятельная	8.50 –	8.45 –	8.50 –	8.55-
деятельность.	9.00	9.00	9.00	9.00
Подготовка к				
организованной				
образовательной				
деятельности				
Организованная	9.00 –	9.00 –	9.00-	9.00-
образовательная	9.40	9.50	10.00	10.10
деятельность				
Игровая	9.40 –	9.50 –	10.00-	10.10-
самостоятельная	10.00	10.20	10.35	10.50
деятельность				
Подготовка к	10.00 -	10.20 –	10.35-	10.50-
прогулке.	10.20	10.30	10.40	11.00
Одевание.				
Совместная				
деятельность				

Прогулка	10.20-	10.30 -	10.40 –	11.00 -
Tip or junta	11.45	11.55	12.05	12.10
Возвращение с	111.15	11.00	12.05	12.10
прогулки.	11.45-	11.55-	12.05-	12.10-
Раздевание.	11.55	12.05	12.15	12.20
Совместная	11.33	12.03	12.13	12.20
деятельность. Подготовка к				
1 ' '				
обеду. Гигиенические				
процедуры.				
Совместная				
деятельность	11.55	12.05	10.15	12.20
Обед	11.55 -	12.05-	12.15-	12.20-
	12.20	12.25	12.35	12.40
Подготовка ко	12.20 –	12.25 –	12.35-	12.40-
сну	12.30	12.35	12.45	12.50
Дневной сон	12.30 –	12.35 –	12.45-	12.50-
	15.00	15.00	15.00	15.00
Постепенный	15.00-	15.00-	15.00-	15.00-
подъём детей.	15.05	15.05	15.10	15.10
Гимнастика				
пробуждения				
после дневного				
сна				
Культурно-	15.05 –	15.05 –	15.10-15.20	15.10-
гигиенические	15.30	15.20		15.20
навыки		10.20		10.20
Полдник	15.30 -	15.20 –	15.20-	15.20-
Полдинк	15.40	15.40	15.40	15.40
Организованная	13.10	15.45-	15.40-16.05	15.40-
-		16.05	13.40-10.03	16.10
образовательная		10.03		10.10
деятельность по				
подгруппам	15.40	16.05	16.05	16 10
Подготовка к	15.40-	16.05-	16.05-	16.10-
прогулке.	16.00	16.15	16.15	16.20
Одевание.				
Совместная				
деятельность	16.00	16.17	16.17	16.00
Вечерняя	16.00-	16.15 –	16.15 –	16.20 –
прогулка.	17.00	17.00	17.00	16.30
Самостоятельная				
деятельность				
Беседы с				
родителями				

3.3.2. Проектирование образовательной деятельности по физическому воспитанию

Перспективное планирование

Дети от 3-4 лет

Месяц	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
Сентябрь	Номер занятия	Занятия 1	Занятия 2	Занятия 3	Занятия 4
	Задачи:	Учить: -ходьбе по уменьшенной площади опорыпрыжкам на двух ногах на месте. Упражнять: умение действовать по сигналу. Закрепить: группироваться при лазании под шнур.		Учить: -энергично отталкивать мяч при прокатывании. Упражнять: ориентировку а пространстве. Закрепить: умение действовать по сигналу.	
	1-я часть: вводная	Ходьба и бег по кругу, с остановкой на сигнал "Стоп"			
	Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Без предметов	С мячом	С кубиком
	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба между двумя линиями.	1.Прыжки на двух ногах на месте.	1.Прокатывание мячей.	1.Ползание с опорой на ладони и колени.
	Подвижные игры	"Бегите ко мне"	"Птички"	"Кот и воробышки"	"Быстро в домик"
	3-я часть: Заключительная	Ходьба стайкой	"Найдем птичку"	Ходьба в колонне по одному	"Найдем жучка"
		1-я неделя (5.10- 9.10)	2-я неделя (12.10- 16.10)	3-я неделя (19.10- 23.10)	4-я неделя (26.10- 30.10)
1	2	3	4	5	6
	Номер занятия	Занятия 5	Занятия 6	Занятия 7	Занятия 8
	Задачи:	Учить: -бег врассыпную -поворот в другую сторону Упражнять: прыжки на двух ногах Закрепить: ползание на четвереньках.		Учить: -приземление на полусогнутые ноги. Упражнять: координацию движений при ползании на четвереньках. Закрепить: ходьба по ограниченной площади опоры.	
	1-я часть:		по одному, ходьба	и бег в рассыпную, прыжки на двух ногах, бег	
	вводная	помахивая крыльями.			
чбрь	Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Без предметов	С мячом	Без предметов
Октябрь	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по доске. 2.Прыжки	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Прокатывание мяча.	1.Прокатывание мячей в прямом направлении. 2.Ползание между мячами на четвереньках.	1.Лазание под шнур. 2.Ходьба и бег между предметами.
	Подвижные игры	"Догони мяч"	"Ловкий шофер"	"Зайка серый умывается"	"Кот и воробушки"
	3-я часть: Заключительная	Ходьба в колонне по одному	"Машины поехали в гараж"	"Найдем зайку"	Ходьба в колонне по одному
		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя

1	2	3	4	5	6	
	Номер занятия	Занятия 9	Занятия 10	Занятия 11	Занятия 12	
	Задачи:	Учить:		Учить:		
		-прокатывание мяча друг другу.		-приземление на полусогнутые ноги в		
		Упражнять: коор,	динацию	прыжках.		
	движений и ловкость при			-ползание по доске.		
		прокатывании мяч	а между	Упражнять: реакцию и внимание на сигнал		
		предметами.		воспитателя.		
		Закрепить: координацию		Закрепить: ходьба с выполнением заданий.		
		движений и глазом				
	1-я часть:			а слово "Лягушки" присесть, руки положить на		
	вводная	колени; "Бабочки"			Q 1	
	Общеразвивающие упражнения	С ленточками	С обручем	Без предметов	С флажками	
	2-я часть:	1.Ходьба по	1.Прыжки на	1.Подбрасывание	1.Ползание по доске с	
	Основные виды	доске.	двух ногах.	мяча вверх и ловля	опорой на ладони и	
	движений	2.Прыжки на	2.Прокатывание	его.	колени.	
рь		двух ногах с	мячей.	2.Перелезание через	2. Ходьба по доске.	
Ноябрь		продвижением		скамейку.		
Η̈́	Подрижни на нерги	вперед. "Ловкий шофер"	"Мыши в	"По ровненькой	"Поймай комара"	
	Подвижные игры	Ловкии шофер	кладовой"	дорожке"	Поимаи комара	
	3-я часть:	"Найдем	"Где спрятался	Ходьба в колонне по	Ходьба в колонне по	
	Заключительная	зайчонка"	мышонок?"	одному	одному	
		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
				, ,	, ,	
1	2	3	4	5	6	
	Номер занятия	Занятия13	Занятия 14	Занятия 15	Занятия 16	
	Задачи:	Учить: -сохранять устойчивое равновесие в прыжках. Упражнять: в ползании на повышенной опоре. Закрепить: ползание по доске.		Учить: -развивать ориентацию в пространствепрокатывать мяч между предметами. Упражнять: умение группироваться при лазании под дугу. Закрепить: ходьба и бег с остановкой по		
			A	сигналу воспитателя.		
	1-я часть:	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную.				
). P	вводная					
Декабрь	Общеразвивающие	С кубиками	С мячом	С кубиками	Без предметов	
Jek	упражнения					
7	2-я часть:	1.Ходьба между	1.Прыжки со	1.Прокатывание	1.Ползание по доске.	
	Основные виды	кубиками.	скамейки.	мячей между	2. Ходьба по доске.	
	движений	2.Прыжки на	2.Прокатывание	предметами. 2.Ползание под дугу.		
		двух ногах	мячей друг другу.	2.110лзание под дугу.		
	Подвижные игры	"Коршун и	"Найди свой	"Лягушки"	"Я буду птица, а вы –	
	C	птенчики"	домик"	- 2 y	птенчики"	
	3-я часть:	Ходьба в	Ходьба в	"Найдем лягушонка"	"Найдем птенчика"	
	Заключительная	колонне по	колонне по			
		одному	одному			
		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
1	2	3	4	5	6	
	Номер занятия	Занятия 17	Занятия 18	Занятия 19	Занятия 20	
Январь	Задачи:	Учить:		Учить:		
A.		-прыжки на двух ногах,		-сохранении устойчивого равновесия при		
			·			

		THE TRUTTE GET DITCH			,	
		продвигаясь впередпрокатывание мяча. Упражнять: развивать ловкость при катании мяча друг другу.		ходьбе по уменьшенной площади. Упражнять: прыжки на двух ногах между		
					двух ногах между	
				предметами. Закрепить: Ходьба вокруг предметов.		
		Закрепить: ползание под дугу. Ходьба и бег в колонне по одному, бег врассыпную, на слово "Лягушки" присесть,				
	1-я часть:	Ходьба и бег в кол	юнне по одному, б	ег врассыпную, на слово	"Лягушки" присесть,	
	вводная			остановиться и помахать руками.		
	Общеразвивающие	С платочком	С обручем	С кубиком	Без предметов	
	упражнения					
	2-я часть:	1.Ходьба по	1.Прыжки на	1.Прокатывание мяча	1.Ползание под дугу.	
	Основные виды	доске.	двух ногах.	друг другу.		
	движений	2.Прыжки на		2.Ходьба на		
		двух ногах.		четвереньках.		
	Подвижные игры	"Коршун и	"Птица и	"Найди свой цвет"	"Лохматый пес"	
	,	цыплята"	птенчики"			
	3-я часть:	"Найдем	Ходьба в	Ходьба в колонне по	Ходьба в колонне по	
	Заключительная	цыпленка?"	колонне по	одному	одному	
	Заключительная	цыпленка:		одному	одному	
		1 д нололд	одному	2 g начана	4 д нолонд	
		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
1	2	3	4	5	6	
	Номер занятия	Занятия 21	Занятия 22	Занятия 23	Занятия 24	
	Задачи:	Учить:		Учить:		
	зада пт.	-поворот в другую сторону.		-ползание под шнур.		
		-поворот в другую сторонубросание мяча через шнур. Упражнять: умение группироваться в лазании под дугу. Закрепить: прыжки с продвижением вперед.		-ползание под шнур прыжки с высоты на полусогнутые ноги. Упражнять: ходьба переменным шагом. Закрепить: ходьба и бег вокруг предметов.		
	1					
	1-я часть:			шки" переход на ходьбу	мелкими шагами;	
	вводная	"Лошадки" бег, вы				
JIP	Общеразвивающие	С кольцом	С обручем	С мячом	Без предметов	
Февраль	упражнения					
Эег	2-я часть:	1.Перешагивание	1.Прыжки на	1. Бросание мяча через	1. Лазание под дугу в	
D	Основные виды	попеременно	двух ногах.	шнур.	группировке.	
	движений	правой и левой	2.Прокатывание		2.Ходьба по доске.	
		ногой через	мяча между			
		шнуры.	набивными			
		2.Прыжки на	мячами.			
		двух ногах.				
	Подвижные игры	"Найди свой	"Воробышки в	"Воробышки и кот"	"Лягушки"	
	ттедвинивге игры	цвет"	гнездышках"	Doposimien nati	o zam y zamini	
	3-я часть:	Ходьба в	"Найдем	Ходьба в колонне по	"Найдем лягушонка"	
	Заключительная	колонне по	воробышка"	одному	тайдем ялі ушопка	
	Заключительная		вороовинка	одному		
		одному 1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
		1-я неделя	2-я неделя	з-я неделя	4-я неделя	
1	2	3	4	5	6	
	Номер занятия	Занятия 25	Занятия 26	Занятия 27	Занятия 28	
	Задачи:	Учить:		Учить:		
ل ا	3-7	-прыжки между предметами. -ловкости при прокатывании мяча. Упражнять: в бросании мяча о пол		- ползание на повышенной опоре. Упражнять: в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Закрепить: ходьба и бег между предметами.		
Март						
X						
	i .					
		и повпе его прума	nykamu	Заклепить уоль ба и бат	межпу препметоми	
		и ловле его двумя Закрепить: упраж		Закрепить: ходьба и бег	между предметами.	

		ползании.				
	1-я часть:	г змейкой.				
	вводная			1 7 7		
	Общеразвивающие упражнения	С кубиком	Без предметов	С мячом	Без предметов	
	2-я часть:	1.Ходьба по	1.Прыжки через	1.Подбрасывание	1.Ходьба на	
	Основные виды	доске.	шнур.	мяча и ловля его	четвереньках.	
	движений	2.Прыжки между	milyp.	двумя руками.	2. Ходьба по	
	дыжыш	предметами	2.Прокатывание	2.Ползание на	гимнастической	
		предметами	мяча друг	повышенной опоре.	скамейке.	
			другу.	nebbinemen enepe.	OKOMOTIKO.	
	Подвижные игры	"Кролики"	"Найди свой цвет"	"Зайка серый умывается"	"Автомобили"	
	3-я часть:	Ходьба в	Ходьба в	"Найдем зайку"	"Автомобили поехали	
	Заключительная	колонне по	колонне по	•	в гараж"	
		одному	одному		1	
		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
))		
1	2	3	4	5	6	
	Номер занятия	Занятия 29	Занятия 30	Занятия 31	Занятия 32	
	Задачи:	Учить:		Учить:		
		-приземление на полусогнутые		- ползание на ладонях и ступнях.		
		ноги в прыжках.		-ловкости при упражнениях с мячом.		
		-ползание между предметами.		Упражнять: ходьба с остановкой по сигналу		
		Упражнять: в сохранении		воспитателя.		
		равновесия при хо		Закрепить: прыжки через шнур.		
		повышенной опор				
		Закрепить: ходьба и бег с				
		выполнением зада				
	1-я часть:			а слово "Лягушки" присесть, руки положить на		
115	вводная	колени; "Бабочки"				
Апрель	Общеразвивающие упражнения	С кубиками	С косичкой	Без предметов	С обручем	
7	2-я часть:	1.Ходьба боком,	1.Прыжки из	1.Бросание мяча	1.Ползание между	
	Основные виды	приставным	кружка в	вверх и ловля его	предметами.	
	движений	шагом по	кружок.	двумя руками.	2.Ходьба по	
		гимнастической		2.Ползание по	гимнастической	
		скамейке.		гимнастической	скамейке.	
		2.Прыжки через		скамейке.		
	П	шнур.	ит •	(A.f.)	"0	
	Подвижные игры	"Тишина"	"По ровненькой дорожке"	"Мы топаем ногами"	"Огуречик,огуречик"	
	3-я часть:	"Найдем	Ходьба в	Ходьба в колонне по	Ходьба в колонне по	
	Заключительная	лягушонка"	колонне по одному	одному	одному	
		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
1	2	3	4	5	6	
1	Номер занятия	Занятия 33	Занятия 34	Занятия 35	Занятия 36	
	Задачи:	Учить:		Учить:		
		-бег врассыпную		-бросание мяча вверх и ловля его двумя		
Май		-поворот в другую сторону Упражнять: прыжки на двух ногах Закрепить: ползание на		рукамиползание по гимнастической скамейке. Упражнять: прыжки со скамейке на		
~						
		четвереньках.		полусогнутые ноги.		
_						

			Закрепить: прокатывани	ие мяча друг другу.	
1-я часть:	Ходьба в колонне	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную, прыжки на д			
вводная	помахивая крыльями.				
Общеразвивающие	С кольцом	С мячом	С флажками	Без предметов	
упражнения					
2-я часть:	1.Ходьба по	1.Прыжки на	1.Броски мяча и ловля	1.Лазание на	
Основные виды движений	гимнастической скамейки.	двух ногах.	его двумя руками.	наклонную лесенку.	
	2.Прыжки через	2.Прокатывание			
	шнуры.	мяча друг			
		другу.			
Подвижные игры	"Мыши в	"Воробышки и	"Огуречик,огуречик"	"Коршун и наседка"	
	кладовой"	кот"			
3-я часть:	"Где спрятался	Ходьба в	Ходьба в колонне по	Ходьба в колонне по	
Заключительная	мышонок"	колонне по	одному	одному	
		одному			

<u>Перспективное планирование</u> <u>Дети от 4-5 лет</u>

Месяц	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
	Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 4-5	Занятия 7-8	Занятия 10-11
-	Задачи:	Учить:		Учить:	
		-сохранять устойчиво		-останавливаться по	сигналу
		уменьшенной площа	ди опоры.	воспитателя.	
		-энергично отталкив	аться от пола и	-прокатывание мяча	ı .
		приземляться на полу	усогнутые ноги при	Упражнять: в сохра	
		подпрыгивании ввер		устойчивого равнов	
		Упражнять: в ходьбе		по уменьшенной пл	
		одному, бег врассып	•	Закрепить: умение г	
		Закрепить: умение г	руппироваться при	при лазанье под шн	yp.
_		лазанье под шнур.			
	1-я часть:	Ходьба и бег в колон	не по одному, ходьба	и и бег врассыпную.	
_	вводная				T
	Общеразвивающ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем
-	ие упражнения				
	2-я часть:	1.Ходьба и бег	1.Прыжки на двух	1.Прокатывание	1. Лазанье под
	Основные виды	между двумя	ногах на месте.	мячей друг другу	шнур.
	движений	линиями.	2.Прокатывание	двумя руками.	2.Ходьба на
		2.Прыжки на двух	мячей друг другу.	2.Ползание под	носках по доске.
		ногах продвигаясь	3.Ползание на	шнур.	3.Прыжки на
		вперед до кубика	четвереньках по	3. Бросание мяча	двух ногах
		3.Подпрыгивание	прямой.	вверх и ловля его	продвигаясь
		на двух ногах на месте с поворотом		двумя руками.	вперед.
		_		4.Прыжки на	
		кругом.		двух ногах на месте.	
}	Подвижные игры	"Найди себе пару"	"Самолеты"	"Огуречик,	"У медведя во
	подвижные игры	танди сесе пару	Camonera	огуречик"	бору"
Сентябрь	3-я часть:	Ходьба в колонне	Ходьба в колонне	Ходьба в колонне	Ходьба в
KLI	Заключительная	по одному	по одному	по одному	колонне по
Gen		110 0/110112			одному

		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
	Номер занятия	Занятия 13-14	Занятия16-17	Занятия19-20	Занятия22-23
	Задачи:	Учить: -находить свое место ходьбы и бегасохранять устойчив ходьбе на повышенн Упражнять: в призем полусогнутые ноги в Закрепить: умение п друг другу.	о в шеренге после пое пое пое пое пое пое пое пое пое по	Учить: -лазанье под дугу развивать глазомер при перешагивании Упражнять: ходьбе по одному. Закрепить: прокать прямом направлени	о и ритмичность через бруски. и беге в колонне пвание мяча в
	1-я часть: вводная	Ходьба и бег по круг	у, ходьба и бег врасс	ыпную, ходьба и бег	вмейкой.
q	Общеразвивающ ие упражнения	С косичкой	Без предметов	С мячом	С кеглей
Октябрь	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамейке. 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на	1.Перепрыгивание из обруча в обруча в обруча в обруча в обруч. 2.Прокатывание мячей друг другу. 3.Прокатывание мяча между предметами.	1.Прокатывание мяча в прямом направлении. 2.Лазанье под шнур. 3.Подбрасывание мяча двумя руками. 4.Прыжки на двух нога через шнуры.	1.Подлезание под дугу. 2.Ходьба по доске, перешагивая через кубики. 3.Прыжки на двух ногах между набивными мячами.
	Подвижные игры	голове. "Кот и мыши"	"Автомобили"	"У медведя во бору"	"Кот и мыши"
	3-я часть:	Ходьба в колонне	"Автомобили	"Угадай, где	"Угадай кто
	Заключительная	по одному	поехали в гараж"	спрятано"	позвал?"
		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
dqi	Номер занятия Задачи:	Занятия 25-26 Учить: -приземление на полпрыжкахползание между про Упражнять: в сохран при ходьбе на повыш Закрепить: ползание ступнях.	едметами. нении равновесия ненной опоре. на ладонях и	Занятия 31-32 Учить: - ходьба и бег с изм направления броски мяча о земи двумя руками. Упражнять: в ползагимнастической ска Закрепить: ползание	пю и ловля его нии на животе по мейке.
Ноябрь	1-я часть: вводная	Ходьба и бег в колон	•	<u>, </u>	
	Общеразвивающ ие упражнения	С кубиком	Без предметов	С мячом	С флажками
	2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба боком, приставным шагом по гимнастической скамейке. 2. Прыжки через шнур.	1.Прыжки из кружок. 2.Прокатывание мячей друг другу. 3.Перебрасывание мяча друг другу.	1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке.	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе. 2.Прыжки на двух ногах до

1			2 Engagyura Maya		2 При группи и и	продътото
Подвижные игры			_		_	предмета.
Подвижные игры "Салки" "Самолеты" "Лиса и куры" автомобици" Ходьба в колонне по одному По одному Ал неделя			_			
3-я часть: Заключительная промолчи промолчи по одному но одному по одному промолчи по одному		-		"a"		//**
3-я часть: "Найди и промолчи" Ходьба в колонне по одному 1-я неделя 2-я неделя 3-я неделя 4-я неделя 4-я неделя 1-я неделя 3-я неделя 4-я		Подвижные игры	"Салки"	"Самолеты"	"Лиса и куры"	
1						
1		3-я часть:	"Найди и	Ходьба в колонне	Ходьба в колонне	Ходьба в
1		Заключительная	промолчи"	по одному	по одному	колонне по
1				•		одному
1			1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	•
Номер занятия Занятия 1-2 Занятия 4-5 Занятия 7-8 Занятия 10-11 Задачи:						
Задачи:	1	2	3	4	5	6
1-я часть: Основные виды движений Сплаточком и упражнати Сплаточком и упражнати Сплаточком и упражнати Сплаточком и упражнения Сплаточком и упражнание в равновесия Сплаточком и упражнание в равновесия Сплаточком и упражнения Сплаточк		Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 4-5	Занятия 7-8	Занятия 10-11
-ползание на четвереньках. Упражнять: в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной плопади опоры. Закрепить: упражнение в равновесии. 1-я часть: вводная Общеразвивающ и упражнения С платочком С мячом Осповные виды движений 2-я часть: Основные виды движений Подвижные игры "Лиса и куры" "Подвижные игры "Подвижные "Подвижные "Подвижные "Подвижные "Подвижные "Подвижные "Подвижные "Подвиж			Учить:		Учить:	
-ползание на четвереньках. Упражнять: в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной плопади опоры. Закрепить: упражнение в равновесии. 1-я часть: вводная Общеразвивающ и упражнения С платочком С мячом Осповные виды движений 2-я часть: Основные виды движений Подвижные игры "Лиса и куры" "Подвижные игры "Подвижные "Подвижные "Подвижные "Подвижные "Подвижные "Подвижные "Подвижные "Подвиж		, ,	-прокатывать мяч ме	ежлу прелметами.	-правильному хвату	у рук за края
равновесия при ходьбе по уменьшенной площадил опоры. Закрепить: упражнение в равновесии. 1-я часть: Кодьба и бег по кругу, на слово "Мышки" переход на ходьбе и беге. Закрепить: прыжки с приземлением на полусогнутье ноги. 1-я часть: Ходьба и бег по кругу, на слово "Мышки" переход на ходьбе и беге. Закрепить: прыжки с приземлением на полусогнутье ноги. 1-я часть: Общеразвивающ ис упражнения 2-я часть: 1.Ходьба по шнуру. 1.Прыжки со Осповные виды движений 3.Прокатывание мяча между предметами. 3.Бег по дорожке. 2.Прокатывание четвереньках. 3.Ходьба и предметами. 3.Бег по дорожке. 1.Прокатывание четвереньках. 3.Ходьба по принастической скамейке на упредметами. 3-я часть: 3-я часть: 3-я часть: 3-я часть: 3-я часть: 3-я часть: 3-я неделя 3-я неделя 4-я неделя 1-я неделя 1			_			
равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Закрепить: упражнение в равновесии. 1-я часть: водная общеразвивающ ис упражнения и супражнения и супражнень и супражнения и супражнень и супражнения и супра						
Площади опоры. Закрепить: упражнение в равновесии. Закрепить: прыжки с приземлением на полусогнутые ноги.						
Воспитателя в ходьбе и беге. Закрепить: упражнение в равновесии. Воспитателя в ходьбе и беге. Закрепить: прыжки с приземлением на полусотирытье ноти.			^	ое по уменьшенной		
1-я часть: вводная Кодьба и бет по кругу, на слово "Мышки" переход на ходьбу мелкими шагами; "Лошадки" бет, высоко поднимая колени. Без предметов С кубиками С платочком С мячом С мамейке по радиому С мамейке по радиому С мамейке по одному С мачом С мячом			•		-	
1-я часть: вводная Статочком Статоч			закрепить: упражне	ние в равновесии.		
1-я часть: вводная Кодьба и бег по кругу, на слово "Мышки" переход на ходьбу мелкими шагами; "Лошадки" бег, высоко поднимая колени. С кубиками С платочком С мячом Без предметов С кубиками С платочком С мячом С мячом С камейке. П.Подзание по гимнастической С бурсков. С.Прыжки через 4- Бурсков. С.Прокатывание Мяча друг другу. С.Полазание на четвереньках. З.Ходьба по предметами З.Бег по дорожке. Перешагиванием четвереньках. З.Ходьба по предметами З.Бег по дорожке. Перешагиванием четвереньках. З.Ходьба с перешагиванием четвереньках. З.Ходьба по принастической скамейке боком приставным шагом. Плодзание на четвереньках. З.Ходьба с перешагиванием четвереньках. З.Ходьба в колонне по одному Заключительная по одному предметами. Плодзание на четвереньках. З.Ходьба в колонне по одному предметами. Подвижные на четвереньках. З.Ходьба в колонне по одному предметами. Подвижные на четвереньках. З.Ходьба в колонне по одному Прешагиванием						•
ВВОДНАЯ Общеразвивающ ис упражнения С платочком С мячом С мячом друг другу. С мячом мяча между предметами. 3.Прокатывание мяча между предметами. 3.Бег по дорожке. С мячом мячи С мячом мячи С мячом мячи С мячом мячом С мячом мячом С мячом мячом С					· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
Общеразвивающ ис упражнения С платочком исупражнения 2-я часть: Движений 1. Ходьба по шнуру. Основные виды движений 3. Прокатывание мяча между предметами. 3. Бет по дорожке. 1. Перебрасывание мяча друг другу. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 3. Ходьба с перешативанием через набивные мячи между предметами. 3. Бет по дорожке. 1. Перебрасывание мяча друг другу. 2. Ползание на четвереньках. 3. Ходьба с перешативанием через набивные мячи мячи мерез набивные мячи мячи мерез набивные мячи предметами. 3. Бет по дорожке. 1. Перебрасывание мяча друг другу. 1. Перебрасывание мяча друг другу. 1-я неделя 2-я неделя 3-я неделя 4-я неделя 3-я неделя 4-я неделя 3-я неделя 4-я неделя 3-я неделя 4-я неделя 3-я неделя 3-я неделя 4-я неделя 3-я неделя 3-я неделя 4-я неделя 3-я неделя 3-я неделя 3-я неделя 3-я неделя 4-я неделя 3-я недел					' переход на ходьбу м	елкими шагами;
1. Подвижений 1. Подвижи через 4			·		T	T
2.Прокатывание	90	Общеразвивающ	С платочком	С мячом	Без предметов	С кубиками
2.Прыжки через 4 2.Прокатывание мяча между предметами 3.Прокатывание мяча между предметами 3.Бег по дорожке. 1.Прыжки через набивные мячи мерез набивные мячи приставным приставнием через набивные мячи и волк" "Птички и копіка" "Ходьба в колонне по одному зайка?" кольба в вольным приставным четвереньках. 3.Ходьба и бел вайивные мячи приставным приставнием приставным п	a6p					
2.Прокатывание	P. A.	2-я часть:	1.Ходьба по шнуру.	1.Прыжки со	1.Перебрасывание	1.Ползание по
3.Прокатывание мяча между предметами. 3.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи 1.	◁	Основные виды	2.Прыжки через 4-	скамейке.	мяча друг другу.	гимнастической
3.Прокатывание мяча между предметами. 3.Ходьба с 2.Ходьба по перешагиванием через набивные мячи приставным шагом. 1. Подвижные игры "Лиса и куры" "У медведя во бору" "Зайцы и волк" "Птички и кошка" колонне по одному 1-я неделя 2-я неделя 3-я неделя 3-я неделя 4-я неделя 3-я неделя 3-я неделя 3-я неделя 4-я неделя 3-я неделя		движений	5 брусков.	2.Прокатывание		скамейке на
Предметами Предметами З.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи Приставным шагом.				мяча между	четвереньках.	животе.
Предметами З.Бет по дорожке. Перешагиванием через набивные мячи Подвижные игры "Лиса и куры" "У медведя во бору" "Зайцы и волк" "Птички и кошка" Кольба в колонне по одному З-я часть: Заключительная Цыпленка" То дному З-я неделя Занятия 13-14 Занятия 16-17 Занятия 19-20 Занятия 22-23 Задачи: Учить:				_		2.Хольба по
Подвижные игры "Лиса и куры" "У медведя во бору" "Зайцы и волк" "Птички и кошка" Тички и кошка" Тучка и кульба в колонне по одному 1-я неделя 2-я неделя 3-я неделя 4-я неделя 3-я неделя 3-я неделя 3-я неделя 3-я неделя 4-я неделя 3-я неделя 3-я неделя 3-я неделя 3-я неделя 3-я неделя 3-я неделя 4-я неделя 3-я неделя 3-я неделя 3-я неделя 4-я неделя 3-я неделя 3-я неделя 4-я неделя 3-я неделя 3-я неделя 3-я неделя 4-я неделя 3-я неделя 3-я неделя 3-я неделя 4-я неделя 3-я неделя 3-я неделя 4-я неделя 3-я неделя 3-я неделя 4-я неделя 4-я неделя 3-я неделя 3-я неделя 4-я неделя				_		1 1
Подвижные игры			предметами	з.вег не дережке.		
Подвижные игры "Лиса и куры" "У медведя во бору" "Тде спрятался колика" 3-я часть: "Найдем цыпленка" по одному 1-я неделя 2-я неделя 3-я неделя 4-я неделя 1 2 3 4 5 6 Номер занятия 3анятия 13-14 Занятия 16-17 Занятия 19-20 Занятия 22-23 Учить: перебрасывание мяча друг другу. равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке. Упражнять: в ходьбе и беге между предметами. Закрепить: ходьбу со сменой ведущего. Чиль: умение правильно подлезать под шнур. 1-я часть: вводная Зходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами; ходьба и бег вводная змейкой.					_	
Подвижные игры "Лиса и куры" "У медведя во бору" "Сде спрятался зайка?" Ходьба в колонне по одному зайка?" Ходьба в колонне по одному зайка?" Кодьба и волк" Птички и кошка" Кодьба в колонне по одному зайка?" Кодьба и волк" Птички и кошка" Кодьба в колонне по одному зайка?" Кодьба и волк" Птички и кошка" Кодьба в колонне по одному зайка?" Кодьба и волк" Кодьба и вег между предметами; ходьба и бег между предметами и кодът предметами.					IVIZI -IVI	^
Вору" Кошка" Зая часть: Заключительная По одному П-я неделя По одному По одному П-я часть: В ходьбе и беге между предметами. По одному П-я часть: Водная П-я часть: Водная П-я часть: Водная Кодьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами; ходьба и бег в между предметами; ходьба и бег между		Подружити то тигих т	"Пуход уу учуудуу"	"V Marpara pa	"?oў.,, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
З-я часть: Заключительная "Найдем цыпленка" Ходьба в колонне по одному Зайка?" Ходьба в колонне по одному 1-я неделя 2-я неделя 3-я неделя 4-я неделя 1		подвижные игры	лиса и куры		заицы и волк	
Заключительная цыпленка" по одному зайка?" колонне по одному		2	"II-×		"F	
1						* *
1 2 3 4 5 6 Номер занятия Занятия 13-14 Занятия 16-17 Занятия 19-20 Занятия 22-23 Задачи: Учить: -перебрасывание мяча друг другу.		Заключительная	цыпленка	по одному	заика?"	
1 2 3 4 5 6 Номер занятия Занятия 13-14 Занятия 16-17 Занятия 19-20 Занятия 22-23 Задачи: Учить: -перебрасывание мяча друг другуравновесии при ходьбе по гимнастической скамейке. Упражнять: в ходьбе и беге между предметами. Закрепить: ходьбу со сменой ведущего. 1-я часть: вводная Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами; ходьба и бег между			1	2	2	
Номер занятия Занятия 13-14 Занятия 16-17 Занятия 19-20 Занятия 22-23 Учить: -перебрасывание мяча друг другуравновесии при ходьбе по гимнастической скамейке. Упражнять: в ходьбе и беге между предметами. Закрепить: ходьбу со сменой ведущего. Закрепить: умение правильно подлезать под шнур. 1-я часть: водная Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами; ходьба и бег вводная			I-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Номер занятия Занятия 13-14 Занятия 16-17 Занятия 19-20 Занятия 22-23 Учить: -перебрасывание мяча друг другуравновесии при ходьбе по гимнастической скамейке. Упражнять: в ходьбе и беге между предметами. Закрепить: ходьбу со сменой ведущего. Закрепить: умение правильно подлезать под шнур. 1-я часть: водная Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами; ходьба и бег вводная	1	2	2	Λ	5	6
Задачи: Учить: -перебрасывание мяча друг другуравновесии при ходьбе по гимнастической скамейке. Упражнять: в ходьбе и беге между предметами. Закрепить: ходьбу со сменой ведущего. 1-я часть: Вводная Задачи: Учить: -ходьба с высоким подниманием коленразвивать ловкость в упражнениях с мячом. Упражнять: в ходьбе с высоким подниманием колен. Закрепить: умение правильно подлезать под шнур. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами; ходьба и бег вводная	-		-	•		ų.
-перебрасывание мяча друг другуравновесии при ходьбе по гимнастической скамейке. Упражнять: в ходьбе и беге между предметами. Закрепить: ходьбу со сменой ведущего. 1-я часть: Вводная -ходьба с высоким подниманием коленразвивать ловкость в упражнениях с мячом. Упражнять: в ходьбе с высоким подниманием колен. Закрепить: умение правильно подлезать под шнур. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами; ходьба и бег вводная				Эшигий 10-17		Э шилил 22-23
-равновесии при ходьбе по гимнастической скамейкеразвивать ловкость в упражнениях с Упражнять: в ходьбе и беге между предметами. Упражнять: в ходьбе с высоким подниманием колен. Закрепить: умение правильно подлезать под шнур. 1-я часть: В ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами; ходьба и бег вводная		оиди пп.		เล ภทบา ภทบาบ		юлниманием
гимнастической скамейке. Упражнять: в ходьбе и беге между предметами. Закрепить: ходьбу со сменой ведущего. 1-я часть: Вводная Тимнастической скамейке. Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен. Закрепить: умение правильно подлезать под шнур. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами; ходьба и бег вводная			1 1	10 100		юдинишины
Упражнять: в ходьбе и беге между предметами. Закрепить: ходьбу со сменой ведущего. 1-я часть: В ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами; ходьба и бег вводная						в упрамиониях с
Закрепить: умение правильно подлезать под шнур. 1-я часть: Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами; ходьба и бег вводная змейкой.	_				^	в упражнениях с
Закрепить: умение правильно подлезать под шнур. 1-я часть: Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами; ходьба и бег вводная змейкой.	арі		_	и осте между		
Закрепить: умение правильно подлезать под шнур. 1-я часть: Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами; ходьба и бег вводная змейкой.	HB.			.	-	
подлезать под шнур. 1-я часть: Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами; ходьба и бег вводная змейкой.	~		закрепить: ходьоу со	сменои ведущего.	' '	
1-я часть: Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами; ходьба и бег вводная змейкой.					_	_
вводная змейкой.			37	=	* *	
				не по одному; ходьба	а и бег между предмет	гами; ходьба и бег
Общеразвивающ С обручем С мячом С косичкой С обручем					T	T
		Общеразвивающ	С обручем	С мячом	С косичкой	С обручем

	ие упражнения				
	2-я часть:	1.Ходьба по	1.Прыжки с	1.Отбивание мяча	1.Лазанье под
	Основные виды	канату.	гимнастической	о пол. 2 Подражка на	шнур.
	движений	2.Прыжки на двух ногах с	скамейки. 2.Перебрасывание	2.Ползание по гимнастической	2.Ходьба по гимнастической
		продвижением	мячей друг другу.	скамейке с опорой	скамейке с
		вперед.	3.Ходьба на	на ладони и	мешочком на
		3.Подбрасывание	носках между	ступни.	голове.
		мяча вверх и ловля	предметами.	3.Прыжки на	3.Прыжки на
		его двумя руками.		двух ногах справа	двух ногах
				и лева от шнура	между
	П	4416 33	<i>"</i>	(4TI))	предметами.
	Подвижные игры	"Кролики"	"Найди себе пару"	"Лошадки"	"Автомобили"
	3-я часть: Заключительная	Ходьба в колонне	Ходьба в колонне	Ходьба в колонне	Ходьба в колонне по
	Заключительная	по одному	по одному	по одному	одному
		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
		Типодош	2 /1 110/20131)	и издени
1	2	3	4	5	6
	Номер занятия	Занятия 25-26	Занятия 28-29	Занятия 31-32	Занятия 34-35
	Задачи:	Учить:		Учить:	
		-ходьба и бег между	•	-ползание в прямом	_
		-прыжки из обруча в		-ходьба и бег врассн	ыпную между
		Упражнять: в ловле м		предметами.	
		Закрепить: ловкость мяча между предмета		Упражнять: в ходьб направления движе	
		мича между предмета	amiri.	Закрепить: навык і	
				четвереньках.	
	1-я часть:	Ходьба и бег в колон	не по одному, ходьба		одьба на носках
	вводная				
	Общеразвивающ ие упражнения	Без предметов	Без предметов	С мячом	С палкой
٩	2-я часть:	1.Ходьба по	1.Прыжки из	1.Перебрасывание	1.Ходьба с
враль	Основные виды	гимнастической	обруча в обруч.	мячей друг другу.	перешагиванием
Февр	движений	скамейке.	2.Прокатывание	2.Ползание по	через набивные
0		2.Прыжки через	мячей между	гимнастической	мячи.
		бруски.	предметами.	скамейке на	2.Прыжки на
		3.Перебрасывание	3.Ходьба на	четвереньках.	правой и левой
		мячей друг другу.	носках.	3.Метание	ноге.
				мешочков в	
				вертикальную цель.	
	Подвижные игры	"Котята и щенята"	"У медведя во	"Автомобиль"	"Перелет птиц"
		77. 5	бору"		
	3-я часть:	Ходьба и бег в	Ходьба и бег в	Ходьба и бег в	Ходьба и бег в
	Заключительная	колонне по одному, ходьба и бег	колонне по одному, ходьба и	колонне по одному, ходьба и	колонне по одному, ходьба
		врассыпную.	бег врассыпную.	бег врассыпную.	и бег
		25.00.000		zparezminjio.	врассыпную.
		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	2	2	4	~	
1	2	3	20vggyvg 4.5	5 20vggyyg 7.9	6 2019711
Март	Номер занятия	Занятия 1-2 Учить:	Занятия 4-5	Занятия 7-8 Учить:	Занятия 10-11
Š	Задачи:	учить: -прыжки в длину с м	еста	учить: -прокатывание мяч	а межпу
1	İ	_{— прыжки в длину с м}	iccia.	-прокатывание мяч	и мсжду

		-ползание по гимнас на животе. Упражнять: в ходьбе		предметами ползание по скаме ступнях.	йке на ладонях и
		заданий по команде в Закрепить: ходьбу и	воспитателя.	Упражнять: в равновесии и прыжках. Закрепить: ходьбу и бег врассыпную.	
	1-я часть: вводная	Ходьба и бег по круг	у, ходьба и бег врасс	ыпную, ходьба и бег	змейкой.
	Общеразвивающ ие упражнения	Без предметов	С обручем	С мячом	С флажками
	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба и бег между двумя линиями. 2.Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед до кубика 3.Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом.	1.Прыжки на двух ногах на месте. 2.Прокатывание мячей друг другу. 3.Ползание на четвереньках по прямой.	1.Прокатывание мячей друг другу двумя руками. 2.Ползание под шнур. 3.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4.Прыжки на двух ногах на месте.	1.Лазанье под шнур. 2.Ходьба на носках по доске. 3.Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед.
	Подвижные игры	"Найди себе пару"	"Самолеты"	"Огуречик, огуречик"	"У медведя во бору"
	3-я часть: Заключительная	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному
		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
	Номер занятия Задачи:	Занятия 13-14 Учить:	Занятия 16-17	Занятия 19-20 Учить:	Занятия 22-23
	1 g voorv	- метание мешочков цель ползание на четвер Упражнять: в ходьбо врассыпную. Закрепить: умение з исходное положение с места.	реньках. е и беге анимать правильное в прыжках в длину	-задания в равновес - развивать ловкости метании на дальнос Упражнять: в ходь врассыпную. Закрепить: ползани четвереньках.	ь и глазомер при ть. бе и беге не на
م	1-я часть: вводная		•	а и бег врассыпную; х	_
Апрель	Общеразвивающ ие упражнения	Без предметов	С кеглями	С мячом	С косичкой
A	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по доске. 2.Прыжки на двух ногах через препятствие. 3.Метание мешочков в горизонтальную цель.	1.Прыжки в длину с места. 2. Метание мешочков в горизонтальную цель. 3.Отбивание мяча одной рукой.	1.Метание мешочков на дальность. 2.Ползание по гимнастической скамейке. 3.Прыжки на двух ногах	1.Ходьба по доске. 2.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.
	Подвижные игры	"Пробеги тихо"	"Совушка"	"Совушка"	"Птички и кошка"
	3-я часть: Заключительная	"Угадай, кто позвал"	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
	Номер занятия	Занятия 25-26	Занятия 28-29	Занятия 31-32	Занятия 34-35
	Задачи:	Учить:		Учить:	
	, ,	-прыжки в дину с ме	еста.	-метание в вертикал	ьную цель.
		-ходьба по гимнасти		- ходьба и бег с вып	
		боком приставным ш	іагом .	заданий.	
		Упражнять: в ходьбо	е с остановкой по	Упражнять: ходьба	с высоким
		сигналу воспитателя	•	подниманием колен	
		Закрепить: бег врасси	ыпную.	Закрепить: ползани	
	1-я часть:	Ходьба и бег в колон			а с высоким
	вводная	подниманием колен;	ходьба в полуприсед		
	Общеразвивающ	Без предметов	С кубиком	С палкой	С мячом
	ие упражнения				
	2-я часть:	1.Ходьба по доске.	1.Прыжки в длину	1.Метание	1.Ходьба по
γZ	Основные виды	2.Прыжки в длину	с места через	мешочков в	гимнастической
Maŭ	движений	с места.	шнур.	вертикальную	скамейке с
		3.Прокатывание	2.Перебрасывание	цель.	мешочком на
		мяча змейкой.	мячей друг другу.	2.Ползание по	голове.
			3.Метание	гимнастической	2.Прыжки на
			мешочков на	скамейке на	двух ногах через
			дальность	животе.	шнур справа и
				3.Прыжки через	слева.
				короткую	3.Лазанье на
				скакалку.	гимнастическую
	П	"TC "	(CTC 22	"n · "	стенку.
	Подвижные игры	"Котята и щенята"	"Котята и щенята"	"Зайцы и волк"	"У медведя во бору"
	3-я часть:	Ходьба в колонне	Ходьба в колонне	"Найдем зайца"	Ходьба в
	Заключительная	по одному	по одному		колонне по
					одному

<u>Перспективное планирование</u> <u>Дети (5-7 лет)</u>

Месяц	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
	Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 4-5	Занятия 7-8	Занятия 10-11
	Задачи:	Учить:		Учить:	-
	, ,	-прыжки с продви:	жением вперед	- ходьба на нос	ках
		-ползание по гимн		- пролезание в	
		скамейке с опорой	на ладони и	Упражнять: в х	
		колени		высоким подни	манием колен.
		Упражнять: в сохр	анении	Закрепить: ході	ьба по
		устойчивого равно	весия	уменьшенной п	лощади опоры.
		Закрепить: ловкос	ть бросание		
		мяча вверх.			
	1-я часть:	Ходьба и бег в кол			
	вводная	высоким подниман			•
	Общеразвивающ	Без предметов	С мячом	Без	С палкой
	ие упражнения	1 W	1 17	предметов	1.17
	2-я часть:	1.Ходьба по	1.Прыжки на	1.Ползание	1.Пролезание
.0	Основные виды	гимнастической	двух ногах. 2.Бег в	ПО	в обруч боком.
(Qb)	движений	скамейке, перешагивая	среднем	гимнастическ ой скамейке с	2.Ходьба,
Сентябрь		через кубики.	темпе.	опорой на	перешагивая
Ce		2.Прыжки на	3.Прыжки в	ладони и	через
		двух ногах с	высоту с	колени.	препятствие.
		продвижением	места.	2.Ходьба по	3.Прыжки на
		вперед.	4.Ползание	канату боком	двух ногах с
		3.Броски мяча о	на	приставным	мешочком,
		пол между	четвереньках	шагом, руки	зажатым
		шеренгами	между	на пояс.	между колен.
		одной рукой и	предметами.		4.Прыжки на
		ловля его двумя		3.Перебрасыв	двух ногах
		руками после		ание мячей	продвигаясь
		отскока о пол.		друг другу.	вперед.
	Подвижные	"Мышеловка"	"Фигуры"	"Мы веселые	"Удочки"
	игры		J _I	ребята"	7
	3-я часть:	"У кого мяч?"	"Найди и	Ходьба в	Ходьба в
	Заключительная		промолчи"	колонне по	колонне по
				одному	одному
		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
-		(5.10- 9.10)	(12.10- 16.10)	(19.10- 23.10)	(26.10- 30.10)
1	2	3	4	5	6
	Номер занятия	Занятия 13-14	Занятия 16-17	Занятия 19-20	Занятия 22-23
	Задачи:	Учить:		Учить:	
		-ходьба приставны		-ходьба парами	
рь		гимнастической ск		- развивать коо	
Октябрь		-прыжки с высоть		движений и гла	зомер при
) K		Упражнять: коорд		метании в цель	
~		движений при пер	еорасывании	Упражнять: в р	
		Мяча	ли бег	Закрепить: лаза	нье в ооруч
	1-я часть:	Закрепить: ходьбу Ходьба и бег параг		В КОЛОННЕ ПО ОПЧ	юму хольба на
	1-71 -ICCID.	710двой и ост параг	ин, лодвоа и ост	ь колоппс по одн	юму, лодвоа на

	вводная	носках, бег через б	руски.		
	Общеразвивающ ие упражнения	Без предметов	С палкой	С мячом	С обручем
	ие упражнения 2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2.Прыжки на двух ногах через короткие шнуры. 3.Передача мяча двумя руками от груди.	1.Прыжки со скамейке на полусогнутые ноги. 2.Ползание по гимнастическ ой скамейке на четвереньках. 3.Перебрасыв	1.Метание мяча в горизонтальн ую цель правой и левой рукой. 2.Подлезание под дугу прямо и боком в группировке.	1.Ходьба по гимнастическ ой скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. 2.Прыжки на двух ногах на препятствие.
		4. Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах.	ание мяча друг другу.	3.Ползание на четвереньках между предметами	3.Ползание на четвереньках с преодолением препятствий.
	Подвижные	"Птицы	"Не оставайся	"Удочка"	"Гуси-
	игры	улетают"	на полу" "У кого мяч?"	V 6	лебеди"
	3-я часть: Заключительная	"Найди и промолчи"	У КОГО МЯЧ?	Ходьба в колонне по одному	"Летает- не летает"
		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя (22.11. 27.11)
1	2	(2.11-6.11)	(9.11- 13.11) 4	(16.11- 20.11)	(23.11- 27.11)
	Номер занятия	Занятия 25-26	Занятия 28-29	Занятия 31-32	Занятия 34-35
	Задачи:	Учить: -перебрасывание в -прыжки с места Упражнять: в ходы изменением темпа Закрепить: прыжкы правой и левой но	ьбе с движения и попеременно	Учить: - бег между пре - упражнения с Упражнять: в р прыжках Закрепить: ход	мячом равновесии и ьбу с ействовать по
	1-я часть:	Ходьба и бег в кол	онне по опному	сигналу воспит	
	вводная	высоким подниман	•		
P	Общеразвивающ	С мячом	Без	С мячом	Без
Ноябрь	ие упражнения	1 Vou 50 40	предметов	1 Ваначия	предметов
Ho	2-я часть: Основные виды	1.Ходьба по гимнастической	1.Переползан ие на животе	1.Ведение мяча одной	1.Подлезание под шнур.
	движений	скамейке, на	по	рукой,	2.Ходьба по
		каждый шаг	гимнастическ	продвигаясь	гимнастическ
		вперед передавая	ой скамейке,	вперед	ой скамейке с
		малый мяч перед собой и за	подтягиваясь	шагом. 2 Продерживе	мешочком на голове.
		спиной.	двумя руками.	2.Пролезание в обруч	3.Прыжки на
		2.Переброска	2.Ведение	прямо и	правой и
		мяча двумя	мяча,	боком в	левой ноге
		руками сниза.	продвигаясь	группировке.	попеременно.
		3.Прыжки по	вперед	3.Ходьба на	4.Ходьба
		прямой- два прыжка на	шагом. 3.Ползание на	носках, руки за головой,	между предметами
	<u> </u>	прыкка на	J.110/13ullfic lia	Ju i Oliobon,	предметами

		провой про	HATDADAHI KOV	MONGHA	Ho Hookov
		правой, два	четвереньках,	между набивными	на носках,
		прыжка на левой ноге.	подталкивая мяч головой.	наоивными мячами.	руки за головой.
		HOIC.	4.Прыжки на	мячами. 4.Ползание	толовой.
			правой и	ПО	
			левой ноге	гимнастическ	
			попеременно.	ой скамейке	
			попеременно.	на	
				четвереньках.	
	Подвижные	"Пожарные на	"Не оставайся	"Удочка"	"Пожарные
	игры	учении"	на полу"	у до та	на учении"
	3-я часть:	"Найди и	Ходьба в	Ходьба в	"У кого мяч?"
	Заключительная	промолчи"	колонне по	колонне по	J ROLO MALL.
	Sakino ini ciibilan	промол ш	одному	одному	
		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
		(30.11-4.12)	(7.12-11.12)	(14.12- 18.12)	(21.12- 25.12)
1	2	3	4	5	6
1		Занятия 1-2	Занятия 4-5	Занятия 7-8	Занятия 10-11
	Номер занятия		Занятия 4-3		Занятия 10-11
	Задачи:	Учить:		Учить:	
		-ходьбу по наклон		-ползание по ги	мнастической
		сохранением устой	йчивого	скамейке	
		равновесия		- развивать лові	кость и
		-прыжки на двух н		глазомер	
		Упражнять: в лазал		Упражнять: в ра	авновесии и
		гимнастическую ст	•	прыжках	
		Закрепить: умение	ловить мяч	Закрепить: лаза	
				гимнастическун	
	1-я часть:	Ходьба и бег врасс			
	вводная	слово "Сделай фиг			
	Общеразвивающ	С обручем	С флажком	Без	Без
	ие упражнения	1 37 6	1.5	предметов	предметов
	2-я часть:	1.Ходьба по	1.Броски мяча	1.Ползание	1.Лазанье на
	Основные виды	наклонной доске	вверх и ловля	ПО	гимнастическ
	движений	боком.	его двумя	гимнастическ	ую стенку.
opi		2.Прыжки на	руками.	ой скамейке	2.Прыжки на
Декабрь		двух ногах через бруски.	2.Ползание	на животе,	двух ногах
Д		т оруски.	на	подтягиваясь	между
		* *	HOTELON OTHERON		пропистоми
		3.Переброска	четвереньках	двумя руками	предметами.
		3.Переброска мячей друг другу	между	двумя руками за края	3.Ходьба по
		3.Переброска мячей друг другу в парах.	между предметами.	двумя руками за края скамейки.	3. Ходьба по гимнастическ
		3.Переброска мячей друг другу в парах. 4.Ходьба по	между предметами. 3.Ползание	двумя руками за края скамейки. 2.Ходьба по	3. Ходьба по гимнастическ ий скамейке,
		3.Переброска мячей друг другу в парах. 4.Ходьба по скамейке с	между предметами. 3.Ползание по прямой,	двумя руками за края скамейки. 2.Ходьба по гимнастическ	3. Ходьба по гимнастическ ий скамейке, перешагивая
		3.Переброска мячей друг другу в парах. 4.Ходьба по скамейке с перешагиванием	между предметами. 3.Ползание по прямой, подталкивая	двумя руками за края скамейки. 2.Ходьба по гимнастическ ой скамейке	3. Ходьба по гимнастическ ий скамейке, перешагивая через
		3.Переброска мячей друг другу в парах. 4.Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные	между предметами. 3.Ползание по прямой,	двумя руками за края скамейки. 2.Ходьба по гимнастическ ой скамейке боком	3. Ходьба по гимнастическ ий скамейке, перешагивая
		3.Переброска мячей друг другу в парах. 4.Ходьба по скамейке с перешагиванием	между предметами. 3.Ползание по прямой, подталкивая мяч головой.	двумя руками за края скамейки. 2.Ходьба по гимнастическ ой скамейке боком приставным	3. Ходьба по гимнастическ ий скамейке, перешагивая через
		3.Переброска мячей друг другу в парах. 4.Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные	между предметами. 3.Ползание по прямой, подталкивая мяч головой. 4.Прокатыван	двумя руками за края скамейки. 2.Ходьба по гимнастическ ой скамейке боком приставным шагом.	3. Ходьба по гимнастическ ий скамейке, перешагивая через
		3.Переброска мячей друг другу в парах. 4.Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные	между предметами. 3.Ползание по прямой, подталкивая мяч головой. 4.Прокатыван ие набивного	двумя руками за края скамейки. 2.Ходьба по гимнастическ ой скамейке боком приставным шагом. 3.Перебрасыв	3. Ходьба по гимнастическ ий скамейке, перешагивая через
		3.Переброска мячей друг другу в парах. 4.Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные	между предметами. 3.Ползание по прямой, подталкивая мяч головой. 4.Прокатыван	двумя руками за края скамейки. 2.Ходьба по гимнастическ ой скамейке боком приставным шагом. 3.Перебрасыв ание мячей	3. Ходьба по гимнастическ ий скамейке, перешагивая через
		3.Переброска мячей друг другу в парах. 4.Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные	между предметами. 3.Ползание по прямой, подталкивая мяч головой. 4.Прокатыван ие набивного	двумя руками за края скамейки. 2.Ходьба по гимнастическ ой скамейке боком приставным шагом. 3.Перебрасыв ание мячей друг другу	3. Ходьба по гимнастическ ий скамейке, перешагивая через
		3.Переброска мячей друг другу в парах. 4.Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные	между предметами. 3.Ползание по прямой, подталкивая мяч головой. 4.Прокатыван ие набивного	двумя руками за края скамейки. 2.Ходьба по гимнастическ ой скамейке боком приставным шагом. 3.Перебрасыв ание мячей друг друками	3. Ходьба по гимнастическ ий скамейке, перешагивая через
		3.Переброска мячей друг другу в парах. 4.Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные	между предметами. 3.Ползание по прямой, подталкивая мяч головой. 4.Прокатыван ие набивного	двумя руками за края скамейки. 2.Ходьба по гимнастическ ой скамейке боком приставным шагом. 3.Перебрасыв ание мячей друг другу двумя руками снизу и ловля	3. Ходьба по гимнастическ ий скамейке, перешагивая через
		3.Переброска мячей друг другу в парах. 4.Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные	между предметами. 3.Ползание по прямой, подталкивая мяч головой. 4.Прокатыван ие набивного	двумя руками за края скамейки. 2.Ходьба по гимнастическ ой скамейке боком приставным шагом. 3.Перебрасыв ание мячей друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в	3. Ходьба по гимнастическ ий скамейке, перешагивая через
	Полкижные	3.Переброска мячей друг другу в парах. 4.Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи.	между предметами. 3.Ползание по прямой, подталкивая мяч головой. 4.Прокатыван ие набивного мяча.	двумя руками за края скамейки. 2.Ходьба по гимнастическ ой скамейке боком приставным шагом. 3.Перебрасыв ание мячей друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши.	3.Ходьба по гимнастическ ий скамейке, перешагивая через предметы.
	Подвижные игры	3.Переброска мячей друг другу в парах. 4.Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные	между предметами. 3.Ползание по прямой, подталкивая мяч головой. 4.Прокатыван ие набивного	двумя руками за края скамейки. 2.Ходьба по гимнастическ ой скамейке боком приставным шагом. 3.Перебрасыв ание мячей друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в	3. Ходьба по гимнастическ ий скамейке, перешагивая через

	3-я часть: Заключительная	"Сделай фигуру"	"У кого мяч?"	"Летает- не летает"	Ходьба в колонне по
					одному.
		1-я неделя (4.018.01)	2-я неделя (11.01- 15.01)	3-я неделя (18.01-22.01)	4-я неделя (25.01-29.01)
1	2	3	4	5	6
	Номер занятия	Занятия 13-14	Занятия 16-17	Занятия 19-20	Занятия 22-23
	Задачи:	Учить: -перебрасывание м -лазанье на гимна- стенку Упражнять: ходьбо темпа движения Закрепить: ходьбу доске	стическую е с изменением	Учить: -ходьба и бег мопредметами - равновесию в Упражнять: в лимнастическую Закрепить: ход кругу	прыжках азанье на о стенку
	1-я часть:	Ходьба и бег в кол	онне по одному,		х, ходьба с
	вводная	высоким подниман	нием колен, ходь	ба и бег врассып	
	Общеразвивающ	С кубиком	С веревкой	Без	С обручем
	ие упражнения	1 W 5 5	1.17	предметов	1 17
	2-я часть: Основные виды	1.Ходьба и бег по наклонной.	1.Прыжки в	1.Ходьба с	1.Лазанье на гимнастическ
Январь	движений	2.Прыжки на правой и левой	длину с места. 2.Проползани	перешагивани ем через набивные	ую стенку. 2.Ходьба по
Яш		ноге между кубиками.	е под дугами на	мячи. 2.Перебрасыв	гимнастическ ой скамейке,
		3.Перебрасывани е мячей друг другу.	четвереньках, подталкивая мяч.	ание мячей друг другу. 3.Пролезание	приставляя пятку одной ноги к носку
		4.Броски мяча в горизонтальную цель.	3.Броски мяча вверх. 4.Переползан	в обруч боком.	другой. 3.Прыжки через шнур.
		цель	ие через предметы.		4.Ведение мяча до
			11p = A.12 1221		обозначенног о места.
	Подвижные	"Медведи и	"Совушка"	"Не оставайся	"Хитрая
	игры	пчелы"		на полу"	лиса"
	3-я часть:	Ходьба в	Ходьба в	Ходьба в	Ходьба в
	Заключительная	колонне по одному	колонне по одному	колонне по одному	колонне по одному
		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
		(1.02-5.02)	(8.02-12.02)	(15.02-19.02)	(22.02-26.02)
1	2	3	4	5	6
	Номер занятия	Занятия 25-26	Занятия 28-29	Занятия 31-32	Занятия 34-35
Февраль	Задачи:	Учить: -перебрасывание и -прыжки с места Упражнять: в ходи изменением темпа Закрепить: прыжки правой и левой но	ьбе с движения и попеременно гой	Учить: - лазанье под п перешагивание -метание в верт цель Упражнять: в н беге Закрепить: ходь повышенной оп	через нее гикальную пепрерывном бу на поре
	1-я часть:	Ходьба и бег в кол	онне по одному,	ходьоа на носка	х, ходьоа с

	вводная	высоким подниман	нием колен, ходь	ба и бег врассып	ную
	Общеразвивающ	С палкой	С мячом	Без	Без
	ие упражнения			предметов	предметов
	2-я часть:	1.Ходьба по	1.Прыжку с	1.Метание	1.Лазание на
	Основные виды	гимнастической	мета.	мешочков в	гимнастическ
	движений	скамейке.	2.Подлезание	вертикальную	ую стенку.
		2.Прыжки через	под дугу.	цель правой и	2.Прыжки с
		бруски.	3.Отбивание	левой рукой.	ноги на ногу,
		3.Бросание	мяча о пол	2.Подлезание	продвигаясь
		мячей в корзину.	одной рукой,	под палку.	вперед.
		4.Бег по	продвигаясь	3.Перешагива	3.Отбивание
		гимнастической	вперед	ние через	мяча в
		скамейке.	шагом.	шнур.	ходьбе.
			4.Ползание на	4.Ходьба на	4.Ходьба по
			четвереньках	носках между	гимнастическ
			между	кеглями.	ой скамейке,
			набивными		руки за
		"0	мячами.	(3.5	головой.
	Подвижные	"Охотники и	"Не оставайся	"Мышеловка"	"Гуси-
	игры	зайцы"	на полу"		лебеди"
	3-я часть:	"Найди и	Ходьба в	Ходьба в	Ходьба в
	Заключительная	промолчи"	колонне по	колонне по	колонне по
		4	одному	одному	одному
		1-я неделя	2-я неделя (7.02.11.02)	3-я неделя	4-я неделя (21,02,25,02)
	2	(29.02-4.03)	(7.03-11.03)	(14.03-18.03)	(21.03-25.03)
1	2	3	4	5	6
	Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 4-5	Занятия 7-8	Занятия 10-11
	Задачи:	Учить:		Учить:	
	Задачи:	Учить: - ходьбу по канату	/ с мешком на	Учить: -перебрасывани	ie мяча из-за
	Задачи:	- ходьбу по канату голове			ie мяча из-за
	Задачи:	- ходьбу по канату голове -метание мешочко	ом в цель	-перебрасывани головы -ползание по ги	
	Задачи:	- ходьбу по канату голове -метание мешочко Упражнять: в ходь	ом в цель бе с	-перебрасывани головы -ползание по ги скамейке	мнастической
	Задачи:	- ходьбу по канату голове -метание мешочко Упражнять: в ходь перестроением в к	ом в цель бе с олонну по	-перебрасывани головы -ползание по ги скамейке Упражнять: в л	мнастической
	Задачи:	- ходьбу по канату голове -метание мешочко Упражнять: в ходь перестроением в к парам в движении	ом в цель бе с олонну по	-перебрасывани головы -ползание по ги скамейке Упражнять: в л равновесии	мнастической назанье и
	Задачи:	- ходьбу по канату голове -метание мешочко Упражнять: в ходь перестроением в к парам в движении Закрепить: ползан	ом в цель бе с олонну по	-перебрасывани головы -ползание по ги скамейке Упражнять: в л равновесии Закрепить: ход	мнастической назанье и
		- ходьбу по канату голове -метание мешочко Упражнять: в ходь перестроением в к парам в движении Закрепить: ползан предметами	ом в цель бе с олонну по ие между	-перебрасывани головы -ползание по ги скамейке Упражнять: в л равновесии Закрепить: ход движения	мнастической назанье и ьба со сменой
	1-я часть:	- ходьбу по канату голове -метание мешочко Упражнять: в ходь перестроением в к парам в движении Закрепить: ползан предметами Ходьба и бег с изм	ом в цель бе с олонну по ие между	-перебрасывани головы -ползание по ги скамейке Упражнять: в л равновесии Закрепить: ход движения	мнастической назанье и ьба со сменой
	1-я часть: вводная	- ходьбу по канату голове -метание мешочко Упражнять: в ходь перестроением в к парам в движении Закрепить: ползан предметами Ходьба и бег с изм рассыпную.	ом в цель бе с олонну по ие между енением направл	-перебрасывани головы -ползание по ги скамейке Упражнять: в л равновесии Закрепить: ход движения	мнастической назанье и ьба со сменой бег в
	1-я часть: вводная Общеразвивающ	- ходьбу по канату голове -метание мешочко Упражнять: в ходь перестроением в к парам в движении Закрепить: ползан предметами Ходьба и бег с изм	ом в цель бе с олонну по ше между енением направл Без	-перебрасывани головы -ползание по ги скамейке Упражнять: в л равновесии Закрепить: ход движения	мнастической назанье и ьба со сменой
арт	1-я часть: вводная Общеразвивающ ие упражнения	- ходьбу по канату голове -метание мешочко Упражнять: в ходь перестроением в к парам в движении Закрепить: ползан предметами Ходьба и бег с изм рассыпную. С мячом	ом в цель бе с олонну по ие между енением направл Без предметов	-перебрасывани головы -ползание по ги скамейке Упражнять: в л равновесии Закрепить: ход движения пения, ходьба и б	мнастической назанье и ьба со сменой бег в С обручем
Март	1-я часть: вводная Общеразвивающ ие упражнения 2-я часть:	- ходьбу по канату голове -метание мешочко Упражнять: в ходь перестроением в к парам в движении Закрепить: ползан предметами Ходьба и бег с изм рассыпную. С мячом 1.Ходьба по	ом в цель бе с олонну по ие между енением направл Без предметов 1.Прыжки в	-перебрасывани головы -ползание по ги скамейке Упражнять: в л равновесии Закрепить: ход движения пения, ходьба и б С кубиком	мнастической назанье и ьба со сменой бег в С обручем 1.Лазанье под
Март	1-я часть: вводная Общеразвивающ ие упражнения 2-я часть: Основные виды	- ходьбу по канату голове -метание мешочко Упражнять: в ходь перестроением в к парам в движении Закрепить: ползан предметами Ходьба и бег с изм рассыпную. С мячом 1.Ходьба по канату боком	ом в цель бе с олонну по ие между енением направл Без предметов 1.Прыжки в высоту с	-перебрасывани головы -ползание по ги скамейке Упражнять: в л равновесии Закрепить: ход движения пения, ходьба и б С кубиком 1.Лазанье по гимнастическ	мнастической назанье и ьба со сменой бег в С обручем 1.Лазанье под шнур боком.
Март	1-я часть: вводная Общеразвивающ ие упражнения 2-я часть:	- ходьбу по канату голове -метание мешочко Упражнять: в ходь перестроением в к парам в движении Закрепить: ползан предметами Ходьба и бег с изм рассыпную. С мячом 1.Ходьба по канату боком приставным	ом в цель бе с олонну по чие между енением направл Без предметов 1.Прыжки в высоту с разбега.	-перебрасывани головы -ползание по ги скамейке Упражнять: в л равновесии Закрепить: ход движения пения, ходьба и б С кубиком 1.Лазанье по гимнастическ ой скамейке с	мнастической назанье и ьба со сменой бег в С обручем 1.Лазанье под шнур боком. 2.Ходьба на
Март	1-я часть: вводная Общеразвивающ ие упражнения 2-я часть: Основные виды	- ходьбу по канату голове -метание мешочко Упражнять: в ходь перестроением в к парам в движении Закрепить: ползан предметами Ходьба и бег с изм рассыпную. С мячом 1.Ходьба по канату боком приставным шагом с	ом в цель бе с олонну по ие между енением направл Без предметов 1.Прыжки в высоту с разбега. 2.Метание	-перебрасывани головы -ползание по ги скамейке Упражнять: в л равновесии Закрепить: ход движения пения, ходьба и б С кубиком 1.Лазанье по гимнастическ ой скамейке с опорой на	мнастической назанье и ьба со сменой бег в С обручем 1.Лазанье под шнур боком. 2.Ходьба на носках между
Март	1-я часть: вводная Общеразвивающ ие упражнения 2-я часть: Основные виды	- ходьбу по канату голове -метание мешочко Упражнять: в ходь перестроением в к парам в движении Закрепить: ползан предметами Ходьба и бег с изм рассыпную. С мячом 1.Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на	ом в цель бе с олонну по ие между енением направлятельно в предметов 1.Прыжки в высоту с разбега. 2.Метание мешочков в	-перебрасывани головы -ползание по ги скамейке Упражнять: в л равновесии Закрепить: ход движения пения, ходьба и б С кубиком 1.Лазанье по гимнастическ ой скамейке с опорой на ладони и	мнастической назанье и наба со сменой нег в С обручем 1.Лазанье под шнур боком. 2.Ходьба на носках между набивными
Март	1-я часть: вводная Общеразвивающ ие упражнения 2-я часть: Основные виды	- ходьбу по канату голове -метание мешочко Упражнять: в ходь перестроением в к парам в движении Закрепить: ползан предметами Ходьба и бег с изм рассыпную. С мячом 1.Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.	ом в цель бе с олонну по ие между тенением направля предметов 1.Прыжки в высоту с разбега. 2.Метание мешочков в вертикальную	-перебрасывани головы -ползание по ги скамейке Упражнять: в л равновесии Закрепить: ход движения пения, ходьба и б С кубиком 1.Лазанье по гимнастическ ой скамейке с опорой на ладони и ступни.	мнастической назанье и вба со сменой бег в С обручем 1.Лазанье под шнур боком. 2.Ходьба на носках между набивными мячами.
Март	1-я часть: вводная Общеразвивающ ие упражнения 2-я часть: Основные виды	- ходьбу по канату голове -метание мешочко Упражнять: в ходь перестроением в к парам в движении Закрепить: ползан предметами Ходьба и бег с изм рассыпную. С мячом 1.Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. 2.Прыжки из	ом в цель бе с олонну по по тие между тенением направлять высоту с разбега. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и	-перебрасывани головы -ползание по ги скамейке Упражнять: в л равновесии Закрепить: ход движения пения, ходьба и б С кубиком 1.Лазанье по гимнастическ ой скамейке с опорой на ладони и ступни. 2.Прыжки	мнастической назанье и вба со сменой бег в С обручем 1.Лазанье под шнур боком. 2.Ходьба на носках между набивными мячами. 3.Метание
Mapr	1-я часть: вводная Общеразвивающ ие упражнения 2-я часть: Основные виды	- ходьбу по канату голове -метание мешочко Упражнять: в ходь перестроением в к парам в движении Закрепить: ползан предметами Ходьба и бег с изм рассыпную. С мячом 1.Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. 2.Прыжки из обруча в обруч.	ом в цель бе с олонну по ие между тенением направляться высоту с разбега. 2.Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой.	-перебрасывани головы -ползание по ги скамейке Упражнять: в л равновесии Закрепить: ход движения пения, ходьба и б С кубиком 1.Лазанье по гимнастическ ой скамейке с опорой на ладони и ступни. 2.Прыжки вправо и	мнастической назанье и вба со сменой бег в С обручем 1.Лазанье под шнур боком. 2.Ходьба на носках между набивными мячами. 3.Метание мешочков в
Март	1-я часть: вводная Общеразвивающ ие упражнения 2-я часть: Основные виды	- ходьбу по канату голове -метание мешочко Упражнять: в ходь перестроением в к парам в движении Закрепить: ползан предметами Ходьба и бег с изм рассыпную. С мячом 1.Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. 2.Прыжки из обруча в обруч. 3.Перебрасывани	ом в цель бе с олонну по ие между енением направля предметов 1.Прыжки в высоту с разбега. 2.Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. 3.Ползание	-перебрасывани головы -ползание по ги скамейке Упражнять: в л равновесии Закрепить: ход движения пения, ходьба и б С кубиком 1.Лазанье по гимнастическ ой скамейке с опорой на ладони и ступни. 2.Прыжки вправо и влево через	мнастической пазанье и вба со сменой бег в Собручем 1.Лазанье под шнур боком. 2.Ходьба на носках между набивными мячами. 3.Метание мешочков в горизонтальн
Март	1-я часть: вводная Общеразвивающ ие упражнения 2-я часть: Основные виды	- ходьбу по канату голове -метание мешочко Упражнять: в ходь перестроением в к парам в движении Закрепить: ползан предметами Ходьба и бег с изм рассыпную. С мячом 1.Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. 2.Прыжки из обруча в обруч. 3.Перебрасывани е мяча друг	ом в цель бе с олонну по ие между тенением направлятельного в высоту с разбега. 2.Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. 3.Ползание на	-перебрасывани головы -ползание по ги скамейке Упражнять: в л равновесии Закрепить: ход движения тения, ходьба и б С кубиком 1.Лазанье по гимнастическ ой скамейке с опорой на ладони и ступни. 2.Прыжки вправо и влево через шнур.	мнастической пазанье и вба со сменой бег в С обручем 1.Лазанье под шнур боком. 2.Ходьба на носках между набивными мячами. 3.Метание мешочков в горизонтальн ую цель.
Март	1-я часть: вводная Общеразвивающ ие упражнения 2-я часть: Основные виды	- ходьбу по канату голове -метание мешочко Упражнять: в ходь перестроением в к парам в движении Закрепить: ползан предметами Ходьба и бег с изм рассыпную. С мячом 1.Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. 2.Прыжки из обруча в обруч. 3.Перебрасывани е мяча друг другу и ловля	ом в цель бе с олонну по ие между тенением направляться высоту с разбега. 2.Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. 3.Ползание на четвереньках	-перебрасывани головы -ползание по ги скамейке Упражнять: в л равновесии Закрепить: ход движения тения, ходьба и б С кубиком 1.Лазанье по гимнастическ ой скамейке с опорой на ладони и ступни. 2.Прыжки вправо и влево через шнур. 3.Ходьба по	мнастической назанье и вба со сменой бег в С обручем 1.Лазанье под шнур боком. 2.Ходьба на носках между набивными мячами. 3.Метание мешочков в горизонтальн ую цель. 4.Ползание
Mapr	1-я часть: вводная Общеразвивающ ие упражнения 2-я часть: Основные виды	- ходьбу по канату голове -метание мешочко Упражнять: в ходь перестроением в к парам в движении Закрепить: ползан предметами Ходьба и бег с изм рассыпную. С мячом 1.Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. 2.Прыжки из обруча в обруч. 3.Перебрасывани е мяча друг другу и ловля его с хлопком в	ом в цель бе с олонну по ие между тенением направляться высоту с разбега. 2.Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. 3.Ползание на четвереньках между	-перебрасывани головы -ползание по ги скамейке Упражнять: в л равновесии Закрепить: ход движения пения, ходьба и б С кубиком 1.Лазанье по гимнастическ ой скамейке с опорой на ладони и ступни. 2.Прыжки вправо и влево через шнур. 3.Ходьба по гимнастическ	мнастической назанье и вба со сменой бег в С обручем 1.Лазанье под шнур боком. 2.Ходьба на носках между набивными мячами. 3.Метание мешочков в горизонтальн ую цель. 4.Ползание на
Март	1-я часть: вводная Общеразвивающ ие упражнения 2-я часть: Основные виды	- ходьбу по канату голове -метание мешочко Упражнять: в ходь перестроением в к парам в движении Закрепить: ползан предметами Ходьба и бег с изм рассыпную. С мячом 1.Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. 2.Прыжки из обруча в обруч. 3.Перебрасывани е мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после	ом в цель бе с олонну по ие между тенением направляться высоту с разбега. 2.Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. 3.Ползание на четвереньках	-перебрасывани головы -ползание по ги скамейке Упражнять: в л равновесии Закрепить: ход движения пения, ходьба и б С кубиком 1.Лазанье по гимнастическ ой скамейке с опорой на ладони и ступни. 2.Прыжки вправо и влево через шнур. 3.Ходьба по гимнастическ ой скамейке,	мнастической назанье и вба со сменой бег в С обручем 1.Лазанье под шнур боком. 2.Ходьба на носках между набивными мячами. 3.Метание мешочков в горизонтальн ую цель. 4.Ползание на четвереньках
Март	1-я часть: вводная Общеразвивающ ие упражнения 2-я часть: Основные виды	- ходьбу по канату голове -метание мешочко Упражнять: в ходь перестроением в к парам в движении Закрепить: ползан предметами Ходьба и бег с изм рассыпную. С мячом 1.Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. 2.Прыжки из обруча в обруч. 3.Перебрасывани е мяча друг другу и ловля его с хлопком в	ом в цель бе с олонну по ие между тенением направляться высоту с разбега. 2.Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. 3.Ползание на четвереньках между	-перебрасывани головы -ползание по ги скамейке Упражнять: в л равновесии Закрепить: ход движения пения, ходьба и б С кубиком 1.Лазанье по гимнастическ ой скамейке с опорой на ладони и ступни. 2.Прыжки вправо и влево через шнур. 3.Ходьба по гимнастическ	мнастической назанье и вба со сменой бег в С обручем 1.Лазанье под шнур боком. 2.Ходьба на носках между набивными мячами. 3.Метание мешочков в горизонтальн ую цель. 4.Ползание на

Подвижные "Пожарные на игры учении" предмет и предметам" предметам на полу" колени меж предметам 4.Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. Подвижные "Пожарные на и "Медведи и "Стоп" "Не оставай на полу"
4.Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. Подвижные "Пожарные на "Медведи и "Стоп" "Не оставай игры учении" пчелы" на полу"
обруча в обруч на двух ногах. Подвижные "Пожарные на "Медведи и "Стоп" "Не оставай игры учении" пчелы" на полу"
обруч на двух ногах. Подвижные "Пожарные на "Медведи и "Стоп" "Не оставай игры учении" пчелы" на полу"
Ногах. Подвижные "Пожарные на "Медведи и "Стоп" "Не оставай игры учении" пчелы" на полу"
Подвижные "Пожарные на "Медведи и "Стоп" "Не оставай игры учении" пчелы" на полу"
игры учении" пчелы" на полу"
3-я часть: "Мяч водящему" Ходьба в Ходьба в Ходьба в
Заключительная колонне по колонне по колонне по
одному одному одному
1-я неделя 2-я неделя 3-я неделя 4-я неделя
(4.04-8.04) (11.04-15.04) (18.04-22.04) (25.04-29.0
1 2 3 4 5 6
Номер занятия 3 анятия 13-14 Занятия 16-17 Занятия 19-20 Занятия 22-
Задачи: Учить: Учить:
-ходьбу по наклонной доске с -ползание по гимнастическо
сохранением устойчивого скамейке
равновесия - развивать ловкость и
-прыжки на двух ногах газомер
Упражнять: в лазанье на Упражнять: в ползании и
гимнастическую стенку сохранении устойчивого
Закрепить: умение ловить мяч равновесия
Закрепить: навыки лазанья
гимнастическую стенку
1-я часть: Ходьба и бег врассыпную, ходьба и бег в колонне по одному, на
вводная слово "Сделай фигуру" остановиться и выполнить задание.
Общеразвивающ С палкой С скакалкой С мячом Без
ие упражнения предмето
2-я часть: 1.Ходьба по 1.Прыжки 1.Ползание 1.Лазанье
Основные виды гимнастической через по прямой, гимнастиче
движений скамейке, руки в короткую затем ую стенку
движении скамеике, руки в короткую затем ую стенку стороны. скакалку на переползание 2.Прыжки через через через
бруски. ее вперед. предметы. короткук
3.Броски малого 2.Ходьба по скакалку н
мяча вверх 2.Прокатыван гимнастическ месте и одной рукой и ие обручей ой скамейке, продвигая
одной рукой и ие обручей ой скамейке, продвигая ловля его друг другу. перешагивая вперед.
руками. З.Пролезание через З.Ходьба в
4.Ходьба по в обруч предметы. канату боке
гимнастической прямо и 3.Метание приставны
скамейке с боком. мешочков в шагом, рук
передачей мяча вертикальную на пояс.
на каждый шаг цель. перед собой и за спиной.
на каждый шаг цель. перед собой и за
на каждый шаг перед собой и за спиной. Подвижные "Медведь и "Стой" "Удочка" "Горелки игры пчелы"
на каждый шаг перед собой и за спиной. Подвижные "Медведь и "Стой" "Удочка" "Горелки игры пчелы" 3-я часть: Ходьба в Ходьба в Ходьба в "Угадай че
на каждый шаг перед собой и за спиной. Подвижные "Медведь и "Стой" "Удочка" "Горелки игры пчелы"
на каждый шаг перед собой и за спиной. Подвижные "Медведь и "Стой" "Удочка" "Горелки игры пчелы" 3-я часть: Ходьба в Ходьба в Ходьба в "Угадай че колонне по колонне по голос?" одному одному одному
на каждый шаг перед собой и за спиной. Подвижные "Медведь и "Стой" "Удочка" "Горелки игры пчелы" З-я часть: Ходьба в Ходьба в Колонне по колонне по одному одному одному 1-я неделя 2-я неделя 3-я неделя 4-я неделя
на каждый шаг перед собой и за спиной. Подвижные "Медведь и "Стой" "Удочка" "Горелки игры пчелы" 3-я часть: Ходьба в Ходьба в Ходьба в "Угадай че колонне по колонне по голос?" одному одному одному

	Номер занятия	Занятия 25-26	Занятия 28-29	Занятия 31-32	Занятия 34-35
	Задачи:	Учить: -перебрасывание в -прыжки с места		Учить: - ползание по го скамейке на жи	воте
		Упражнять: в ход изменением темпа		- упражнения с Упражнять: в х	A -
		Закрепить: прыжк		у пражнять. в х между предмет	
		правой и левой но		Закрепить: ход	
		inpubon in mebon no		изменением тем	•
	1-я часть:	Ходьба и бег в кол	онне по одному,		
	вводная	высоким подниман	нием колен, ходь	ба и бег врассып	ную
	Общеразвивающ ие упражнения	Без предметов	С флажками	С кубиком	С обручем
	2-я часть:	1.Ходьба по	1.Прыжки в	1.Пролезание	1.Ползание
Май	Основные виды	гимнастической	длину с	в обруч	ПО
2	движений	скамейке,	разбега.	правым и	гимнастическ
		перешагивая	2.Беребрасыв	левым боком	ой скамейке
		через набивные	ание мяча	В	на животе.
		мячи.	друг другу.	группировке.	2.Ходьба с
		2.Броски мяча о	3.Ползание	2.Ходьба по	перешагивани
		стену одной	по прямой на	гимнастическ	ем через
		рукой и ловля	ладонях и	ой скамейке с	набивные
		его двумя	ступнях. 4.Лазанье	мешочком на	МЯЧИ. 2 Постигну 110
		руками. 3.Прыжки на		голове.	3.Прыжки на правой и
		двух ногах ,	под дугу.	3.Броски мяча о пол	правои и левой ноге
		продвигаясь		одной рукой	попеременно.
		вперед.		и ловля его	попеременно.
		вперед.		двумя	
				руками.	
	Подвижные	"Мышеловка"	"Не оставайся	"Пожарные	"Караси и
	игры		на полу"	на учении"	щука"
	3-я часть:	"Что	"Найди и	Ходьба в	Ходьба в
	Заключительная	изменилось?"	промолчи"	колонне по	колонне по
				одному	одному

Перспективное планирование утренней гимнастики

	Сентябрь				
	Первая неделя				
ОРУ	Музыкальная	ОРУ с	Игровая	ОРУ	
		инвентарем			
Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	
Ходьба и бег в	Ходьба в	Ходьба и бег в	Ходьба и бег в	Ходьба и бег в	
колонне;	колонне.Выпол	колонне; ходьба и	колонне;	колонне; ходьба	
ходьба на	нение	бег врассыпную	ходьба и бег	на носках	
носках	движений под	Л.И. Пензулаева	врассыпную.	К.С. Бабина стр.	
К.С. Бабина	такт музыки.	стр.34 с обручем	«Кот и мыши»	41	
стр. 41	-		«Бегите к	«Зарядка»	
«Зарядка»			флажку»		
	Вторая неделя				
Ходьба и бег в	Ходьба в	Ходьба и бег	Ходьба и бег в	Ходьба и бег в	

	_			
колонне.	колонне.Выпол	между	колонне с	колонне.
Л.И.	нение	предметами	остановкой по	Л.И. Пензулаева
Пензулаева	движений под	Л.И. Пензулаева	сигналу.	стр. 33
стр. 33	такт музыки.	стр.35 с мячом	«Воробышки и	
			автомобиль»	
			«Поймай	
			комара»	
		Третья неделя		
Ходьба и бег в	Ходьба в	Ходьба и бег в	Ходьба в	Ходьба и бег в
колонне;	колонне.Выпол	колонне; ходьба и	колонне между	колонне; ходьба
ходьба на	нение	бег врассыпную	двумя	на носках
носках	движений под	Л.И. Пензулаева	линиями; бег	К.С. Бабина стр.
К.С. Бабина	такт музыки.	стр.34 с обручем	врассыпную.	41
стр. 41			«Принеси мяч»	«Зарядка»
«Зарядка»			«Птички и	
			кошка»	
		Четвертая неделя		T
Ходьба и бег в	Ходьба в	Ходьба и бег	Ходьба с	Ходьба и бег в
колонне.	колонне.Выпол	между	выполнением	колонне.
Л.И.	нение	предметами	разных	Л.И. Пензулаева
Пензулаева	движений под	Л.И. Пензулаева	заданий; бег	стр. 33
стр. 33	такт музыки.	стр.35 с мячом	врассыпную.	
			«Поезд»	
			«У медведя во	
			бору»	
		Октябрь		
		Первая неделя		
Ходьба и бег в	Ходьба в	Ходьба и бег в	Ходьба и бег в	Ходьба и бег в
колонне;	колонне.Выпол	колонне; ходьба с	колонне;	колонне; ходьба
ходьба на	нение	высоким	ходьба и бег с	на носках
носках	движений под	подъемом колен	перешагивание	К.С. Бабина
К.С. Бабина	такт музыки.	К.С. Бабина	м через шнуры.	стр.42
стр.42		стр.42 с флажками	«Угадай, кто	«Матрешки»
«Матрешки»			позвал»	
			«Зайка»	
	T	Вторая неделя		
Ходьба и бег в	Ходьба в	Ходьба и бег	Ходьба и бег в	Ходьба и бег в
колонне;	колонне.Выпол	вокруг кубиков в	колонне;	колонне; ходьба
ходьба и бег	нение	обе стороны с	ходьба и бег	и бег
врассыпную	движений под	поворотом по	врассыпную.	врассыпную
Л.И.	такт музыки.	сигналу	«Птичка и	Л.И.
Пензулаева		Л.И. Пензулаева	птенчики»	Пензулаева
стр.37		стр.35 с кубиками	«Принеси мяч»	стр.37
		Третья неделя	T .	T
Ходьба и бег в	Ходьба в	Ходьба и бег в	Ходьба с	Ходьба и бег в
колонне;	колонне.Выпол	колонне; ходьба с	перешагивание	колонне; ходьба
ходьба на	нение	высоким	м через бруски	на носках
носках	движений под	подъемом колен	попеременно	К.С. Бабина
К.С. Бабина	такт музыки.	К.С. Бабина	правой и левой	стр.42
стр.42	1	стр.42 с флажками	ногой; бег	«Матрешки»
«Матрешки»		отр. 12 с флажками	врассыпную.	Wild period

	Ī	T	T.0	T
			«Кот и мыши»	
			«Бегите к	
			флажку»	
		Четвертая неделя		
Ходьба и бег в	Ходьба в	Ходьба и бег	Ходьба и бег в	Ходьба и бег в
колонне;	колонне.Выпол	вокруг кубиков в	колонне;	колонне; ходьба
ходьба и бег	нение	обе стороны с	ходьба и бег	и бег
врассыпную	движений под	поворотом по	врассыпную.	врассыпную
Л.И.	такт музыки.	сигналу	«Птички и	Л.И.
Пензулаева	-	Л.И. Пензулаева	кошка»	Пензулаева
стр.37		стр.35 с кубиками	«Принеси мяч»	стр.37
		Ноябрь		
		Первая неделя		
Ходьба и бег в	Ходьба в	Ходьба и бег в	Ходьба и бег	Ходьба и бег в
колонне;	колонне.Выпол	колонне; ходьба	между	колонне; ходьба
ходьба с	нение	парами	кубиками.	с высоким
высоким	движений под	К.С. Бабина	«У медведя во	подъемом колен
подъемом	такт музыки.	стр.43 с кубиками	бору»	К.С. Бабина
колен	i wati ing oblition		«Поймай	стр.42
К.С. Бабина			комара»	«Часы»
стр.42			комарал	« Tuebi//
«Часы»				
((Tacbi//		Вторая неделя		
Ходьба и бег в	Ходьба в	Ходьба и бег	Ходьба и бег	Ходьба и бег в
колонне;	колонне.Выпол	между	по кругу с	колонне; ходьба
ходьба и бег	нение	предметами;	поворотом в	и бег
врассыпную	движений под	ходьба и бег	другую	врассыпную
Л.И.	такт музыки.	врассыпную	сторону;	Л.И.
Пензулаева	Taki Mysbikii.	Л.И. Пензулаева	ходьба и бег	Пензулаева
стр.37		стр.38 с палкой	врассыпную.	стр.37
стр.57		стр. 36 с палкои	«Воробышки и	C1p.57
			автомобиль»	
			«Угадай, кто	
			позвал»	
		Троту а монона	позвал»	
Ходьба и бег в	Ходьба в	Третья неделя Ходьба и бег в	Ходьба в	Ходьба и бег в
	колонне.Выпол	колонне; ходьба	ходьоа в колонне с	колонне; ходьба
колонне; ходьба с		· ·		· ·
' '	нение движений под	парами К.С. Бабина	изменением	с высоким
высоким	' '	стр.43 с кубиками	направления; бег	подъемом колен К.С. Бабина
подъемом	такт музыки.	Стр.43 с кубиками		
колен К.С. Бабина			врассыпную. «Кот и мыши»	стр.42 «Часы»
			«Кот и мыши» «Зайка»	«часы»
стр.42 «Часы»			«Заика»	
((โลเม))		Четвертая неделя		
Ходьба и бег в	Ходьба в	Ходьба и бег	Ходьба и бег в	Ходьба и бег в
	колонне.Выпол		* *	
колонне; ходьба и бег		между	колонне; ходьба и бег	колонне; ходьба и бег
	нение движений под	предметами; ходьба и бег		
врассыпную Л.И.			врассыпную. «Солнышко и	врассыпную Л.И.
	такт музыки.	врассыпную		
Пензулаева		Л.И. Пензулаева	дождик»	Пензулаева

стр.37		стр.38 с палкой	«Птичка и птенчики»	стр.37
		<u> </u>	птенчики//	
		Первая неделя		
Ходьба в	Ходьба в	Ходьба в колонне;	Ходьба и бег в	Ходьба в
колонне; в	колонне.Выпол	ходьба на пятках;	колонне;	колонне; в парах
парах держась	нение	легкий бег.	ходьба и бег	держась за руки;
за руки;	движений под	К.С. Бабина	врассыпную.	легкий бег.
легкий бег.	такт музыки.	стр.44 с веревкой	«Лошадки»	К.С. Бабина
К.С. Бабина			«Бегите ко	стр.43
стр.43			мне»	1
•		Вторая неделя	1	
Ходьба и бег в	Ходьба в	Ходьба и бег	Ходьба и бег в	Ходьба и бег в
колонне;	колонне.Выпол	между кубиками.	колонне с	колонне; ходьба
ходьба и бег	нение	Л.И. Пензулаева	поворотом	и бег
врассыпнуюЛ.	движений под	стр.42 с кубиками	кругом; ходьба	врассыпнуюЛ.И.
И. Пензулаева	такт музыки.		и бег	Пензулаева
стр.42			врассыпную.	стр.42
			«По	
			ровненькой	
			дорожке»	
			«Самолеты»	
	T	Третья неделя		T
Ходьба в	Ходьба в	Ходьба в колонне;	Ходьба в	Ходьба в
колонне; в	колонне.Выпол	ходьба на пятках;	колонне;	колонне; в парах
парах держась	нение	легкий бег.	ходьба и бег	держась за руки;
за руки;	движений под	К.С. Бабина	врассыпную,	легкий бег.
легкий бег.	такт музыки.	стр.44 с веревкой	по сигналу	К.С. Бабина
К.С. Бабина			принять какую-	стр.43
стр.43			либо позу.	
			«Попади	
			мешочком в	
			круг»	
			«Лиса в	
		Иотрортов новоня	курятнике»	
Ходьба и бег в	Ходьба в	Четвертая неделя Ходьба и бег	Ходьба в	Ходьба и бег в
колонне;	колонне.Выпол	между кубиками.	колонне;	колонне; ходьба
ходьба и бег	нение	Л.И. Пензулаева	ходьба и бег	и бег
врассыпнуюЛ.	движений под	стр.42 с кубиками	врассыпную,	врассыпнуюЛ.И.
И. Пензулаева	такт музыки.	orp. 12 o hy omnami	по сигналу	Пензулаева
стр.42	Taki Mysbikii.		принять какую-	стр.42
F			либо позу.	r
			«Кто бросит	
			дальше»	
			«Зайцы и волк»	
	.	Январь		.
		Первая неделя		
Ходьба и бег в	Ходьба в	Ходьба и бег в	Ходьба в	Ходьба и бег в
колонне;	колонне.Выпол	колонне; ходьба	колонне;	колонне; ходьба
ходьба за	нение	змейкой.	ходьба и бег	за первым, за

	T		1	T
первым, за	движений под	К.С. Бабина	между	последним.
последним.	такт музыки.	стр.45 с обручем	предметами.	К.С. Бабина
К.С. Бабина			«Наседка и	стр.44
стр.44			цыплята»	«Зима»
«Зима»			«Найди	
			флажок»	
		Вторая неделя	T .	
Ходьба и бег	Ходьба в	Ходьба и бег в	Ходьба в	Ходьба и бег
между	колонне.Выпол	колонне; ходьба	колонне со	между
предметами	нение	между	сменой	предметами
Л.И.	движений под	предметами	ведущего; бег	Л.И.
Пензулаева	такт музыки.	Л.И. Пензулаева	врассыпную.	Пензулаева
стр.44		стр.43 с кеглей	«Бегите ко	стр.44
			мне»	
			«Птички и	
			кошка»	
77 7 7		Третья неделя		
Ходьба и бег в	Ходьба в	Ходьба и бег в	Ходьба в	Ходьба и бег в
колонне;	колонне.Выпол	колонне; ходьба	колонне между	колонне; ходьба
ходьба за	нение	змейкой.	предметами	за первым, за
первым, за	движений под	К.С. Бабина	«змейкой»;	последним.
последним.	такт музыки.	стр.45 с обручем	ходьба и бег	К.С. Бабина
К.С. Бабина			врассыпную.	стр.44
стр.44			«Воробышки и	«Зима»
«Зима»			KOT»	
			«Мой веселый, звонкий мяч»	
		Иотрортод новона	I .	
Ходьба и бег	Ходьба в	Четвертая неделя Ходьба и бег в	Ходьба в	Ходьба и бег
между	колонне.Выпол	колонне; ходьба	колонне со	между
предметами	нение	между	сменой	предметами
Л.И.	движений под	предметами	ведущего; бег	Л.И.
Пензулаева	такт музыки.	Л.И. Пензулаева	врассыпную.	Пензулаева
стр.44	Tuki Mysbikii.	стр.43 с кеглей	«Самолеты»	стр.44
C1p. 11		orp. 13 c Reisien	«Попади	orp. 11
			мешочком в	
			круг»	
		Февраль	1	1
		Первая неделя		
Ходьба и бег в	Ходьба в	Ходьба и бег в	Ходьба в	Ходьба и бег в
колонне;	колонне.Выпол	колонне; ходьба	колонне,	колонне; ходьба
ходьба парами	нение	змейкой.	ходьба и бег	парами на
на носках.	движений под	К.С. Бабина	между	носках.
К.С. Бабина	такт музыки.	стр.46 с мячом	расставленным	К.С. Бабина
стр.46	_	_	и в одну линию	стр.46
			предметами;	•
			ходьба и бег	
			врассыпную.	
			«Лошадки»	
			«По	
			ровненькой	

			дорожке»	
		Вторая неделя	дорожке	
Ходьба и бег	Ходьба в	Ходьба и бег в	Ходьба и бег в	Ходьба и бег по
по кругу,	колонне.Выпол	колонне; ходьба с	колонне;	кругу, взявшись
взявшись за	нение	выполнением	ходьба и бег	за руки.
руки.	движений под	заданий.	врассыпную.	Л.И. Пензулаева
Л.И.	такт музыки.	Л.И. Пензулаева	«Наседка и	стр.47
Пензулаева	Tuki Mysbikii.	стр.47 с палкой	цыплята»	C1p.17
стр.47		orp. 17 o mariton	«Кто бросит	
, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			дальше»	
		Третья неделя		
Ходьба и бег в	Ходьба в	Ходьба и бег в	Ходьба в	Ходьба и бег в
колонне;	колонне.Выпол	колонне; ходьба	колонне;	колонне; ходьба
ходьба парами	нение	змейкой.	ходьба на	парами на
на носках.	движений под	К.С. Бабина	носках; бег	носках.
К.С. Бабина	такт музыки.	стр.46 с мячом	врассыпную.	К.С. Бабина
стр.46		1	«Кошка и	стр.46
1 -			мыши»	1
			«Найди	
			флажок»	
		Четвертая неделя		
Ходьба и бег	Ходьба в	Ходьба и бег в	Ходьба и бег	Ходьба и бег по
по кругу,	колонне.Выпол	колонне; ходьба с	через середину	кругу, взявшись
взявшись за	нение	выполнением	зала; бег	за руки.
руки.	движений под	заданий.	врассыпную.	Л.И. Пензулаева
Л.И.	такт музыки.	Л.И. Пензулаева	«Зайцы и волк»	стр.47
Пензулаева		стр.47 с палкой	«Лиса в	1
стр.47		1	курятнике»	
-		Март		
		Первая неделя		
Ходьба в	Ходьба в	Ходьба в колонне;	Ходьба в	Ходьба в
колонне;	колонне.Выпол	ходьба в колонне	колонне по	колонне; ходьба
ходьба в	нение	через центр зала	сигналу	в колонне через
колонне через	движений под	на носках; легкий	выполнить	центр зала;
центр зала;	такт музыки.	бег.	поворот	легкий бег.
легкий бег.		К.С. Бабина	кругом; ходьба	К.С. Бабина
К.С. Бабина		стр.47 с флажками	и бег	стр.47
стр.47			врассыпную.	«Гуси»
«Гуси»			«Через ручеек»	
			«Лохматый	
			пес»	
	T == =	Вторая неделя	T == =	T
Ходьба и бег	Ходьба в	Ходьба в колонне;	Ходьба и бег в	Ходьба и бег
вокруг	колонне.Выпол	ходьба и бег с	колонне;	вокруг кубиков,
кубиков, с	нение	изменением	ходьба и бег	с поворотом в
поворотом в	движений под	направления	врассыпную.	обе стороны.
обе стороны.	такт музыки.	движения.	«Мыши в	Л.И.
Л.И.		Л.И. Пензулаева	кладовой»	Пензулаева
Пензулаева		стр.48 с обручем	«Береги	Стр.49
Стр.49		T.	предметы»	
		Третья неделя		

Ходьба в	Ходьба в	Ходьба в колонне;	Ходьба и бег	Ходьба в
колонне;	колонне.Выпол	ходьба в колонне	по кругу с	колонне; ходьба
ходьба в	нение	через центр зала	выполнением	в колонне через
колонне через	движений под	на носках; легкий	заданий;	центр зала;
центр зала;	такт музыки.	бег.	ходьба на	легкий бег.
легкий бег.	Taki Mysbikii.	К.С. Бабина	носках, ходьба	К.С. Бабина
К.С. Бабина		стр.47 с флажками	в полуприсяде.	стр.47
стр.47		стр. 47 с флажками	«Найди себе	«Гуси»
«Гуси»			, ,	«I yeii//
«I ycu»			пару»	
			«Курочка-	
		Hamanaa waxa	хохлатка»	
V 6 6	V 6	Четвертая неделя	V 6 6	V C C
Ходьба и бег	Ходьба в	Ходьба в колонне;	Ходьба и бег в	Ходьба и бег
вокруг	колонне.Выпол	ходьба и бег с	колонне;	вокруг кубиков,
кубиков, с	нение	изменением	ходьба и бег	с поворотом в
поворотом в	движений под	направления	врассыпную.	обе стороны.
обе стороны.	такт музыки.	движения.	«Догоните	Л.И.
Л.И.		Л.И. Пензулаева	меня»	Пензулаева
Пензулаева		стр.48 с обручем	«Птички в	Стр.49
Стр.49			гнездышках»	
		Апрель		
		Первая неделя		
Ходьба и бег в	Ходьба в	Ходьба и бег в	Ходьба с	Ходьба и бег в
колонне;	колонне.Выпол	колонне; ходьба	перешагивание	колонне; ходьба
ходьба по	нение	по диагонали на	м через бруски	по диагонали.
диагонали.	движений под	пятках.	попеременно	К.С. Бабина
К.С. Бабина	такт музыки.	К.С. Бабина	правой и левой	стр.48
стр.48		стр.48 с кубиками	ногой; бег	«Бабочки»
«Бабочки»			врассыпную.	
			«У кого мяч»	
			«Кролики»	
	<u> </u>	Вторая неделя		<u> </u>
Ходьба и бег	Ходьба в	Ходьба в колонне;	Ходьба по	Ходьба и бег
вокруг	колонне.Выпол	ходьба и бег	кругу,	вокруг кубиков,
кубиков, с	нение	врассыпнуюЛ.И.	взявшись за	с поворотом в
поворотом в	движений под	Пензулаева стр.52	руки; ходьба и	обе стороны.
обе стороны.	такт музыки.	с мячом	бег	Л.И.
Л.И.			врассыпную.	Пензулаева
Пензулаева			«Из кружка в	Стр.49
Стр.49			кружок»	
			«Огуречик,	
			огуречек»	
	I	Третья неделя	or pro tok"	I
Ходьба и бег в	Ходьба в	Ходьба и бег в	Ходьба с	Ходьба и бег в
колонне;	колонне.Выпол	колонне; ходьба	выполнением	колонне; ходьба
ходьба по	нение	по диагонали на	разных	по диагонали.
диагонали.	движений под	пятках.	заданий; бег	К.С. Бабина
К.С. Бабина	такт музыки.	К.С. Бабина	врассыпную.	стр.48
стр.48	Taki Mysbikii.	стр.48 с кубиками	«Троллейбус»	«Бабочки»
«Бабочки»		тр. то с кубиками	«Троллейбус» «Где	«раоочки»
«раоочки»				
			позвонили»	

Ходьба и бег вокруг кубиков, с поворотом в движений под обе стороны. Л.И. Пензулаева Стр.49 Тетья иеделя
Вокруг кубиков, с поворотом в обе стороны. Л.И. Пензулаева Стр. 49 Терези неделя Терези
кубиков, с поворотом в обе стороны. Л.И. Пензулаева Стр. 49 Май Первая неделя колонне; ходьба и бет в колонне; ходьба парами на носках. К.С. Бабина стр. 66 «Петрушки» Кодьба в колонне; колонне. Выпо ходьба и бет в колонне; такт музыки. Ходьба и бет в колонне. Выпо стр. 66 «Петрушки» Кодьба в колонне; ходьба и бет в колонне; хо
поворотом в обе стороны. Л.И. движений под такт музыки. Пензулаева стр.52 с мячом врассыпную, по сигналу принять какую либо позу. «Найди свой цвет» «Лохматый пес» обе стороны. Л.И. Пензулаева Стр.49 Май Май Май Ходьба и бег в колонне; ходьба парами на носках. К.С. Бабина стр.66 «Петрушки» Ходьба и бег в колонне; ходьба на внешних краях стоп. Ходьба и бег в колонне; ходьба парами на носках. К.С. Бабина стр.66 с обручем «У кого мяч» «К.С. Бабина стр.66 с обручем «Зайцы и волк» К.С. Бабина стр.66 «Петрушки» К.С. Бабина стр.66 с обручем «Зайцы и волк» К.С. Бабина стр.66 «Петрушки» Вторая неделя Ходьба и бег в колоние; кодьба и бег в колоние; ходьба и бег в коло
обе стороны. Л.И. Такт музыки. с мячом по сигналу принять какую- либо позу. «Найди свой цвет» «Лохматый пес» Л.И. Пензулаева Стр.49 Май Май Май Май Ходьба и бет в колонне; кольба парами на носках. К.С. Бабина стр.66 Ходьба в колонне; ходьба Ходьба и бет в на внешних краях стоп. Ходьба и бет в врассыпную. Ходьба и бет в колонне; ходьба Ходьба и бет в колонне; ходьба в колонне; ходьба и бет в колонне;
П.И. Пензулаева Стр.49 Пензулаева Стр.66 Пензулаева Стр.66 Пензулаева Стр.66 Пензулаева Стр.66 Пензулаева Стр.66 Пензулаева Стр.66 Пензулаева Стр.49 Пензулаева Стр.66 Пензулаева Стр.49 Пензулаева
Пензулаева Стр.49 Май Первая неделя Ходьба и бег в колонне; колонне; ходьба парами на носках. К.С. Бабина стр.66 «Петрушки» Тверая неделя Ходьба и бег в колонне; ходьба на внешних краях стоп. К.С. Бабина стр.66 с обручем стр.66 с обручем колонне; ходьба и бег в колонне со сменой ведущего; ходьба и бег в рассыпную. Л.И. Пензулаева стр.52 с кубиками Третья иеделя Третья иеделя
Май
Май Первая неделя Ходьба и бег в колонне; колонне; кольне колонне; колонне; кольна и а носках. К.С. Бабина стр.66 (Петрушки» Кодьба в колонне; кольба и бег в колонне. Выпо хольба и бег в колонне; кольба и бег в колонне кольба и бег в кольба и бег в колонне кольба и бег в колонне кольба и бег в кольба и бег в кольба и бег в кольба и б
Май Первая неделя
Май
Май Первая неделя
Первая неделя
Ходьба и бег в колонне; колонне со колонне; колонне; колонне; колонне со колонне; колона и бег в колонне со колонне; колона и бег в колонне со колонне; колона и бег в колонне со колонне; ходьба и бег в колонне со колонне; ходьба и бег в колонне; ходьба и бег в колонне со колонне; ходьба и бег в колонне; хо
колонне; колонне.Выпо лнение на носках. К.С. Бабина стр.66 «Петрушки» Торая неделя Колонне; ходьба на внешних краях стоп. К.С. Бабина стр.66 «Петрушки» Кодьба и бег в колонне.Выпо ходьба и бег в колонне; ходьба и бег в рассыпную. Движений под л.И. Пензулаева стр.52 Колонне; ходьба и бег в колонне.Выпо движений под движений под стр.53 с кубиками стр.53 с кубиками колонне; кодьба и бег в колонне; кодьба и бег в колонне со колонне; ходьба и бег в колонне со колонне колонне со колонне колонне со колонне со колонне колонне со колонне со колонне со колонне колонне со колонне колонне со колонне со колонне колонне со колонне колонне со колонне со колонне со колонне со колонне колонне со
ходьба парами на носках. К.С. Бабина стр.66 «Петрушки» Вторая неделя Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпную. Л.И. Пензулаева стр.52 Третья неделя на внешних краях стоп. К.С. Бабина стоп. К.С. Бабина стоп. К.С. Бабина стр.66 с обручем «Зайцы и волк» К.С. Бабина стр.66 «У кого мяч» стр.66 «Петрушки» К.С. Бабина стр.66 «У кого мяч» стр.66 «Петрушки» К.С. Бабина стр.66 «У кого мяч» стр.66 «Петрушки» К.С. Бабина стр.66 «Иструшки» К.С. Бабина стр.66 «Петрушки» Кодьба и бег в колонне; ходьба в колонне; ходьба и бег в ко
на носках. К.С. Бабина стр.66 «Петрушки» Вторая неделя Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпную. Л.И. Пензулаева стр.52 Третья неделя К.С. Бабина стр.66 с обручем К.С. Бабина стр.66 с обручем «Зайцы и волк» К.С. Бабина стр.66 «У кого мяч» «Зайцы и волк» К.С. Бабина стр.66 «Петрушки» Кодьба в колонне со сменой ведущего; ходьба и бег врассыпную. Стр.53 с кубиками К.С. Бабина Стр.66 «Петрушки» К.С. Бабина Стр.66 «Петрушки» Кодьба и бег в колонне со сменой ведущего; ходьба и бег врассыпную. «Мыши в кладовой» «Береги предмет» Третья неделя
К.С. Бабина стр. 66 «Петрушки» Такт музыки. К.С. Бабина стр. 66 с обручем «Зайцы и волк» К.С. Бабина стр. 66 кПетрушки» Такт музыки. К.С. Бабина стр. 66 с обручем «Зайцы и волк» Стр. 66 кПетрушки» Такт музыки. Такт музыки. К.С. Бабина стр. 66 с
стр.66 «Петрушки» Вторая неделя Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег в колонне, врассыпную. Л.И. Пензулаева стр.52 Третья неделя «Зайцы и волк» стр.66 «Петрушки» «Зайцы и волк» стр.66 «Петрушки» Ходьба и бег в колонне со и бег в колонне; ходьба между кубиками. Л.И. Пензулаева в колонне со и бег в колонне; ходьба и бег в колонне со и бег в колонне; ходьба и бег в колонне со и бег в колонне; ходьба и бег в колонне со и бег в колонне; ходьба и бег в колонне со
«Петрушки» Вторая неделя Ходьба и бег в колонне.Выпо ходьба и бег в колонне; и бег в врассыпную. Л.И. такт музыки. Пензулаева стр.52 Третья неделя Кодьба и бег в колонне со колонне; ходьба и бег в колонне со и бег в колонне; ходьба и бег в
Третья неделя Тодьба и бег в колонне; ходьба в колонне; ходьба и бег в колон
Ходьба и бег в колонне; колонне выпо ходьба и бег в колонне; колонне колонне; ходьба и бег в колонне колонне колонне колонне колонне со колонне колонне колонне со и бег в колонне со и
колонне; колонне.Выпо ходьба и бег врассыпную. Л.И. Пензулаева стр.52 колонне выпо дет врассыпную. Третья неделя
ходьба и бег врассыпную. Л.И. Такт музыки. Пензулаева стр.52 Третья неделя
врассыпную. Л.И. Пензулаева стр.52 Л.И. Пензулаева стр.53 с кубиками врассыпную. «Мыши в кладовой» «Береги предмет» Третья неделя
Л.И. Пензулаева стр.52 стр.53 с кубиками ходьба и бег врассыпную. «Мыши в кладовой» «Береги предмет» Третья неделя
Пензулаева стр.52 врассыпную. стр.52 «Мыши в кладовой» «Береги предмет» Третья неделя
стр.52 «Мыши в кладовой» «Береги предмет» Третья неделя
кладовой» «Береги предмет» Третья неделя
«Береги предмет» Третья неделя
предмет» Третья неделя
Третья неделя
Ходьба и бег в Ходьба в Ходьба и бег в Ходьба и бег Ходьба и бег в
колонне; колонне.Выпо колонне; ходьба по кругу с колонне; ходьба
ходьба парами парами на внешних краях выполнением парами на
на носках. движений под стоп. заданий; носках.
К.С. Бабина такт музыки. К.С. Бабина ходьба на К.С. Бабина
стр.66 с обручем носках, ходьба стр.66
«Петрушки» в полуприсяде. «Петрушки»
«Птички в
гнездышках»
«Из кружка в
кружок»
Четвертая неделя
Ходьба и бег в Ходьба в Ходьба и бег в Ходьба и бег В
колонне; колонне.Выпо колонне; ходьба по кругу с колонне; ходьба
ходьба и бег лнение между кубиками. поворотом в и бег
врассыпную. движений под Л.И. Пензулаева другую врассыпную.
Л.И. такт музыки. стр.53 с кубиками сторону; Л.И. Пензулаева
Пензулаева ходьба и бег стр.52

стр.52	врассыпную.	
	«Огуречик,	
	огуречик»	
	«Кролики»	

Перспективное планирование гимнастики после сна

Месяц	Неделя(1-2)
Сентябрь	Лепим Буратино
-	(с элементами дыхательной гимнастики и точечного массажа)
	1. «Лепим лоб».
	2.«Рисуем брови».
	3.«Лепим глаза».
	4.«Лепим нос».
	5.«Лепим уши».
	6.«Лепим руки».
	7.«Лепим пальчики на руках».
	8.«Лепим ноги».
	9. «Веселый Буратино».
	Неделя(3-4)
	Веселые ребята
	(с элементами дыхательной гимнастики)
	1. «Проснулись».
	2.«Красные ушки».
	3.«Смешной живот».
	4.«Растягиваем позвоночник».
	5.«Ох уж эти пальчики».
	6.«Давай подышим».
	7.«Прогнулись».
	8.«Играем».
	9.«Морзянка».
Октябрь	Неделя(1-2)
	Забавные художники
	(с элементами самомассажа)
	1.«Готовимся рисовать».
	2.«Рисуем глазами».
	3.«Рисуем руками».
	4.«Устали руки».
	5.«Рисуем локтями».
	6.«Рисуем ногами».
	7.«Художники отдыхают».
	8.«Художники закончили работу».
	Дыхательные упражнения:
	1. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».
	2.«Одуванчик».
	Неделя(3-4)
	Добрый день!
	(с элементами самомассажа и пальчиковой гимнастики)
	Дыхательные упражнения:
	1.«Прогулка в лес».
	2.«В колыбельке подвесной летом житель спит лесной»
	3. «Вот нагнула елочка зеленые иголочки».

	4. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».					
Ноябрь	Неделя(1-2)					
Ноябрь	Мы проснулись					
	(с элементами пальчиковой гимнастики)					
	Дыхательные упражнения:					
	1.«Гуси».					
	2.«Hacoc».					
	3.«Ежик».					
	Неделя(3-4)					
	Спаси птенца					
	(с использованием метода снятия психоэмоционального					
	напряжения, элементов пальчиковой гимнастики и дыхательной					
	гимнастики)					
	Дыхательное упражнение:					
	1.«Ворона».					
	2.«Дровосек».					
Декабрь	Неделя(1-2)					
	Готовимся к рисованию					
	(с использованием самомассажа рук)					
	Неделя(3-4)					
	Какие мы красивые!					
	(с элементами дыхательной гимнастики и самомассажа лица)					
	Дыхательные упражнения:					
	1. «Воздушные шары».					
	2.«Тигр на охоте».					
Январь	Неделя(1-2)					
	В гостях у солнышка					
	(с использованием методов снятия психоэмоционального					
	напряжения и самомассажа)					
	Дыхательные упражнения:					
	1. «Ворона».					
	2.«Дровосек».					
	Неделя(3-4)					
	Дружные ребята					
	Дыхательные упражнения:					
	1.«Петушок».					
	2.«Ворона».					
Февраль	Неделя(1-2)					
Февраль	Снежинки					
	Дыхательные упражнения:					
	дыхательные упражнения. 1.«Обними плечи».					
	1.«Ооними плечи». 2.«Тихоход».					
	Неделя(3-4)					
	Великан и мышь					
	Дыхательные упражнения:					
	1.«Свеча».					
3.6	2.«Журавль».					
Март	Неделя(1-2)					
	Часы					
	Дыхательное упражнение:					
	«Вырасту большой».					
	Неделя(3-4)					
	Весна					
	Дыхательные упражнения:					
	1. «Аист».					

	2.«Мельница».					
Апрель	Неделя(1-2)					
p •	Поход					
	Дыхательные упражнения:					
	1.«Лотос».					
	2.«Поезд».					
	Неделя(3-4)					
	Гимнастика в постели.					
	1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.					
	2. Пошевелите пальцами рук и ног.					
	3. Сожмите пальцами в кулаки.					
	4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в					
	замок.					
	5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.					
	6. Опустите руки.					
	7. Разотрите ладони до появления тепла.					
	8. «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями.					
	9. Потяните правую ногу пяткой, носок на себя.					
	10. Потяните правую ногу пяткой, носок на себя.					
	11. Потяните две ноги вместе.					
	12. Прогнитесь.					
	13. Сели.					
	14. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.					
	15. Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям					
	здоровья, добра и радости, хорошего настроения.					
	Профилактика плоскостопия.					
	Ходьба босиком по оздоровительной дорожке.					
	Дыхательные упражнения:					
	1.«Плечики».					
14 0	2.«Воздушные шары».					
Май	Неделя(1-2)					
	Зеленые стихи					
	Дыхательные упражнения:					
	1. «Прогулка в лес».					
	2.«В колыбельке подвесной летом житель спит лесной».					
	3. «Вот нагнула елочка зеленые иголочки».					
	4. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».					
	Неделя(3-4)					
	Вместе по лесу идем					
	Дыхательные упражнения:					
	1.«Воздушные шары».					
	2.«Дышим животом».					

Перспективное планирование НОД Дети от 3-4 лет

Меся	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Ц	занятия	(6.06-10.06)	(13.06-17.06)	(20.06- 24.06)	(27.06- 1.07)
1	2	3	4	5	6
	Номер занятия	Занятия 37	Занятия	Занятия	Занятия
9	_		38	39	40
Июнь	Задачи:	Учить: в ходьбе	С	Учить: катание м	яча друг другу.
Z		обозначением поворотов на		Упражнять: детеі	й в ходьбе и беге
		углах зала.		между предметами.	

		Упражнять: в со устойчивого раз ходьбе на огран площади опоры Закрепить: лов заданиях с мячо	вновесия при пиченной г. кость в	Закрепить: ползание с опорой на ладони и ступни.		
	1-я часть: вводная	Ходьба в колон носках коротки	не по одному, в ми шагами; бег	высоко понимая ко	ому; ходьба со	
	Общеразвивающи е упражнения	С платочками	С мячом большого	; бег между предм Без предметов	С кубиками	
	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по доске. 2.Прыжки на двух ногах с продвижение м вперед.	ке. через шнур. е рыжки на 2.Броски 2 х ногах с мяча вверх и движение ловля его		1.Лазание под шнур. 2.Ходьба по доске.	
	Подвижные игры	"Найди свой цвет"	руками. "По ровненькой дорожке"	"Лягушки"	"Лягушки - попрыгушки"	
	3-я часть: Заключительная	Ходьба по одному	"Угадай кто кричит?"	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	
1	2	1-я неделя (4.07-8.07)	2-я неделя (11.07-15.07)	3-я неделя (18.07- 22.07)	4-я неделя (25.07- 29.07)	
1	2 Номер занятия	3 Занятия 41	4 Занятия 42	5 Занятия 43	6 Занятия 44	
	Задачи:	Учить: ходьба с выполнением за Упражнять: в рапрыжках. Закрепить: бро дальность.	аданий. авновесии и	Учить: бросание мешочков в горизонтальную цель. Упражнять: в ползании на четвереньках между предметами. Закрепить: подлезание под шнур.		
	1-я часть: вводная	Ходьба в колон врассыпную; бе	•	кодьба на носках, руки вверх; бег жами.		
P	Общеразвивающи е упражнения	С обручем	С кубиком	С мячом	Без предметов	
Июль	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по доске. 2.Прыжки между предметами.	доске. через шнур. 2.Прыжки 2.Бросание мячей.		1.Лазание под шнур. 2.Ходьба с перешагивание м через набивные мешки.	
	•		"Кролики и сторож"	предметами. "Найди свой цвет"	"Поймай комара"	
	3-я часть: Заключительная	"Найдем мышонка"	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	
		1-я неделя (1.08-5.08)	2-я неделя (8.08-12.08)	3-я неделя (15.08- 19.08)	4-я неделя (22.08- 26.08)	
1	2	3	4	5	6	

	Номер занятия	Занятия	Занятия	Занятия	Занятия
	45		46	47	48
	Задачи:	Учить: ходьбе н	ıa	Учить: ползание	по прямой, с
		повышенной оп	ope.	поворотом по сиг	гналу.
		Упражнять: в пр		Упражнять: в ход	цьбе и беге по
		Закрепить: бро	сание мяча	кругу.	
				Закрепить: прока	
	1-я часть:			кодьба между пред	
	вводная			иванием через шн	уры.
	Общеразвивающи	С обручем	Без	С кубиком	
	е упражнения		предметов		
/cT	2-я часть:	1.Ходьба по	1.Прыжки	1.Катание	1. Бег
Август	Основные виды	доске боком	через шнур.	мячей между	врассыпную с
< <	движений	приставным	2.Бросание	набивными	выполнением
		шагом.	мяча.	мячами.	различных
		2.Прыжки из		2.Ползание в	упражнений.
		обруча в		прямом	2.Прокатывание
		обруч.		направлении.	мячей друг
					другу.
	Подвижные игры	"Наседка и	"Птички в	"Лягушки"	"Найди свой
		цыплята"	гнездышках		цвет"
			**		
	3-я часть:	"Найдем	Ходьба в	Ходьба в	Ходьба в
	Заключительная	цыпленка"	колонне по	колонне по	колонне по
			одному	одному	одному

Перспективное планирование Дети от 4-5 лет

Меся	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я нед	целя	3-я неделя	4-я неделя
Ц	занятия	(6.06-10.06)	(13.06-17.06)		(20.06- 24.06)	(27.06- 1.07)
1	2	3	4		5	6
	Номер занятия	Занятия 1-2	Занят 3-4		Занятия 5-6	Занятия 7-8
	Задачи:	Учить: ходьба пар	ами	Учить:	ползание по скам	ейке с опорой
		Упражнять: в прых	кках	на ладо	они и ступни.	
		Закрепить: ловкос	ть при	Упражі	нять: ходьба и бег	между
		метании на дально	сть.	предме		
				Закреп	ить: упражнения	в лазанье и
				равнов		
	1-я часть:	Ходьба в колонне				
	вводная	врассыпную; ходь				а носках;
P		ходьба и бег с пере		м через (
Июнь	Общеразвивающ	С кубиками	С палкой		Без предметов	С мячом
	ие упражнения					
	2-я часть:	1.Ходьба по	1.Прыжки	через	1.Прокатыван	1.Лазанье по
	Основные виды	гимнастической	бруски.		ие мячей друг	гимнастическ
	движений	скамейке боком	2.Метание		другу.	ой стенке.
		приставным	мешочков		2.Ползание	2.Ходьба по
		шагом.	дальность		ПО	доске.
		2.Прыжки на	правой и левой		гимнастическо	3.Прыжки на
		правой и левой	рукой. 3.Прыжки через		й скамейке с	двух ногах
		ноге до	_	_	опорой на	между
		ориентира.	шнур спра		ладони и	кеглями.
		3.Прыжки на	слева от н	ei 0.	колени.	

			ı		2.14	
		двух ногах.			3.Метание	
					мешочков в	
					вертикальную	
					цель.	
					4.Лазанье под	
					дугу.	
	Подвижные игры	"Лиса и куры"	"Совушка	,,	"Найди пару"	"Ловишки"
	3-я часть:	"Найдем	Ходьба в		Ходьба в	Ходьба в
	Заключительная	цыпленка"	колонне п	0	колонне по	колонне по
		'	одному.		одному.	одному.
		1-я неделя	2-я нед	іеля	3-я неделя	4-я неделя
		(4.07-8.07)	(11.07-1		(18.07-22.07)	(25.07-29.07)
1	2	3	4		5	6
	Номер занятия	Занятия	Занят	гия	Занятия	Занятия
	-	9-10	11-1	2	13-14	15-16
	Задачи:	Учить: прыжки че	рез	Учить:	прокатывание мя	чей между
	, ,	шнуры.	1	предме	-	, 5
		Упражнять: в сохр	анении		нять: в ходьбе пер	ременным
		равновесия при хо		_	через шнуры.	
		повышенной опор			ить: лазанье под	IIIIVn
		Закрепить: ходьбу		Jakpen	итв. лазапье под	miryp.
	1	выполнением зада				- 6
	1-я часть:	Ходьба в колонне				
	вводная	врассыпную; ходы		гивание	м через шнуры по	переменно
	0.5	правой и левой но			l a v	G .
	Общеразвивающ	Без предметов	С косичко	Й	С кеглей	С кубиком
	ие упражнения	1.77	4.77		4.77	4.77
	2-я часть:	1.Ходьба по	1.Прыжки		1.Подлезание	1.Прыжки
	Основные виды	гимнастической	длину с м		под шнур	между
II	движений	скамейке.	2.Перебра		прямо и	предметами.
Июль		2.Прыжки на	е мячей др	уг	боком.	2.Игровые
1		двух ногах через	другу.		2.Прокатыван	упражнениям
		шнуры.	3.Прокать	івание	ие мячей	и с мячами.
		3.Индивидуальн	мячей дру	Т	между	3.Ходьба по
		ые игровые	другу.		предметами.	бревну.
		упражнения с	4.Бег по		3.Прыжки из	
		мячом.	дорожке.		обруча в	
			, , 1		обруч.	
					4.Ползание на	
					четвереньках	
					между	
					набивными	
					мячами.	
	Подвижные игры	"Автомобили"	"Найди се	- -бе	"Совушка"	"Найди свой
	тюдьижные игры	ADIUMUUMIM	пару"	.00	Совушка	цвет"
	3-я часть:	"Автомобили	Ходьба в		Ходьба в	Ходьба в
	Заключительная	поехали в гараж"	колонне по		колонне по	колонне по
	Summo in resibility	1150/16111 B Tupurk			одному.	одному.
		1-я неделя	одному. 2-я неделя		3-я неделя	4-я неделя
		(1.08-5.08)	2-я неделя (8.08-12.08)		(15.08- 19.08)	(22.08- 26.08)
1	2	3	4		5	6
	Номер занятия	Занятия	Заняг		Занятия	Занятия
CT		17-18	19-2		21-22	23-24
Август	Задачи:	Учить: прыжки в д	ілину с	Учить:	в ползании по пр	ямой на
AE		места.	•		и колени.	
		Упражнять: в ходь	бе и беге		нять: в ходьбе с и	зменением
					* *	

	врассыпную с оста	новкой	направления движения.		
	по сигналу.		Закреп	ить: в прыжках.	
	Закрепить: метани	не на			
	дальность.				
1-я часть:	Ходьба в колонне	по одному;	ходьба и	бег врассыпную	;
вводная					
Общеразвивающ	Без предметов	С мячом		С флажками	С обручем
ие упражнения					
2-я часть:	1.Ходьба с	1.Прыжки	В	1.Метание	1.Ходьба по
Основные виды	перешагиванием	длину с м	еста.	мешочков в	бревну.
движений	через набивные	2.Перебра	сывани	горизонтальну	2.Прыжки на
	мячи.	е мяча чер	рез	ю цель.	двух ногах
	2.Прыжки на	сетку.		2.Прыжки на	через шнуры.
	правой и левой	3.Метани	e	двух ногах, на	3.Прокатыва
	ноге.	мешочков	на	правой и	ние обручей
	3.Игровые	дальность		левой ноге.	друг другу.
	упражнения с			3.Прокатыван	
	мячем.			ие обручей	
				друг другу.	
Подвижные игры	"Кролики"	"Совушка	"	"Лошадки"	"Автомобили
		•			**
3-я часть:	Ходьба в	Ходьба в		Ходьба в	Ходьба в
Заключительная	колонне по	колонне п	0	колонне по	колонне по
	одному.	одному.		одному.	одному.

Перспективное планирование Дети от 5-7лет

Меся	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я не	елеля	3-я неделя	4-я неделя	
Ц	занятия	(6.06-10.06)	(13.06-17.06)		(20.06- 24.06)	(27.06-1.07)	
1	2	3	4		5	6	
	Номер занятия	Занятия	Заня	тия	Занятия	Занятия	
	_	1-2	4-	.5	7-8	10-11	
	Задачи:	Учить: в метании	[Учить:	в перебрасывании	мяча.	
		мешочков в цель і	И	Упраж	нять: в лазанье на г	имнастическую	
		прыжках через ко	роткую		; в прыжках		
		скакалку.		Закреп	ить: бег колонной :	по одному	
		Упражнять: детей					
		развивая выносли					
		прыжки в высоту	c				
		разбега.					
		Закрепить: подле	зание				
Июнь		под шнур.					
Σ̈	1-я часть:	-		через ші	нуры; ходьба на носках, пятках; бег		
	вводная	в колонне по одно			T	Γ	
	Общеразвивающ	С кеглями	С малы	M	С рейкой	Со скакалкой	
	ие упражнения		МЯЧОМ				
	2-я часть:	1.Ходьба по	1.Прыж		1.Перебрасыван	1.Лазанье по	
	Основные виды	горизонтальном	высоту		ие мячей друг	гимнастическо	
	движений	у бревну.	разбега.		другу.	й скамейке.	
		2.Прыжки через	2.Метан		2.Ходьба на	2.Ходьба по	
		короткую	мешочков. 3.Лазанье под		носках между	гимнастическо	
		скакалку.			шнурами.	й скамейке	
		3.Метание	шнур в		3. Лазанье по	боком	
		мешочков в	группир	овке.	гимнастической	приставным	

		горизонтальную цель. 4.Прокатывание набивных мячей в прямом	4.Прока ие наби мячей в прямом направл	вных	стенке. 4.Прокатывание набивных мячей.	шагом. 3.Прыжки через короткую скакалку.
	Подвижные игры	направлении. "Пятнашки"	"Мы веребята"		"Удочка"	"Карусель"
	3-я часть: Заключительная	"Затейники"	Ходьба колонно одному	В	"Кто ушел?"	Эстафета с мячом
1	2	1-я неделя (4.07-8.07)	2-я но (11.07-	15.07)	3-я неделя (18.07- 22.07)	4-я неделя (25.07- 29.07)
1	2 Номер занятия	3 Занятия 13-14	Заня 16-	ВИТІ	5 Занятия 19-20	6 Занятия 22-23
	Задачи:	Учить: ходьбе и б наклонному бревь Упражнять: в перебрасывании м прыжках в высоту разбега. Закрепить: умени прыгать в длину с разбега.	ну. иячей; в у с не	ходьба Упраж равнов опоре. Закрег	: в метании в горизонтальную цель; а и бег с выполнением заданий княть: в сохранении устойчивого весия при ходьбе по повышенной	
	1-я часть: вводная	Ходьба и бег по к бег между кубика		ьба и бе	г врассыпную; ходн	ьба на носках;
	Общеразвивающ ие упражнения	Без предметов	С кубин	сами	С обручем	С гимнастическо й палкой
Июль	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по наклонному бревну. 2.Прыжки в высоту с разбега. 3.Перебрасыван ие мячей друг другу.	1.Прыжок в длину с разбега. 2.Броски малого мяча. 3.Лазанье под шнур прямо и боком.		1.Метание мешочков в корзину правой и левой рукой. 2.Ходьба по наклонному бревну. 3.Прыжки между набивными мячами. 4.Метание мешочков вдаль правой и левой рукой.	1.Лазанье на гимнастическу ю стенку. 2.Ходьба по горизонтально му бревну. 3.Прыжки через короткую скакалку.
	Подвижные игры	"Пожарные на учении"	"Караси щука"		"Мышеловка"	"Ловишки- перебежки"
	3-я часть: Заключительная	"Угадай по голосу"	Эстафета с мячом		Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
		1-я неделя (1.08-5.08)	2-я не (8.08-	еделя 12.08)	3-я неделя (15.08- 19.08)	4-я неделя (22.08- 26.08)
1	2	3		ļ	5	6
ABry	Номер занятия	Занятия 25-26	Заня 28-	29	Занятия 31-32	Занятия 34-35
	Задачи:	Учить: метание		у чить:	броски мяча в корз	зину.

	н часть:		длину с разбега. Закрепить: прыжки. ти ту предметами; ходьба и бег по кругу			прыжках в	
Общеј	водная развивающ ражнения	врассыпную; ходы Без предметов	С мячом	Л	С обручем	Без предметов	
Основ	н часть: вные виды ижений	1.Ходьба по гимнастической скамейке. 2.Прыжки через бруски. 3.Отбивание мяча одной рукой в ходьбе. 4.Переброска мячей друг другу.	1.Ползание по гимнастическо й скамейке. 2.Ходьба по гимнастическо й скамейке. 3.Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. 4.Броски мешочков в обруч.		1.Прыжки в длину с разбега. 2.Броски мяча в корзину. 3.Ползание по гимнастической скамейке. 4.Лазанье под шнур прямо и боком в группировке.	1.Пролезание в обруч. 2.Ходьба по наклонному бревну. 3.Прыжки в длину с разбега. 4.Пролезание в обруч.	
Подви	жные игры	"Хитрая лиса"	"Гуси- лебеди"		"Карусель"	"Охотники и зайцы"	
	и часть: очительная	Ходьба в колонне по одному	Эстафет мячом	га с	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	

Самостоятельная	5-10 мин.	20-30 мин.	20-30 мин.	30-40 мин.	30-40 мин.
двигательная	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно,	Ежедневно,
деятельность,	,	,	,	индивидуал	индивидуально
подвижные игры	индивидуа	индивидуа	индивидуа	ьно	
	льно	льно	льно		
Физкультминутки во	1-2 мин.	1-3 мин.	1-3 мин.	1-3 мин.	1-3 мин.
время занятий					
Физкультурный		1 раз в	1 раз в	1 раз в	1 раз в месяц
праздник		месяц	месяц	месяц 30-	40мин.
		20мин.	20мин.	40мин.	

3.3.3. Традиционные события, праздники, мероприятия.

Формировать у детей представления о будничных и праздничных днях. Вызывать эмоционально положительное отношение к праздникам, желание активно участвовать в их подготовке. Воспитывать внимание к окружающим людям, стремление поздравить их с памятными событиями, преподнести подарки, сделанные своими руками.

Планирование физкультурно- массовых мероприятий. Планирование физкультурно-массовых мероприятий на 2023-2024г.

планирование физкультурно-массовых мероприятии на 2025-2024г.						
Время проведения	Дата провидения	Мероприятие	Участники	Ответственные за проведение		
Сентябрь	22	«Как мы тянули репку»	Дети разновозрастной группы	Инструктор по физической культуре		
	29	«Зов джунглей»	Дети разновозрастной группы			
Октябрь	20	«Осенний бал»	Дети разновозрастной группы	Инструктор по физической культуре		
	27	«Осенние игры»	Дети разноворастной группы			
Ноябрь	18	«Папа, мама, я — спортивная семья»	Дети разновозрастной группы	Инструктор по физической культуре		
	24	«Семейные старты.»	Дети разновозрастной группы			
Декабрь	16	«Новый год в сказочном лесу»	Дети разновозрастной группы	Инструктор по физической культуре		
	22	«Зимняя сказка»	Дети разновозрастной группы			
Январь	20	«Зимушка-зима»	Дети разновозрастной группы	Инструктор по физической культуре		
	26	«Кабы не было зимы…»	Дети разновозрастной группы			
Февраль	23	«Аты-баты, мы солдаты!»	Дети разновозрастной группы с родителями.	Инструктор по физической культуре и воспитатель		
Март	23	«В гостях у гномика»	Дети разновозрастной группы	Инструктор по физической культуре		

	29	«Путешествие в Олимпию»	Дети разновозрастной группы	Инструктор по физической культуре
Апрель	20	«Веселый праздник»	Дети разновозрастной группы	Инструктор по физической культуре.
	26	«Космонавтами мы будем!»	Дети разновозрастной группы	Инструктор по физической культуре.
Май	31	«Скажем "спасибо" тем, кто воевал!»	Дети разновозрастной группы	Инструктор по физической культуре

.

3.3.4.Организация развивающей предметно - пространственной среды.

В зале имеется несколько гимнастических стенок, гимнастические скамейки, канаты и оборудование для выполнения общеразвивающих упражнений (кегли, мячи, флажки и т.д.). Физкультурные занятия проходят в зале в холоднее время года, а в теплое время года занятия проходят на физкультурной площадке.

Вид помещения Функциональное использование	Оснащение	
Физкультурный зал (полефункциональный) Физкультурные занятия Спортивные досуги Праздники Консультативная работа с родителями и воспитателями	Спортивное оборудование для прыжков, метания, лазания, резиновые скаты для стретчинга Музыкальный центр	

Используемая литература.

- Л.И. Пензулаева: Физическая культура в детском саду (система работы во второй младшей группе).
- Л.И. Пензулаева: Физическая культура в детском саду (система работы в средней группе).

- Л.И. Пензулаева: Физическая культура в детском саду (система работы в старшей группе).
- Т.С.Комарова: Методические рекомендации.
- О.А. Скоролупова: Введение ФГОС дошкольного образования.
- 1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка.
- 3. Лукина Γ . Γ . К вопросу о стратегии оздоровления дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями// сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Физическая активность подрастающего поколения и взрослого населения России: вовлечение в физкультурно-спортивную деятельность».
- 4. Рунова M.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. М.
- 6. Филиппова C.O. Некоторые проблемы организации оздоровления детей в дошкольном учреждении// Актуальные проблемы физической культуры и спорта: сборник научно-методических трудов.
- 7. Филиппова C.О. Физическая культура в системе образования дошкольников: Монография.
- К.С.Бабина: Комплексы утренней гимнастики.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 30435837774180967768552081179451357192081145267

Владелец Пономарёва Елена Алексеевна Действителен С 27.04.2023 по 26.04.2024