

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 20 комбинированного вида»

Принята:
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 01.09.2022г.



«Утверждено»
Заведующей
МДОУ «Детский сад № 20»
Н.С.Герасимова
Приказ № 353 от 01.09.2022г.

Рабочая программа
Образовательная область «Физическое
развитие»
Физическая культура
на 2022-2023 учебный год

Саранск, 2022

Содержание

I. Пояснительная записка.

- 1.1. Цель и задачи образовательной программы.
- 1.2. Методы и формы организации работы по физическому воспитанию
- 1.3. Принципы организации занятий
- 1.4. Структура занятий
- 1.5. Формы проведения физкультурных занятий:
- 1.6. Способы, применяемые в образовательной области «Физическая культура»
- 1.7. Интеграция образовательной области «Физическая культура» с другими образовательными областями
- 1.8. Форма проведения и продолжительность утренней гимнастики

II. Содержание педагогической работы:

- 2.1. Младшая группа (3-4 года)
- 2.2. Средняя группа (4-5 лет)
- 2.3. Старшая группа(5-6 лет)
- 2.4. Подготовительная группа(6-7 лет)
- 2.5. Перспективное планирование НОД по физической культуре.

III. Организация работы в образовательной области” Физическая культура” на 2022-2023 учебный год.

- 3.1. Сетка занятий физкультурных занятий на 2022-2023 год.
- 3.2. Перспективное планирование физкультурных развлечений досугов на 2022-2023 уч. год.

IV. Оздоровительно – игровой час.

- 4.1. Младшая группа (3-4 года)
- 4.2. Средняя группа (4-5 лет)
- 4.3. Старшая группа(5-6 лет)
- 4.4. Подготовительная группа(6-7 лет)

V. Досуговая деятельность.

VI. Литература.

I. Пояснительная записка

Работа о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания

дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Основанием программы для разработки служит

1) Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ.

2) устав МДОУ «Детский сад № 20»

3) Федеральные государственные требования к структуре основной образовательной программы дошкольного образования, СанПин 2.4.1.3049-13 от 15 мая 2013 г. №26.

4) ФГОС ДО Приказ Мин Образования и науки РФ № 1155 от 17.10.2013г.

В Рабочей программе максимально учитываются возрастные и индивидуальные особенности воспитанников.

В данной рабочей программе представлена модель занятий, разработанная на основе данных о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей средней, старшей, подготовительной группы.

1.1. Цель программы - полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности.

Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:

1. Охрана и укрепление здоровья детей
2. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств
3. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности
4. Воспитание потребности в здоровом образе жизни
5. Обеспечение физического и психического благополучия.

Для решения задач физического воспитания детей в детском саду используются следующие педагогические средства: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физкультурные развлечения, спортивные праздники и досуги.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание и движение (гимнастики, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

Кроме того задачи, направленные на физическое развитие детей решаются индивидуально, в других видах деятельности, проводимые воспитателем в группе (динамические паузы, малоподвижные игры и др.).

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду имеется музыкально-спортивный зал для занятий. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

1.2. Методы и формы организации работы по физическому воспитанию

Методы организации работы по физическому воспитанию

Основными методами, используемыми в процессе работы с дошкольниками являются:

- Словесный(беседа, объяснение, оценка, команда)
- Игровой метод.
- Наглядный метод(имитация, использование ориентиров).
- Соревновательный.

Формы организации работы по физическому воспитанию

- Утренняя гимнастика
- Физкультурные занятия
- Подвижные игры
- Физкультминутки
- Спортивные игры
- Спортивные упражнения
- Физкультурные досуги
- Спортивный праздник

1.3. Принципы организации занятий

Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

Принцип развивающего обучения от детей требуется приложить усилия для овладения новыми движениями.

Принцип интеграции: процесс оздоровления детей в МДОУ осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, наметит пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

1.4. Структура занятий

В каждой группе проводятся физкультурные занятия, которые имеют свои временные рамки.

Занятия проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале:

в год – 72 часа;

в месяц – 8 часов;

в неделю – 2 часа.

Праздничные дни:

4 ноября; 1-8 января; 23,24 февраля; 8 марта; 1,8,9 мая.

Продолжительность занятий:

Вторая младшая группа- 15 минут

Средняя группа – 20 минут;

Старшая группа – 25 минут;

Подготовительная группа – 30 минут.

Каждое занятие состоит из:

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части. Она включает в себя основные виды движений.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

1.5. Формы проведения физкультурных занятий:

1. Занятия по традиционной схеме.
2. Игровые занятия (состоящие из подвижных игр).
3. Занятия-тренировки в основных видах движений.
4. Занятия-соревнования.
5. Контрольно-проверочные занятия.
6. Сюжетно занятия.
7. Интегрированные занятия.

1.6. Способы, применяемые в образовательной области «Физическая культура»

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданные формы проведения гимнастики данное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

1.7. Интеграция образовательной области «Физическая культура» с образовательными областями

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Образовательная область	Задачи
«Социально-коммуникативное развитие»»	Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.
«Художественно-эстетическое развитие»	Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей.
«Речевое развитие»	Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.
«Познавательное развитие»	Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

1.8. Форма проведения утренней гимнастики.

Двигательная активность у детей в ДОУ начинается с утренней зарядки. Формы проведения гимнастики направлены на развитие основных видов ходьбы и бега,

закрепление основных видов движений, а также на повторении и изучении новых подвижных игр.

Для каждой возрастной категории установлена своя продолжительность утренней гимнастики:

группа	Вторая младшая	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
продолжительность	4-5 мин.	6-7 мин	7-8 мин	9-10 мин.

II. Содержание педагогической работы по освоению образовательной области “Физическая культура”.

2.1. Вторая младшая группа(3-4 года)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

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

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

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

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

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

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

Физическая культура

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

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

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

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

Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении, при выполнении движений на равновесие.

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

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

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений.

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной активности.

Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазания, ползания, ловкость.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила. Согласовывать движения. Ориентироваться в пространстве.

Основные виды движений

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). Упражнение на равновесие. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см), 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, убежать 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.

2.2. Средняя группа (4 – 5 лет).

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.

Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

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

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.

Физическая культура.

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.

Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.

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.

Основные виды движений

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.

Упражнение на равновесие. 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 циклических движений под музыку.

2.3. Старшая группа (5 – 6 лет).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

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

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.

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

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.

Физическая культура

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 разбежаться, 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.

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

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

Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

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.

Упражнение на равновесие. 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, враспынную, 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, 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.

2.4. Подготовительная группа (от 6 до 7 лет).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

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.

Физическая культура

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.

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, настольный теннис, хоккей, 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.

Основные виды движений

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим 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, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнение в равновесии. 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 по середине 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 колени, 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 внесколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

2.5. перспективное планирование НОД по физической культуре.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

Задачи:

- добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;
- закреплять умения в анализе движений (самоконтроль, самооценка, контроль и оценка движений других детей, элементарное планирование);
- закреплять умения в самостоятельной организации и упражнениях со сверстниками и малышами;
- развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;
- закреплять правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях;
- целенаправленно развивать ловкость движений.

Что осваивает ребенок

1. Порядковые упражнения: способы перестроения.
2. Общеразвивающие упражнения:
 - разноименные и одноименные упражнения;
 - темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением;
 - упражнения в парах и подгруппах;
3. Основные движения:
 - в беге — работу рук;
 - в прыжках — плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении;
 - в метании — энергичный толчок кистью, уверенные и разнообразные действия с мячом;
 - в лазании — ритмичность при подъеме и спуске.
4. Подвижные и спортивные игры:
 - правила игр;
 - способы контроля за своими действиями;
 - способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр.
5. Спортивные упражнения:
 - скользящий переменный шаг по лыжне, технику подъема и спуска в низкой и высокой стойке;
 - скольжение и повороты при катании на коньках;

Основные движения

Упражнения в ходьбе.

Ходить в разных построениях (колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге); ходить, совершая различные движения руками. Ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагом; ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

Упражнения в беге.

Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед; выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия — барьеры, набивные мячи (высотой 10—15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну. Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками,

подлезанием и др.; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5х10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

Упражнения в прыжках.

Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыгать, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; перепрыгивать через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг). Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25—30 см. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыгать в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 180—190 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой. Прыгать через длинную скакалку: пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее один или несколько раз и выбегать; пробегать под вращающейся скакалкой парами. Прыгать через большой обруч, как через скакалку.

Упражнения в бросании, ловле, метании.

Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20, одной — не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3—4 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку; перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг). Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4—5 м; в движущуюся цель. Метать вдаль на расстояние не менее 6—12 м.

Упражнения в ползании, лазании.

Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползать под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Перелезть через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, по канату, захватывая канат ступнями ног и вися в положении стоя (воспитатель поддерживает конец каната); выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибать руки; перехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены); влезать на канат на доступную высоту.

Упражнения в равновесии.

Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Идти по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку, идти дальше. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться

с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

Упражнения в построении и перестроении

Самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться в колонне, в шеренге, в круге.

Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько.

Делать повороты (направо и налево). Рассчитываться на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать повороты на углах во время движения.

Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

Положения и движения рук, ног, туловища

Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене. Поднимать руки вверх — в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью. Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движения. Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку.

Упражнения для ног.

Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2—3 раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не подниматься). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутых вперед рук (одноименной и противоположной). Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась рукой за рейку, лестницу, спинку стула. Захватить палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу.

Упражнения для туловища.

Опускать, поднимать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачиваться в стороны, поднимая руки вверх — в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам.

Наклоняться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2—3 раза, держа руки в стороны. Стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сиди на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться; прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать

одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую назад (носок опирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекачиваться в положении группировки на бок.

Пытаться делать кувырок с поддержкой. Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги.

Подвижные игры

Игры с бегом: «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка — бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Жмурки», «Два мороза», «Догони свою пару», «Не намочи ноги», «Горелки».

Игры с прыжками: «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

Игры с метанием и ловлей: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

Игры с подлезанием и лазанием: «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Игры-эстафеты: «Кто скорее через препятствия к флажку», «Веселые соревнования», «Чья команда больше мячей забросит в корзину».

Дорожка препятствий. Выполнять задания: прыгать на одной ноге (4 м); пролезть в обруч (поднять обруч с пола, шагнуть в него правой, левой ногой, поднять обруч над головой и положить на пол); проползти по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; пробежать, перешагивая через 5 набивных мячей (вес 1 кг); взять мяч, бросить его в горизонтальную цель (расстояние 5 м); быстро вернуться на место, неся в руках два набивных мяча.

Элементы спортивных игр

Городки.

Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Уметь выбивать городки с полукона и кона, стараясь затратить меньшее количество бит.

Баскетбол.

Передавать мяч друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить мяч, летящий на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т. п.) и с различных 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 продвигаясь по сигналу. Осваивать правила, играть по упрощенным правилам.

Футбол.

Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3—4 м). Подкидывать мяч ногой, ловить руками (индивидуальное задание). Вести мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Хоккей

Вести шайбу клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать клюшкой шайбу. Обводить шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками справа и слева. Попадать шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон.

Уметь правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывая его на сторону партнера по игре, без сетки и через сетку. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан.

Настольный теннис.

Правильно держать ракетку, выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой, с ударом о пол, о стенку и т. п.). Отбивать мяч через сетку после отскока его от стола.

Спортивные упражнения

Катание на санках.

Во время спуска с горки поднять заранее положенный предмет (кегли, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в «воротики»; попасть снежком в цель; поворачивать и др. Игры-эстафеты.

Скольжение.

Скользить после разбега по ледяным дорожкам стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах.

Передвигаться переменным шагом по лыжне друг за другом, заложив руки за спину. Проходить на лыжах не менее 600 м в среднем темпе, 2—3 км в спокойном темпе. Делать поворот переступанием в движении. Подниматься на горку «лесенкой», «елочкой». Спускаться с горки в низкой и высокой стойке; уметь тормозить. Участвовать в играх на лыжах: «Шире шаг», «Кто самый быстрый», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на коньках.

Принимать правильное исходное положение: ноги слегка согнуть, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой. Делать в этом положении несколько пружинистых приседаний. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Разбегаться и скользить на двух ногах. Во время скольжения делать повороты вправо и влево, уметь тормозить. Попеременно отталкиваясь, скользить на правой и левой ноге. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу. Самостоятельно надевать ботинки с коньками, Выполнять на коньках несложные упражнения. Участвовать в играх: «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

Катание на велосипеде.

Ездить по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Выполнять упражнения и игры, управлять велосипедом одной рукой (правой или левой), сигнализируя при этом другой (игры: «Достань предмет», «Правила уличного движения» и др.). Кататься на самокате (на левой и правой ноге).

Неделя	Мотивация (блок по инновации)	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Упражнения на равновесие (УР)	Прыжки	Метание	Лазанье	Подвижные игры (ПИ)
СЕНТЯБРЬ										
I.	<p><u>Программное содержание:</u> Упражнять в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе на повышенной опоре, в прыжках, используя взмах рук и приземляясь на полусогнутые ноги. Развивать точность движений при переброске мяча, ловкость. Воспитывать дружеское отношение в группе.</p> <p><u>Оборудование:</u> по два флажка на каждого ребенка, гимнастические скамейки, шнуры, мячи.</p>									
	«Здравствуй, детский сад!» Мой дом, моя семья, моя Родина	Перестроение в три колонны	Обычная ходьба с заданием для рук и ног.	Бег «змейкой», обычный бег.	С флажками	Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки за голову (2-3раза)	Прыжки на двух ногах через шнуры (6-8 шнуров, расст. 40см) 3-4раза	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расст. 3м) 12-15раз		«Ловишки» П.и Найди свой дом П/и
II.	<p><u>Программное содержание:</u> Продолжать закреплять и дополнять представления о правилах дорожного движения. Закреплять в игровой форме основные виды движений. Воспитывать внимание, навыки осознанного использования знаний правил дорожного движения в повседневной жизни. Развитие ловкости, сообразительности, памяти. /загадки /</p> <p><u>Оборудование:</u> флажки, макет светофора и пешеходного перехода, обручи, дуги комплекса «Геркулес», картонные рули, 2 мяча.</p>									
	«Азбука безопасности» Мой дом, моя семья, моя	Повороты направо, налево. Перестроение в три колонны.	Ходьба с изменением положения рук по сигналу (за голову, в стороны и	Бег в сочетании с бегом, высоко поднимая колени, захлестывая голень	С флажками	Пешеходный переход» Ходьба парами через макет пешеходного перехода на сигнал	«Пересадка» Прыжки из обруча в обруч (5-6 раз)		Подземный переход» Пролезание по тоннелю из дуг (3-4раза)	« Цветные автомобили » п.и. Игра м/п «Назови вид транспорта» и.м.п.

	Родина		т.д.)			светофора				
III.	<p><u>Программное содержание:</u> Учить ловить мяч одной рукой после броска вверх. Упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях. Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке с дополнительным заданием. Способствовать развитию глазомера, координации движений, ловкости. Воспитывать смелость, внимание.</p> <p><u>Оборудование:</u> гимнастические палки, конусы, гимнастические скамейки, малые мячи, веревочка с мешочком на конце.</p>									
	Традиционная структура занятия	Перестроение в три колонны	Обычная ходьба на пятках, на носках; с четким поворотом на углах зала по ориентирам	Бег в умеренном темпе.	С гимнастическими палками	Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот в среднем темпе, пройти дальше (2 раза)		Бросать малый мяч одной рукой вверх и ловить его другой рукой	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2-3 раза)	«Удочка» п.и.
IV	<p><u>Программное содержание:</u> Закреплять основные виды движений в игровой форме. Развивать ловкость, прыгучесть, точность движений, глазомер. Способность развитию речи. Воспитывать выносливость, интерес к совместным коллективным действиям, бережное отношение к природе.</p> <p><u>Оборудование:</u> гимнастические палки, гимнастическая стенка, доски, корзины, шишки, модули разной высоты, малые мячи, картонные листочки.</p>									
	«Охрана природы родного края» Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях В мире животных	Построение в две колонны	Обычная ходьба, по сигналу – ходьба враспынную имитируя животных (медведь, зайчик, лисичка, волк)	Бег в среднем темпе – 40 секунд, по сигналу, чередуя с ходьбой	С гимнастическими палками	«Пройдем по упавшему дереву и соберем шишки» Пробежать по доске с корзиной в руке, взять шишку, обогнуть макет елочки и возв.обратн	«Полоса препятствий»: прыжки через модули разной высоты (высота 15–20–30 см)	«Помоги белочке собрать орехи» Метание мяча в горизонтальную цель (в корзину, расст. 3м)	«Влезь на высокое дерево и спустись» Лазанье по гимнастической стенке коснуться листочка и спуститься вниз.	«Хитрая лиса» п.и. «Совушка» п.и.

ОКТЯБРЬ

I. Программное содержание: Продолжать обучать энергичному отталкиванию ногами и взмаху рук в прыжках в высоту с касанием подвешенного предмета. Повторить ходьбу по скамейке на носках, неся корзину с овощами. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча. Развитие скоростно-силовых качеств, глазомера, координации движений. Воспитывать упорство в достижении цели, трудолюбие, бережное отношение к природе.

Оборудование: бутафорские листочки, бутафорские овощи и фрукты, корзины, гимнастические скамейки, шнур, мячи.

«Осень. Осенние явления» Хоровод круглый год	Перестроение парами	Ходьба парами, на сигнал смена направления по команде «Кругом!»	Бег с ускорением, галоп, подскоки	С бутафорским и листочками	Ходьба по г/скамейке на носках, неся корзину с овощами. (2-3раза)	Подпрыгивание на двух ногах (достань яблоко с яблони) (10-12раз)	Подбрасывание мяча вверх одной рукой и ловля его другой рукой (яблочки дружно вверх бросали) (12-15раз)		«Огородники» (эстафета).
--	---------------------	---	-----------------------------------	----------------------------	---	--	---	--	---------------------------------

II. Программное содержание: Познакомить с летними видами спорта, которыми можно заниматься в нашем городе. Закреплять основные виды движений в игровой форме. Поддерживать интерес к различным видам спорта. Формировать физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества. Воспитывать потребность к здоровому образу жизни. Приобщать детей к физкультуре и спорту.

Оборудование: по две короткие ленточки на каждого ребенка, гимнастические скамейки, мешочки, мишень, мячи, дуги, маты, волейбольная сетка, кегли.

«Моя Республика» Мой дом,	Повороты на месте прыжком в разные стороны	Ходьба спортивным шагом (спортивная ходьба)	Бег высоко поднимая колени, с захлестыванием голени	С короткими ленточками	Ходьба по г/скамейке на носках, на середине равновесие на одной	Ведение мяча ногой между кеглями «змейкой», забить	Броски мяча в баскетбольное кольцо двумя руками от	Лежа на животе и спине имитация стилей плавания	«Мы ребята дошколята» (с имитацией)
---	--	---	---	------------------------	---	--	--	---	--

	моя семья , моя Родина			назад, широкими прыжками (легкая атлетика)		ноге «ласточка», пройти до конца скамейки, поворот на двух ногах, спрыгнуть на мат	мяч в ворота /футбол/	грудь (баскетбол) Перебрасывание мяча через сетку разными способами (волейбол)		движений различных видов спорта)
Ш.	<p>Программное содержание: Познакомить детей с работой человеческого сердца. Формировать любовь и осознанное отношение к выполнению упражнений и игр, которые наиболее полезны для укрепления сердечной мышцы. Обучить правилам поведения, при соблюдении которых сердце сохраняется здоровым.</p> <p>Оборудование: иллюстрация сердца и кровеносных сосудов, обручи, кубики красного и синего цвета, мячи, кегли, корзины.</p>									
	«Традиция быть здоровым» (игровые упражнения, эстафеты)	Повороты на месте направо, налево, кругом. Перестроение в две колонны	Ходьба широкими выпадами, спиной вперед, на четвереньках, на носках	Обычный бег, бег «змейкой», по сигналу – смена направления движения	Без предметов	«Бег в обручах парами»	«Кто быстрее» Прыжки на двух ногах навстречу друг другу	«Кто больше соберет мячей»		Эстафета «Овощи и фрукты»
IV	<p>Программное содержание: Упражнять в ползании с дополнительным заданием и прыжках на одной ноге. Повторить упражнение на равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Развивать скоростно-силовые качества, координацию движений. Формирование правильной осанки. Воспитывать внимательность и собранность при выполнении заданий.</p> <p>Оборудование: гимнастические скамейки, мешочки, кегли, мячи, дуги, кубики, косынка.</p>									
	Традиционная структура занятия	Перестроение в круг, в два круга	Ходьба на носках, на пятках, по сигналу –	Семенящий бег, чередуя с бегом	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке	Прыжки на правой и левой ноге между		Ползание на четвереньках под	«Быстро возьми»п.и. Игр м/ п «Тик-так»

			остановка, «сделай фигуру»	широким шагом, по сигналу.		боком с мешочком на голове, руки на пояс (2-3 раза)	предметами (5-6 шт., 0,5м) (по 3 раза)		дугами, подталкивая мяч головой (дист 5м) 2 раза	
--	--	--	----------------------------	----------------------------	--	---	--	--	--	--

НОЯБРЬ

I.	<p><u>Программное содержание:</u> Закреплять навык ходьбы и бега по кругу. Учить ходьбе по скамейке с дополнительным заданием, сохраняя равновесие и правильную осанку. Упражнять в бросках в баскетбольную корзину. Развивать скоростно - силовые качества в прыжках вверх из глубокого приседа, глазомер в бросках. Воспитывать умение выполнять движение ритмично, выразительно, согласованно с музыкой.</p> <p><u>Оборудование:</u> гимнастические скамейки, маты, мячи, баскетбольные корзины, обручи.</p>									
	«Питание людей» Во саду ли, в огороде	Перестроение в круг	Ходьба по кругу с ускорением и замедлением темпа движения, с заданием для рук и ног	Бег по кругу с ускорением и замедлением темпа движения	Ритмическая гимнастика	Ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую махом пронося вперед, руки в стороны (3-4 раза)	Прыжок вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие (высота 20 см) (8-10 раз)	Броски мяча в баскетбольную корзину двумя руками (баскетбольный вариант)		«Съедобное – не съедобное» и.м.п. «Корзинка» п.и.
II.	<p><u>Программное содержание:</u> Упражнять в прыжках через шнур справа, слева на одной ноге, продвигаясь вперед. Закрепить навык владения мячом при ведении его в движении. Развивать координацию движений, ловкость, силовые качества при выполнении ползания по г/скамейке на животе. Воспитывать умение выполнять движение ритмично, согласованно с музыкой.</p> <p><u>Оборудования:</u> шнуры, мячи, гимнастические скамейки.</p>									
	Традиционное занятие	Построение в шеренгу, равнение на ведущего,	Ходьба с ритмическими хлопками под правую	Чередование бега в колонне с бегом в рассыпную	Ритмическая гимнастика		Перепрыгивание через шнур на правой (левой) ноге	Ведение мяча одной рукой в движении (расст. 6м)	Ползание по гимнастической скамейке	«Мышеловка» п.и.

		повороты на месте	ногу, с упрями для рук.	ю			справа и слева от него (4 раза)	3-4 раза	на животе, подтягиваясь руками (3-4 раза)	
III.	<p><u>Программное содержание:</u> Закрепить умение вести мяч в ходьбе и беге. Упражнять в лазанье под дугу. Способствовать формированию правильной осанки в ходьбе по скамейке с дополнительным заданием. Развивать координацию движений, ловкость. Воспитывать внимательность и собранность при выполнении заданий.</p> <p><u>Оборудование:</u> мячи, кегли, гимнастические скамейки, дуги, обручи.</p>									
	Традиционная структура занятия	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й в шеренге	Ходьба «змейкой» между предметам и на носках, на пятках, в приседе и т.д.	Бег «змейкой» между предметам и	С мячом	Ходьба по гимнастической скамейке, высоко поднимая колени, руки на пояс (3-4 раза)		Ведение мяча одной рукой в движении по сигналу – перейти на бег	Лазанье под дугу, не касаясь верхнего края, затем потянуться и хлопнуть в ладоши (3-4 раза)	«Бездомный заяц» П.и «Разверни круг»и.м.п.
IV	<p><u>Программное содержание:</u> Закрепление основных видов движений в игровой форме. Развивать силу мышц при выполнении статического задания; скоростные качества, ловкость, глазомер. Воспитывать смелость, внимательность, умение четко реагировать на команды. Воспитывать интерес к мордовской культуре.</p> <p><u>Оборудование:</u> мячи, канат, обручи, гимнастическая стенка, хопы.</p>									
	Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Перестроение в две колонны	Ходьба в колонне по одному, на сигнал-остановиться и выполнить названную фигуру	Бег, подскоки, бег, выбрасывания прямые ноги в стороны; со сменой прямых ног впереди	С мячом	«Перетяни за черту» Перетягивание каната	«Классики» Прыжки из обруча в обруч, положенные в виде классиков	Эстафета «Передал – садись»	«Пожарные на учении на хопы»	Мордовская п/и «В горшки»

ДЕКАБРЬ

I.	<p><u>Программное содержание:</u> Учить подниманию прямых ног в висячем положении на гимнастической стенке. Закрепить навык прыжка через скакалку. Упражнять в бросках и ловле мяча. Развивать силу мышц живота, ловкость, быстроту, выдерживать направление броска мяча. Обобщать и систематизировать знания детей о характерных признаках зимы, развивать познавательные интересы, способствовать развитию речи. Воспитывать внимание, наблюдательность.</p> <p><u>Оборудование:</u> короткие скакалки, гимнастические скамейки, мелкие модули, мешочки, мячи</p>								
В гостях у сказки	Перестроение из одной шеренги в две	Чередование ходьбы «змейкой» по залу с ходьбой в рассыпную с заданиями для рук и ног	Чередование бега «змейкой» в колонне с бегом в рассыпную	С короткой скакалкой	Гимнастические упражнения Поднимание прямых ног в висячем положении на гимнастической стенке (дев.5-7 раз м.8-10 раз)	Прыжки через скакалку, вращая ее вперед и назад	Броски мяча о стену и ловля его после отскока от пола		«Два Мороза» п.и. «Бабка Ёжка» п.и.
II.	<p><u>Программное содержание:</u> Учить прыжкам через короткую скакалку с ноги на ногу, продвигаясь вперед. Закрепление навыка метания в горизонтальную цель, развивая глазомер. Упражнять в ползании по скамейке. Развивать ловкость, координационные способности. Способствовать развитию речи, тренировке выносливости. Воспитывать любовь к животным.</p> <p><u>Оборудование:</u> короткие скакалки, мешочки, обручи, гимнастические скамейки, мяч.</p>								
«Охрана животных» В мире животных	Перестроение в 2 шеренги	Ходьба с широким, обычным, семенящим шагом (по сигналу)	Бег в рассыпную, по сигналу – бег в колонне	С короткой скакалкой		Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед (дист.10м, в шеренгах)	Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расст 3 м)	Ползание по скамейке на ладонях и ступнях «по медвежьей»	«Назови детеныша» И.м.п. «У медведя во бору» п.и.
III.	<p><u>Программное содержание:</u> Повторить ходьбу по скамейке с дополнительным заданием, сохраняя равновесие и правильную осанку. Закрепить лазанье по гимнастической стенке разноименным способом. Упражнять в перебрасывании и ловле мяча. Развивать ловкость, глазомер, координацию движений, статическое равновесие. Воспитание смелости, чувства товарищества.</p>								

<u>Оборудование:</u> гимнастические скамейки, мячи, гимнастическая стенка, маты, обруч.									
«Смелые альпинисты» Мой дом, моя семья, моя Родина	Перестроение в 2 колонны	Ходьба с ритмическими хлопками под правую ногу, пружинистый шаг с носка, с ускорением и замедлением темпа движения	Подскоки, бег «змейкой»	На г/скамейке	Ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую махом пронося вперед, руки в стороны (3-4 раза)		Перебрасывание мячей через волейбольную сетку и ловля его	Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом и спуск вниз (3-4 раза)	«Совушка» м/п «Затейники» п.и.
IV	<p><u>Программное содержание:</u> Формировать правильную осанку в ходьбе по гимнастической скамейке. Упражнять в перебрасывании и ловле мяча через волейбольную сетку. Укреплять силу мышц живота. Развивать глазомер, ловкость и координацию движений. Прививать интерес к занятиям физкультурой.</p> <p><u>Оборудование:</u> гимнастические скамейки, мешочки с песком, волейбольная сетка, мяч, маты.</p>								
«Новогодний праздник» Праздничный калейдоскоп	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба по кругу, взявшись за руки; ходьба в колонне с поворотом в другую сторону	Бег по кругу, по сигналу – смена направления	На г/скамейке	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (3-4 раза)		Перебрасывание мяча через волейбольную сетку	Гимнастические упр-я Поднимание туловища из положения лежа на спине в парах (2р.х 12-15раз)	«Два Мороза» п.и
ЯНВАРЬ									

II.	<p><u>Программное содержание:</u> Формировать умение перестраиваться по расчету. Совершенствовать технику выполнения прыжка в длину с места. Развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании на четвереньках, прокатывая мяч головой. Воспитывать творчество и воображение. Формировать элементарные представления о празднике, обычаях русского и мордовского народов.</p> <p><u>Оборудование:</u> обручи, маты, мячи, набивные мячи.</p>									
	«Каляда, Каляда!» Не забывая старину, воплощаем новизну.	Расчет на 1-й, 2-й; перестроение из одной шеренги в две	Ходьба с выполнением заданий для рук и ног	Бег, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени	С обручем		Прыжки в длину с места	«Поймай мяч» Двое перебрасывают мяч друг другу, а третий между ними старается поймать мяч или коснуться его	Ползание на четвереньках, подталкивая набивной мяч головой /5-6 м/ (2-3 раза)	«В горшки», «Тканье полотна» М.н.и.
III.	<p><u>Программное содержание:</u> Учить детей выполнять броски в цель из разных исходных положений. Развивать ловкость, глазомер, координационные способности. Воспитывать внимание, сообразительность, умение контролировать свои эмоции в командных играх.</p> <p><u>Оборудование:</u> обручи- по количеству детей, крупные и мелкие модули, «снежки», кегли, две веревочки, конусы.</p>									
	«Зимние забавы» Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях Хоровод	Перестроение в две колонны	Ходьба в колонне по одному, на сигнал-остановиться и выполнить названную фигуру	Бег, подскоки, бег, выбрасывая прямые ноги в стороны; со сменой прямых ног впереди	С обручем	Эстафета «Бобслей»	Эстафета «Перенеси снежок»	«Сбей снежком кеглю»	Эстафета «Построй крепость»	«Снежная королева» П.и

	круглый год									
IV	<p><u>Программное содержание:</u> Познакомить детей с зимними видами спорта, которыми можно заниматься в нашем городе. Развивать ловкость, глазомер, координацию движений. Воспитывать воображение, организованность, самостоятельность, осознанно относиться к выполнению упр-й.</p> <p><u>Оборудование:</u> обручи, клюшки, шайбы, конусы, лыжи, мешочки, мишени.</p>									
	«Саранск – столица Мордовии» Мой дом, моя семья, моя Родина	Перестроение в две колонны	Чередование ходьбы враспыну по залу с ходьбой в парах и тройках (по желанию детей)	Чередование бега враспыну по залу с бегом в колонне	С обручем	Проведи шайбу клюшкой «змейкой» между предметами и забей шайбу в ворота (хоккей);	Прыжки с поворотом на 180* и 360* (фигурное катание)	Скольжение на одной лыже 4-5м, метание мешочка в цель из положения лежа на животе /биатлон/		«Мы ребята дошколят а...» (с имитацией движений различных видов спорта)
ФЕВРАЛЬ										
I.	<p><u>Программное содержание:</u> Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием. Закреплять навык энергичного отталкивания в прыжках на одной ноге. Повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. Воспитывать собранность и дисциплину.</p> <p><u>Оборудование:</u> кегли, гимнастические скамейки, конусы, мячи на пол группы, мягкий малый мяч.</p>									

	Традиционная структура занятия	Перестроение в три колонны	Ходьба между кеглями «змейкой» на носках, на пятках, прыжки через кегли ноги врозь.	Бег между кеглями «змейкой»	В парах	Ходьба по двум г/скамейкам парами, держась за руки (2-3 раза)	Прыжки на одной ноге «змейкой» между конусами (по 2 раза на правой и левой)	Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками		«Ловишка с мячом»
II.	<p><u>Программное содержание:</u> Способствовать развитию чувства ритма при выполнении упражнений в ходьбе. Разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с одной ноги на две). Упражнять в ведении мяча одной рукой в движении. Повторить лазанье в обруч. Развивать координацию движений, ловкость, глазомер. Воспитывать собранность, стремление к достижению цели.</p> <p><u>Оборудование:</u> по два флажка на каждого ребенка, шнуры, мячи, обручи.</p>									
	Традиционная структура занятия	Расчет на 1-й, 2-й; перестроение из одной шеренги в две	Ходьба на носках, на пятках, с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной; врассыпную	Бег в колонне с чередованием врассыпную.	С флажками		Подскоки на правой и левой ноге попеременно продвигаясь вперед (толчком одной ноги, приземляясь на две) (3 раза)	Ведение мяча одной рукой в движении (расст. 6м) 3-4 раза	Лазанье в обруч прямо и боком (3-4 раза)	«Хитрая лиса» М/п «Как живёшь?»
III.	<p><u>Программное содержание:</u> Расширять представлений детей о Российской армии и защитниках Отечества. Развивать ловкость, глазомер, быстроту, координационные способности. Воспитывать внимательность, смелость, чувство гордости за свою страну, умение использовать полученные навыки в соревновательной деятельности.</p> <p><u>Оборудование:</u> по два флажка на каждого ребенка, две коробочки, две доски, резиновые следы, обручи, мешочки, кегли, дуги, гимнастические скамейки, мелкие модули, кубики.</p>									
	«Защитни	Ходьба в	Ходьба	Бег, по	С флажками	Эстафета	Эстафета	«Меткий	«Доберись	«Сапёры»

	ки Отечества» Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх. Праздничный калейдоскоп	колонне через середину, расхождение в разные стороны по одному	перекатом с пятки на носок; ходьба выпадами, спиной вперед, в приседе	сигналу – остановиться и присесть		«Не потеряй груз»	«Переправа» (с двумя обручами	стрелок» Сбить мешочком кеглю	и подай сигнал» (комбинированная эстафета)	(эстафеты)
--	--	--	---	-----------------------------------	--	-------------------	-------------------------------	-------------------------------	--	------------

IV Программное содержание: Научить детей выполнять группировку и перекаты в группировке. Упражнять в ходьбе по двум параллельно стоящим скамейкам, сохраняя правильную осанку. Закрепить умение прыгать на двух ногах боком с поворотом в прыжке. Развивать координацию движений, ловкость. Воспитывать смелость, трудолюбие, уважение к профессии пожарного. Расширять знания детей о правилах пожарной безопасности.
Оборудование: маты, гимнастические скамейки, обручи, гимнастическая стенка, хопы.

	«Пожарные на учении» Неизвестный мир предметов	Перестроение из одной шеренги в две; перестроение из двух шеренг в два круга	Ходьба с упр. для кистей рук; с перешагиванием через модули; на носках и пятках между кеглями; в приседе, прыжки в приседе	Бег, боковой галоп правым и левым боком, подскоки	В парах	Ходьба по двум параллельно стоящим скамейкам, руки в стороны (3 раза)	Два прыжка на двух ногах правым боком из обруча в обруч, поворот в прыжке на 180*, затем левым боком. (3 раза)	Перекаты в группировке вперёд-назад; боком (5-6 раза)		«Пожарные на учении» (на фитболах)
--	--	--	--	---	---------	---	--	---	--	------------------------------------

МАРТ

I. Программное содержание: Научить детей расходиться на середине скамейки, сохраняя равновесие. Упражнять в прыжках на одной и двух

<p>ногах. Закрепить умение бросать и ловить мяч от стены. Способствовать развитию ловкости, координации движений, глазомера. Воспитывать дружеские взаимоотношения, уважительное отношение друг к другу, творческое воображение.</p> <p><u>Оборудование:</u> по две ленточки на каждого ребенка, гимнастические скамейки, обручи, мячи.</p>									
Традиционная структура занятия	Повороты: направо, налево, кругом.	Ходьба приставным шагом вперед, назад, «паучки», «медвежата», «гуси».	Бег в сочетании с другими видами движений (прыжки, остановка, присед).	С короткими ленточками	Ходьба по г/скамейке навстречу друг другу – на середине разойтись, сохраняя равновесие (3 раза)	«Классики» Прыжки на одной и двух ногах из обруча в обруч (2-3 раза)	Броски мяча о стену и ловля его.		«Море волнуется» М/п «Разверни круг»
II.	<p><u>Программное содержание:</u> Продолжать учить прыжкам через короткую скакалку с ноги на ногу, продвигаясь вперед. Повторить поднимание прямых ног в висячем положении на г/стенке. Упражнять в перебрасывании мяча. Развивать ловкость, силу мышц живота, глазомер. Расширять представления детей о характерных признаках весны, об образе жизни лесных зверей. Закреплять знания названий детёнышей лесных животных. Воспитывать бережное отношение к природе.</p> <p><u>Оборудование:</u> по две ленточки на каждого ребенка, короткие скакалки, гимнастическая стенка, маты, мячи на пол группы, шнур.</p>								
«Весна стучится в окна» Хоровод круглый год	Ходьба в колонне через середину, расхождение в разные стороны по одному	Ходьба скрестным шагом, перекатом с пятки на носок, на носках; имитируя животных (медведя, зайчика, лисичку, волка)	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед; бег мелким и широким шагом	С короткими ленточками		Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед (3 раза)	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди (баскетбольный вариант)	Гимнастические упражнения Поднимание прямых ног в висячем положении на гимнастической стенке (дев.5-7 раз м.8-10 раз)	«Назови детеныша» И.м.п. «Горелки» п.и.
III.	<p><u>Программное содержание:</u> Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель. Повторить лазанье по г/стенке одноименным способом. Укреплять силу мышц живота. Развивать глазомер, координацию движений, ловкость. Закрепить понятия ценности здоровья, желание быть здоровыми, закреплять знания о витаминах.</p>								

<u>Оборудование:</u> по два мешочка на каждого ребенка, обручи, гимнастическая стенка, маты, веревочка с мешочком на конце.									
«Чтобы не болеть весной» Во саду ли в огороде	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й. Перестроение из одной шеренги в две, три	Ходьба с выполнением заданий; высоко поднимая колено; спиной вперед	Обычный бег; спиной вперед; «змейкой»; по сигналу – смена ведущего	С мешочком	Гимнастические упр-я Поднимание туловища из положения лежа на спине в парах (2р.х 12-15раз)		Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой /3м/ (4-5 раз)	Лазанье по г/стенке одноименным способом, переход на другой пролет по рейке и спуск вниз (2-3 раза)	«Удочка» М/п «Фрукты, овощи» эстафета
IV	<u>Программное содержание:</u> Учить ползанию по г/скамейке на спине. Упражнять в ходьбе по г/ скамейке с дополнительным заданием, сохраняя равновесие и правильную осанку; в прыжках вдоль шнура справа и слева, продвигаясь вперед. Развивать силу мышц рук, координацию движений, ловкость, умение быстро реагировать на сигнал. Воспитание сосредоточенности осознанного отношения к выполнению упр-й. <u>Оборудование:</u> мешочки по кол-ву детей, гимнастические скамейки, два шнура, кубики.								
	Традиционная структура занятия	Размыкание, смыкание вправо, влево приставным шагом	Ходьба на носках, пятках; по сигналу – выполнить названную фигуру	Бег широким и коротким шагом, подскоки (толчком одной прыжком на две)	С мешочком	Ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую махом пронося вперед, руки на пояс	Прыжки на двух ногах вдоль шнура справа, слева, продвигаясь вперед. (2-3 раза)	Ползание по г/скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами (3 раза)	«Быстро возьми»
АПРЕЛЬ									
I.	<u>Программное содержание:</u> Развивать глазомер, ловкость, умение увертываться от мяча, статическое равновесие, координацию движений. Создание положительных эмоций у детей. Воспитание внимания, памяти. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой, к играм; уважительное отношение друг к другу. <u>Оборудование:</u> «сухой дождь», разноцветные прищепки, обруч, малый мягкий мяч, два мяча большого диаметра.								

	Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Перестроение из одной колонны в три	Ходьба с заданием для рук и ног	Бег «змейкой», галопом	Ритмическая гимнастика	«Мышеловка»	«Сухой дождь»	«Совушка»	«Ловишка с мячом»	«Плетень» «Передача мяча над головой»
II.	<p><u>Программное содержание:</u> Обогатить представление детей о космосе. Повторить лазанье по гимнастической стенке разноименным способом. Упражнять в ходьбе по наклонной доске и метании в вертикальную цель. Развитие координации движений, ловкости, глазомера, быстроты движений. Формирование навыка здорового образа жизни. Воспитание уважительного отношения к героям – космонавтам.</p> <p><u>Оборудование:</u> картины с изображением космонавта, космоса, доска с крюками, гимнастическая стенка, маты, мишени, мешочки, два диска, обручи, два фитбола.</p>									
	«Звездная смена» Праздничный калейдоскоп	Повороты направо, налево прыжком на месте	Ходьба с заданием для рук и ног, высоко поднимая колени, на сигнал – фигуру «ракета, звезда», выпадами, противоходом.	Бег, приставные прыжки правым и левым боком, в рассыпную	Без предметов	«Ближе к звездам» Ходьба по наклонной доске, руки в стороны, влезание на г/стенку разноименным способом, перейти приставными шагами на следующий пролет г/стенки спуститься вниз. (3-4 раза)		Чтобы вывести корабль на нужную орбиту, необходима большая точность в расчетах» Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. /расст.4м/ (5-6 раз)	Упр-е «Центрифуга» сидя на диске «Здоровье» ноги согнуты, покружиться 2-3 круга. (3-4 раза)	«Горячий метеорит» п.и.
III.	<p><u>Программное содержание:</u> Закреплять умение выполнять прыжок в высоту с разбега. Укреплять мышцы живота в упражнении на г/стенке.</p>									

<p>Упражнять в метании мешочков на дальность. Развивать ловкость, координацию движений, силовые качества. Воспитывать выносливость, самостоятельность, уважение к людям разных национальностей к их обычаям, культуре.</p> <p><u>Оборудование:</u> гимнастические палки, стойки, резиночка с мешочком, маты, мешочки, гимнастическая стенка.</p>									
«Мордовская народная культура» Не забывая старину, воплощаем новизну	Расчет на 1-й, 2-й, перестроение в две шеренги	Ходьба приставным шагом вперед, назад, «паучки», «медвежата», «гуси».	Бег в колонне по одному, по сигналу – поворот на 360*	С гимнастическими палками		Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие (3-4 раза)	Метание мешочков на дальность /6-10 м/ (3-4 раза)	Из вися на г/стенке поднять ноги и держать угол (2-3 раза)	«В курочек»м.п.и.
<p>IV <u>Программное содержание:</u> Закрепить умение ползать по г/скамейке на спине. Упражнять в сохранении равновесия и формировании правильной осанки. Повторить прыжки на двух ногах боком с поворотом в прыжке на 180*. Способствовать развитию силовых качеств, координации движений, ловкости. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой; уважительное отношение друг к другу.</p> <p><u>Оборудование:</u> гимнастические палки, гимнастические скамейки, кегли, мешочки, обручи.</p>									
Традиционная структура занятия	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба с заданиями для рук: за голову, за спину, вверх, в стороны;	Бег «змейкой», галопом.	С гимнастическими палками	Ходьба на носках между кеглями с мешочком на голове (2-3 раза)	Два прыжка на двух ногах правым боком из обруча в обруч, поворот в прыжке на 180*, затем левым боком. (3 раза)		Ползание по г/скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами (3 раза)	«Хитрая лиса» М/п «Как живёшь?»
МАЙ									
<p>I. <u>Программное содержание:</u> Упражнять в равновесии при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием, в прыжках с ноги на ногу, продвигаясь вперед. Совершенствовать навык броска мяча о стену и ловлю его. Развивать координацию движений, ловкость. Формировать правильную осанку. Воспитывать творческое воображение, дружеские взаимоотношения, уважительное отношение друг к</p>									

<p>другу. <u>Оборудование:</u> мячи маленького диаметра – по количеству детей, гимнастические скамейки, мячи большого диаметра.</p>									
«Они защищали Родину»	Перестроение в 4 колонны	Ходьба перекатом с пятки на носок; ходьба выпадами, спиной вперед, в приседе.	Бег широким и коротким шагом, подскоки (толчком одной прыжком на две)	С малым мячом	Ходьба по г/скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг (2-3 раза)	Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед /10м/ (2-3 раза)	Броски мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием /хлопок, повернуться кругом/		«Самолеты» эстафеты
<p>Праздничный калейдоскоп</p>									
<p>II. <u>Программное содержание:</u> Выявить уровень овладения основными движениями. Способствовать тренировке выносливости. Совершенствовать метание вдаль, добиваясь высокой траектории, необходимой для дальнего полета предмета. Воспитывать у детей способность оценивать свои действия и действия товарищей. <u>Оборудование:</u> мячи (диаметр 10 см), сантиметровая лента, два резиновых следа, мешочки, шнур.</p>									
Зачетное	Размыкание из одной колонны в три колонны приставным и шагами (в разные стороны)	Ходьба скрестным шагом, по сигналу – остановка; ходьба перекатом с пятки на носок; в приседе	Бег в медленном темпе по спортивной площадке	С маленькими мячами		Прыжок вверх с места /25-30 см/	Метание мешочков на дальность /6-10 м/		«У медведя во бору»
<p>III. <u>Программное содержание:</u> Выявить уровень овладения основными движениями. Развивать скоростно-силовые качества, ловкость. Воспитывать у детей способность оценивать свои действия и действия товарищей. <u>Оборудование:</u> обручи, измерительная линейка, набивной мяч.</p>									

	Зачетное	Перестроение из одной колонны в три	Ходьба перекатом с пятки на носок; ходьба спиной вперед	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед, боковой галоп, широким шагом	С обручем		Прыжок в длину	Бросок набивного мяча		«Бездомный заяц» п.и.
IV	<p><u>Программное содержание:</u> Закрепить положение тела при старте на короткую дистанцию в беге. Выявить уровень овладения основными движениями. Развитие скоростных качеств. Создание положительного настроения в форме игровой деятельности.</p> <p><u>Оборудование:</u> обручи, мячи.</p>									
	Смешанное (зачетное и игровое)	Размыкание из колонны приставным шагом вправо и влево	Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую	Бег на короткую дистанцию (30 м и 10 м)	С обручем		«Мышеловка»	«Передался»	Не оставайся на земле»	«Космонавты» п.и.

СТАРШАЯ ГРУППА

Задачи:

- добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения детьми всех видов движений;
- учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
- формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;
- целенаправленно развивать быстроту и общую выносливость.

Что осваивает ребенок

1. Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена.
2. Общеразвивающие упражнения:
 - способы выполнения упражнений с различными предметами,
 - направления и последовательность действий отдельных частей тела.
3. Основные движения:
 - вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге,
 - равномерный бег в среднем и медленном темпе,
 - способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой,
 - «школу мяча», способы метания в цель и вдаль,
 - лазание одноименным и разноименным способами.
4. Подвижные и спортивные игры:
 - правила игр,
 - способы выбора ведущего.
5. Спортивные упражнения:
 - скользящий лыжный ход,
 - скольжение по прямой на коньках

Содержание физических упражнений

Самостоятельные перестроения. Из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Исходное положение. Стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине.

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4—5 раз), вращения.

Положения и движения рук. Одновременные и попеременные; однонаправленные и разнонаправленные — вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед — назад); подъем рук вперед — вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжимание, разжимание, вращение кистей рук (8—10 раз).

Положения и движения туловища. Повороты, наклоны вперед, назад, в стороны, вращения.

Положения и движения ног. Приседания (до 40 раз), махи вперед — назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте ($40 \times 3 = 120$). Упражнения с отягощающими предметами — мешочки, гантели (150 г), набивные мячи (1 кг).

Ходьба и упражнения в равновесии.

Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушиный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3—4 м). Ходьба через предметы (высотой 20—25 см), по наклонной доске (высотой 35—40 см; шириной 20 см). Ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8—10 м), бревну (высотой: 25—30 см, шириной 10 см), с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3—4 м). Поочередное выбрасывание ноги вперед в прыжке; приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

Бег.

На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

Прыжки.

На месте: ноги скрестно - ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см).

Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см), с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (с пенька, бревна, кубов высотой 30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля и метание.

Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40—30 см, длина 3—4 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,5—4 м. Метание вдаль на 5—9 м.

Ползание и лазание.

Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом

Неделя	Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Упражнения на равновесие (УР)	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры (ПИ)
СЕНТЯБРЬ										
I 1-2	<p><u>Программное содержание:</u> Учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола, в прыжках с продвижением вперед. Упражнять в перебрасывании мяча. Развивать скоростно-силовые качества, ловкость, глазомер. Воспитывать дружеское отношение в группе.</p> <p><u>Оборудование:</u> флажки, скамейки, кубики, мелкие модули, мячи.</p>									
	«Здравствуй, детский сад!» Мой дом, моя семья, моя Родина	Построение в колонну, равнение на ведущего	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на носках, на пятках, в полуприседе	Бег в колонне по одному	С флажками	Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе (3-4раза)	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами «змейкой» 2-3раза	Перебрасывание мячей в шеренгах двумя руками снизу (расстояние 2,5м) 10-12раз		П.И«Мышеловка» Найди свой дом
II.	<u>Программное содержание:</u> Продолжать закреплять и дополнять представления о правилах дорожного движения. Закреплять в игровой форме									

3-4	<p>основные виды движений. Воспитывать внимание, навыки осознанного использования знаний правил дорожного движения в повседневной жизни. Развитие ловкости, сообразительности, памяти. /загадки /</p> <p><u>Оборудование:</u> флажки, макет светофора и пешеходного перехода, обручи, тоннель комплекса «Геркулес» картонные рули.</p>								
	«Азбука безопасности» Мой дом, моя семья, моя Родина	Построение в шеренгу, колонну, равнение на месте	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, на носках, в рассыпную	бег в сочетании с бегом, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад	С флажками	«Пешеходный переход» Ходьба парами через макет пешеходного перехода на сигнал светофора	«Пересадка» Прыжки из обруча в обруч (3-4 раза)		«Подземный переход» Пролезание по тоннелю. (2-3 раза)
III. 5-6	<p><u>Программное содержание:</u> Формировать умение ходить перекатом с пятки на носок. Учить прокатывать мяч одной рукой. Упражнять в ползании на ладонях и ступнях. Развивать ловкость, прыгучесть и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру. Воспитывать организованность на занятиях по физкультуре.</p> <p><u>Оборудование:</u> гимнастические палки, шнур 2 шт., мячи, кегли, скамейки, веревочка с мешочком на конце.</p>								
	Традиционная структура занятия Во саду ли в	Построение в пары на месте, чередуя построение в колонну	Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне	Бег мелким и широким шагом	С гимнастической палкой	Ходьба по шнуру боком приставным шагом (4 раза)		Прокатывание мяча одной рукой между кеглями (ширина 30–40 см, длина 3 м)	Ползание на ладонях и ступнях по скамейке (2-3 раза)

	огороде							(5-браз)		
IV.	<p><u>Программное содержание:</u> Закреплять ОВД в игровой форме. Развивать ловкость, быстроту, глазомер. Тренировать скорость реакции на звуковой сигнал. Воспитывать уважительное отношение к товарищам. Прививать интерес к занятиям физкультурой и потребность к ежедневным спортивным занятиям.</p>									
7-8	<p><u>Оборудование:</u> гимнастические палки, муляжи овощей и фруктов, фитболы – 2 шт.; фишки – 2 шт.; корзины 2 шт., ведерки 2шт., мячи.</p>									
	«Занятия, построенные на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх В мире животных	Построение в пары на месте и в движении	«Найди свое место в колонне» – во время ходьбы враспыну по звуковому сигналу найти свое место в колонне	«Перенеси овощи в корзину» – эстафета (бег с «овощами» до корзины)	С гимнастической палкой	«Свари из овощей борщ, а из фруктов компот», пробежав по резиновым следам	«Пробеги с двумя арбузами» (мячами)	Прокатывание фитбола «Прокати по полю тыкву»		П.И.«Совушка»
ОКТАБРЬ										
I.	<p><u>Программное содержание:</u> Обучать энергичному отталкиванию ногами и взмаху рук в прыжках в высоту с доставанием до предмета. Повторить ходьбу по скамейке, неся корзину с овощами. Упражнять в подбрасывании мяча. Развитие скоростно-силовых качеств, глазомера,</p>									

9-10	<p>координации движений. Воспитывать упорство в достижении цели, трудолюбие, бережное отношение к природе.</p> <p><u>Оборудование:</u> бутафорские листочки, скамейки, корзины, бутафорские овощи и фрукты, мячи.</p>								
	«Осень. Осенние явления» Хоровод круглый год	Построение в две колонны	Ходьба в глубоком приседе в колонне лицом и спиной вперед	Бег «змейкой»; широким шагом	С бутафорским и листочками	Ходьба по г/скамейке, неся корзину с овощами. (2-3раза)	Подпрыгивание на двух ногах вверх (достань яблоко с яблони) (8-10 раз)	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками (яблочки дружно вверх бросали) (10-12раз)	<p>П.И.«Время на года»</p> <p>П.И.«Огородники»</p> <p>(стоя в шеренге, дети поочередно передают овощи в корзину).</p>
11-12	<p><u>Программное содержание:</u> Познакомить с летними видами спорта, которыми можно заниматься в нашем городе. Закреплять ОВД в игровой форме. Поддерживать интерес к различным видам спорта. Формировать физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества. Воспитывать потребность к здоровому образу жизни.</p> <p><u>Оборудование:</u> ленты, скамейки, мешочки, мишень, мячи, дуги, маты.</p>								
	«Моя Республ	Повороты на месте прыжком в	Ходьба спортивн	Бег высоко поднимая колени, с	С лентами (художествен	Ходьба по г/скамейке		Ведение мяча ногой,	Лежа на животе и спине

	ика» Мой дом, моя семья, моя Родина	разные стороны	ым шагом (спортивная ходьба)	захлестыванием голени назад, широкими прыжками (легкая атлетика)	ная гимнастика)	на носках, на середине равновесие на одной ноге «ласточка», пройти до конца скамейки, спрыгнуть на мат /сп. гим-ка/		забить мяч в ворота /футбол/	имитация стилей плавания	имитацией движений различных видов спорта)
III. 13-14	<p><u>Программное содержание:</u> формировать умение перестраиваться в два круга. Учить ходьбе по скамейке боком приставным шагом. Упражнять в подлезании под дугу. Закрепить умение отбивать мяч одной рукой. Развивать глазомер, ловкость, координационные способности, выносливость. Воспитание внимания, уверенности.</p> <p><u>Оборудование:</u> малые мячи, скамейки, мячи большого диаметра, дуги, мягкий мяч.</p>									
	Традиционная структура занятия	Перестроение в два круга	Ходьба по кругу на носках, пятках, выпадами, спиной вперед	Бег враспыну с остановкой по сигналу «зайцы, аист, лягушки»	С малым мячом	Ходьба по скамейке боком приставным шагом. На середине присесть, встать и пройти дальше (2-3раза)		Отбивание мяча одной рукой 5-браз подряд	Подлезание под дугу прямо и боком (в группировке) не касаясь руками пола (3-4раза)	«Ловишки с мячом» М/п «Тик-так»

IV. 15- 16	<p><u>Программное содержание:</u> Познакомить детей с расчетом на первый – второй. Учить перепрыгивать предметы. Упражнять в переползании через препятствия. Развивать равновесие, прыгучесть, скоростные качества, ловкость. Формировать правильную осанку. Воспитывать интерес к физкультуре и потребность в ежедневных занятиях.</p> <p><u>Оборудование:</u> малые мячи, бруски, мелкие и крупные модули,</p>									
Традиционная структура занятия	Расчет на первый-второй в шеренге	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперед, с выполнением задания для рук	Бег парами	С малым мячом	Ходьба по скамейке с мешочком на голове (3-4раза)	Прыжки через предметы на двух ногах (высота 15–20 см)		Переползание на четвереньках с преодолением препятствий (2-3раза)	«Гуси – лебеди» Игра м/п «Летает-не летает»	
<p>НОЯБРЬ</p>										
I. 17- 18	<p><u>Программное содержание:</u> Учить сохранять равновесие, осуществляя профилактику плоскостопия. Упражнять в прыжках через предметы с усложнением. Упражнять в ползании по-пластунски. Развивать скоростно-силовые качества, координацию движений, воображение. Воспитывать целеустремленность.</p> <p><u>Оборудование:</u> шнур 2шт., кубики, тоннель комплекса «Геркулес».</p>									

	«Мы - моряки» Мой дом, моя семья, моя Родина	Перестроение в две колонны; повороты на месте	Ходьба по диагонали приставным шагом вправо, влево; со сменой ведущего	Бег со сменой направления, с захлестыванием голени назад	Без предметов	«Переход на соседнюю мачту» Ходьба по шнуру приставным шагом вперед (2-3раза)	«Перепрыгни через медузу» Прыжки на двух ногах вперед-назад через кубик (2р по 8 прыжков)		«Спуск в трюм» Ползание по пластунски под дугами, составляющими тоннель (3раза)	П.И.«Море волнуется» Игра м/п «Хрустальная вода»
19-20	<p>II. <u>Программное содержание:</u> Учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. Повторить перебрасывание мяча в парах двумя руками от груди. Упражнять в ползании на животе по скамейке. Развивать координационные способности, глазомер, силу мышц. Воспитывать у детей стремление выполнять физкультурные упражнения эстетично.</p> <p><u>Оборудование:</u> шнуры, мячи, гимнастические скамейки.</p>									
	Традиционная структура занятия	Повороты на месте кругом; перестроение в две колонны	Ходьба с заданиями для рук и ног	Бег высоко поднимая колени; по сигналу бег врассыпную; в колонне; обычный бег	Без предметов		Прыжки с продвижением вперед-поочередное подпрыгивание (по два прыжка) на правой, затем на левой ноге	Перебрасывание мяча друг другу от груди (12-13раз)	Ползание на животе по гимнастической скамейке (2-3раза)	П.И.«Медведь и пчелы»

							(расст.4м) 2-3раза			
II 21- 22I	<p><u>Программное содержание:</u> Формировать представление о четких поворотах на углах зала. Учить ведению мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке. Формировать правильную осанку. Развивать ловкость, глазомер. Способствовать тренировке вестибулярного аппарата. Воспитывать интерес к мордовской культуре.</p> <p><u>Оборудование:</u> гимнастические скамейки 3-4 шт., мячи, конусы.</p>									
	Традиционная структура занятия Не забываем старину, воплощаем новизну	Выполнение поворотов на углах	Ходьба между предметами	Бег семенящим шагом; высоко поднимая колени; обычный бег, чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге	На гимнастических скамейках	Ходьба по гимнастической скамейке с приседаниями на каждый шаг (прямую ногу пронося справа и слева от скамейке) 2-3раза		Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед (расст. 5м) 2-3раза	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на предплечья и колени (2-3раза)	Мордовская п/и «В горшки»
IV. 23- 24	<p><u>Программное содержание:</u> Развитие ловкости, выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Воспитание внимания, смелости, чувства коллективизма, потребности заниматься физкультурой. Создание положительных эмоций у детей. Воспитывать интерес к играм.</p> <p><u>Оборудование:</u> гимнастические скамейки, веревочка с мешочком на конце, ленточки, гимнастическая стенка, картонные цветные рули.</p>									

	Занятие построено на подвижных играх	Повороты на месте	Ходьба в колонне по одному; парами	Бег с остановкой по звуковому сигналу	На гимнастических скамейках		П/и «Удочка»	П/и «Ловишки с ленточками»	П/и «Пожарные на учении»	«Цветные автомобили»
--	--------------------------------------	-------------------	------------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------	--	--------------	----------------------------	--------------------------	----------------------

ДЕКАБРЬ

I. 25- 26	<p><u>Программное содержание:</u> формировать умение рассчитывать по порядку. Научить влезать по наклонной лестнице с переходом на доску для спуска сидя. Закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании. Упражнять в ползании. Развивать равновесие, ловкость, силу мышц рук, быстроту. Воспитывать чувство товарищества, уверенности в себе, желание дойти до намеченной цели.</p> <p><u>Оборудование:</u> обручи, спортивный комплекс «Геркулес», скамейки, маты, конусы, палочки., детские рюкзаки 2 шт.</p>									
	«Мы – туристы» Неизвестный мир предметов	Расчет в шеренге по порядку	Разновидности ходьбы между предметами	Бег между предметами	«Тренировка туриста перед походом» С обручем	«Заберись на гору и спустись» Влезание по наклонной лестнице на ладонях и ступнях и спуск наклонной доски сидя (спортивный комплекс	«Спрыгни с поваленного дерева» Прыжки на мягкое покрытие с высоты 30 см на обозначенное место (со скамейки)		«Проползи мимо крокодилов» Ползание способом «крокодил» (на ладонях и носках ног) расст.4м.	Эстафета «Разведки костер»

						«Геркулес»				
II.	<p><u>Программное содержание:</u> Учить подниманию туловища из положения лежа на спине. Упражнять в прыжках на одной и двух ногах и в подбрасывании и ловле мяча. Развивать силу мышц живота, координационные способности, ловкость, глазомер. Воспитывать упорство, желание заниматься физкультурой.</p>									
27-28	<p><u>Оборудование:</u> обручи, маты, мячи, шнур.</p>									
	Традиционная структура занятия	Построение в две колонны за направляющим	Ходьба с заданиями для рук; высоко поднимая колени; спиной вперед	Медленный бег, чередуясь с прыжками с ноги на ногу	С обручем	Гимнастические упр. Поднимание туловища из положения лежа на спине в парах (2 по 10-15 раз)	«Классики» Прыжки в чередовании на одной и двух ногах 3-4 раза)	Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши (10-12 раз)		«Мороз-Красный нос» п.и
III.	<p><u>Программное содержание:</u> Учить прыжкам через короткую скакалку. Закрепить навык метания в горизонтальную цель. Формировать правильную осанку. Развивать ловкость, прыгучесть, глазомер в бросках по движущейся цели и умение уворачиваться от летящего мяча. Воспитание целеустремленности.</p>									
29-30	<p><u>Оборудование:</u> короткие скакалки по кол-ву детей, гимнастические скамейки, мешочки, мягкие мячи.</p>									
	Традиционная структура занятия	Перестроение в пары, в колонны	Обычная ходьба в чередовании с	Бег высоко поднимая колени; пронося	С короткой скакалкой	Ходьба по гимнастической скамейке с	Прыжки через короткую скакалку на	Метание мешочков в горизонтальную цель с		П.И.«Охотники и зайцы»

	занятия		ходьбой на четвереньках, на пятках и носках	прямую ногу через сторону; по сигналу – враспыну ю		приседания ми на каждый шаг (прямую ногу пронося справа и слева от скамейки) 2-3раза	месте	расстояния 2,5м правой и левой рукой способом от плеча (браз)		
--	---------	--	---	--	--	--	-------	---	--	--

IV. Программное содержание: Формирование умения перестраиваться из одной шеренги в две. Совершенствовать навыки ловли и броска мяча. Развивать мышечную силу, ловкость, прыгучесть. Воспитывать умение контролировать свои эмоции в командных играх.

31-32 Оборудование: короткие скакалки по кол-ву детей, фитболы, мешочки с песком, мячи, дуги, конусы, мишени, шнур.

	Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Построение в шеренгу; в две шеренги	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках; по сигналу с поворотом кругом	«Уголки»	С короткой скакалкой	«Кавалеристы» Прыжки на фитболах.	«Пингвины» Прыжки с зажатым мешочком между колен	«Передал-садись»	Комбинированная эстафета с пролезанием, метанием.	П.И.«Самолеты» М/п «Летает, не летает»
--	--	-------------------------------------	---	----------	----------------------	--------------------------------------	---	------------------	---	---

ЯНВАРЬ

33-34	<p>II. <u>Программное содержание:</u> Учить выполнять активный взмах руками и энергичное отталкивание в прыжках в длину с места. Упражнять в ловле мяча одной рукой и ползании на четвереньках, прокатывая перед собой мяч. Развивать скоростно-силовые качества, координационные способности, ловкость. Воспитывать упорство в достижении цели. Формировать элементарные представления о празднике, обычаях русского и мордовского народа.</p> <p><u>Оборудование:</u> кегли, конусы, мячи малого и большого диаметра, дуги.</p>									
	«Калядки» Воплощая новизну, не забываем старину	Перестроение в две колонны, в круг	Ходьба между предметами	Бег между предметами	Ритмическая гимнастика		Прыжки в длину с места (6-8 раз)	Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его другой рукой	Ползание под дугами на четвереньках, прокатывая мяч головой перед собой (2-3 раза)	Танцевально-игровые движения в хороводе. Мордовская п/и «Тканье полотна»
III.	<p><u>Программное содержание:</u> Упражнять в ходьбе по г/скамейке с дополнительным заданием, в прыжках через предметы с усложнением. Развивать скоростно-силовые качества, ловкость, координацию движений. Развивать ритм при выполнении упражнений под современную музыку. Воспитывать умение выполнять упражнения эстетично.</p>									

35-36	<u>Оборудование:</u> гимнастические скамейки, «снежки», шнур.									
«Зимние забавы» Хоровод круглый год	Перестроение в две колонны	Ходьба с приставным шагом с притопом и прихлопом	Бег со сменой направления движения по сигналу	Ритмическая гимнастика	«Пройди по хрустальному мостику со снежком» Ходьба по г/скамейке, перекладывая «снежок» из одной руки в другую над головой (3 раза)	«Перепрыгни и снежок» Прыжки на двух ногах вперед-назад через «снежок» (2р по 8 прыжков)	«Кто дальше бросит снежок» Метание мешочков на дальность правой и левой рукой (5- 6 раз)		П.И.«Снежная королева»	
IV. 37-38	<u>Программное содержание:</u> Формировать умение ходить перекатом с пятки на носок. Продолжать знакомить с зимними видами спорта, которыми можно заниматься в нашем городе. Формировать потребность в двигательной активности. Развивать координацию движений, глазомер, ловкость. Воспитывать организованность, самостоятельность, осознанно относиться к выполнению упр-й. <u>Оборудование:</u> лыжи, мешочки с песком, шнур, мишени, шайбы, клюшки, дуги.									
«Саранск – столица Мордовии» Мой дом, моя	Построение в две колонны	Ходьба перекатом с пятки на носок; обычная ходьба – по сигналу поворот	Бег со сменой ведущего по сигналу	Ритмическая гимнастика		Прыжки на месте с поворотом на 180* и 360*/фигурное	Ходьба на одной лыже 4-5м, метание мешочка в цель из положения лежа на	Ведение шайбы клюшкой по прямой, забив шайбу в ворота (2-3раза)	«Мы ребята дошколята..» (с имитацией движений различных видов	

	семья , моя Родина		прыжком				катание/ животе /биатлон/	/хоккей/	спорта)
--	-----------------------------------	--	---------	--	--	--	-------------------------------------	----------	----------------

ФЕВРАЛЬ

I. 39- 40	<p><u>Программное содержание:</u> Учить ходьбе по г/скамейке с одновременными бросками и ловлей мяча. Упражнять в прыжках на одной ноге. Закрепить навык броска и ловли мяча друг другу. Развивать координацию движений, ловкость, глазомер. Воспитывать дружеские взаимоотношения, уважительное отношение друг к другу.</p> <p><u>Оборудование:</u> мячи большого диаметра, гимнастические скамейки, конусы, гимнастическая лестница, маты, колокольчики.</p>								
«Мы друзья – товарищи» Мой дом, моя семья , моя Родина	Перестроение в два круга, в три колонны	Ходьба по диагонали , в приседе, с заданиями для рук и плечевого пояса	Приставные прыжки правым и левым боком, бег с захлестыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед	С мячом	Ходьба по гимнастической скамейке, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловля его двумя руками	Прыжки на одной ноге «змейкой» между конусами (по 2 раза на правой и левой)	«Не выпускай мяч из круга» Перебрасывание мяча по кругу		П.И.« Пожарные на учении»

						(3-4 раза)				
II. 41- 42	<p><u>Программное содержание:</u> Продолжать учить прыжкам через короткую скакалку. Закрепить ведение мяча одной рукой в ходьбе. Упражнять в ползании по г/скамейке на животе. Развивать ловкость, координационные способности, силу мышц рук, статическое равновесие. Воспитывать собранность, стремление к достижению цели.</p> <p><u>Оборудование:</u> мячи большого диаметра, короткие скакалки, гимнастические скамейки, обруч.</p>									
	Традиционная структура занятия	Перестроение в две шеренги	Ходьба выпадами, мелкими шагами, спиной вперед	Бег, по сигналу – остановиться и присесть	С мячом		Прыжки через короткую скакалку на месте	Ведение мяча одной рукой (6 метров) (3 раза)	Ползание по г/скамейке на животе, подтягиваясь руками (3-4 раза)	П.И.«Совушка»
III. 43- 44	<p><u>Программное содержание:</u> Расширять представлений детей о Российской армии и защитниках Отечества. Развивать ловкость, глазомер, быстроту, координационные способности. Воспитывать внимательность, смелость, чувство гордости за свою страну, умение использовать полученные навыки в соревновательной деятельности.</p> <p><u>Оборудование:</u> флажки, две коробочки, две доски, резиновые следы, обручи, мешочки, кегли, дуги, гимнастические скамейки, мелкие модули, кубики.</p>									
	«Защитники Отечества»	Перестроение в две колонны, в	Ходьба на четыре счета,	Бег с изменением темпа по	С флажками	Эстафета «Не потеряй»	Эстафета «Переправа»	«Меткий стрелок»	«Доберись и подай»	П.И. «Сапёры»

	ва» Занятие, построе нное на эстафета х, соревно ваниях и подвижн ых играх Праздн ичный калейдо скоп	две шеренги	чередуя ходьбу на носках и пятках со сменой положени я рук	музыкально му сигналу; бег с захлестыван ием голени		груз»	(с двумя обручами)	Сбить мешочком кеглю	сигнал» (комбиниров анная эстафета)	(с кубиками)
IV. 45- 46	<p><u>Программное содержание:</u> Учить влезать на г/стенку, не пропуская реек. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по г/скамейке; в прыжках с ноги на ногу, продвигаясь вперед. Развивать ловкость, координацию движений. Воспитывать смелость, стремление в достижении цели.</p> <p><u>Оборудование:</u> флажки, гимнастическая стенка, маты, гимнастические скамейки, шнуры, обручи.</p>									
	Традици онная структур а занятия	Повороты прыжком направо, налево.	ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени; по сигналу – с	Бег, по сигналу – врассыпну ю в сочетании с построение м в колонну	С флажками	Ходьба по г/скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой	Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенно го места		Влезание на г/стенку разноимённы м способом и передвижени е по четвертой рейке; спуск вниз, не	П.И.«Бездом ный заяц» М/п «Угадай, кто кричит?»

			поворотам и прыжком кругом			(2-3 раза)	/расст. 6 м/ (2-3 раза)		пропуская реек (2раза)	
--	--	--	-------------------------------------	--	--	------------	--------------------------------	--	----------------------------------	--

МАРТ

I. 48- 49	<p><u>Программное содержание:</u> Удерживать равновесие и сохраняя хорошую осанку при ходьбе по канату боком с мешочком на голове. Упражнять в прыжках через г/палки и в перебрасывании мяча друг другу. Развивать ловкость, глазомер, координацию движений. Воспитывать творческое воображение.</p> <p><u>Оборудование:</u> гимнастические палки, канат, мешочки, мячи.</p>									
	«Мы – юные циркачи» Праздничный калейдоскоп	Построение в один круг, в два круга – «на арене цирка»	Обычная ходьба в сочетании с имитационной ходьбой гимнастов, силачей	Бег «змейкой», ускоряя и замедляя шаг; бег высоко поднимая колени;	С гимнастическими палками	«Канатоходец» Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове	«Дрессированные зверюшки» Прыжки на двух ногах через г/палки (3-4 раза)	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами. Бросание		П.И.«Угадай, кто это?» (элементы театрализации)

						(2-3 раза)		одной рукой, а ловля двумя (10-12 раз)		
II. 50- 51	<p><u>Программное содержание:</u> Познакомить детей с ходьбой скрестным шагом и бегом спиной вперед. Разучить прыжок в высоту с разбега. Упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями. Развитие координации движений, силы мышц ног, глазомера, ловкости. Воспитывать стремление в достижении цели.</p> <p><u>Оборудование:</u> гимнастические палки, две стойки, резиночка с мешочком, маты, мешочки, мишени, кегли, гимнастические скамейки.</p>									
	Традиционная структура занятия	Перестроение в три колонны	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом вправо, влево в колонне	Бег со сменой направления; спиной вперед	С гимнастическими палками		Прыжок в высоту с разбега /высота 30см, расст. 3 м/ (5-6 раз)	Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой /высота 1,5м/ (3 раза)	Ползание на четвереньках между кеглями (2-3 раза)	«Медведи и пчелы»
III. 52- 53	<p><u>Программное содержание:</u> Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую, в ползании вверх и вниз по наклонной доске. Формирование правильной осанки и развитие равновесия при ходьбе по г/скамейке. Развитие глазомера, координации движений, ловкости. Закреплять представление о перелетных птицах, о названии птенцов различных птиц. Воспитывать любовь к природе.</p> <p><u>Оборудование:</u> по две ленточки на каждого ребенка, гимнастические скамейки, мячи малого диаметра, гимнастическая стенка, две доски с крючками, мяч большого диаметра.</p>									

	<p>«Перелетные птицы»</p> <p>В мире животных</p>	<p>Перестроение в две колонны</p>	<p>Ходьба на четыре счета, на носках, на пятках; в полуприседе;</p> <p>широким и мелким шагом</p>	<p>Бег, выбрасывая прямые ноги вперед, боковой галоп, широким шагом</p>	<p>«Прилетели птицы»</p> <p>С короткими ленточками</p>	<p>Ходьба по г/скамейке, на середине выполнить равновесие на одной ноге (ласточка) и пройти до конца скамейки</p> <p>(2-3 раза)</p>		<p>Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его другой рукой</p>	<p>Ползание вверх и вниз по наклонной доске</p> <p>(3-4 раза)</p>	<p>П.И.«Птицы в клетке»</p> <p>М/п «Птенчики»</p> <p>нфз 113</p>
<p>IV. 54-55</p>	<p><u>Программное содержание:</u> Развивать глазомер, прыгучесть, ловкость, умение увертываться от мяча, статическое равновесие. Создание положительных эмоций у детей. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой, к играм, уважительное отношение друг к другу.</p> <p><u>Оборудование:</u> по две ленточки на каждого ребенка, «карусель», веревочка с мешочком на конце, мягкий малый мяч, обруч, шнур.</p>									
	<p>Занятие, построенное на подвижных играх</p>	<p>Повороты направо, налево в шеренге</p>	<p>Ходьба со сменой ведущего, по сигналу – прыжки</p>	<p>Бег «змейкой». по сигналу – остановка</p>	<p>С короткими ленточками</p>	<p>П/и «Карусель»</p>	<p>П/и «Удочка»</p>	<p>П/и «Ловишки с мячом»</p>	<p>П/и «Совушка»</p>	<p>П/и «Самолеты»</p> <p>М/п «Тик-так»</p>

АПРЕЛЬ

I. 56-57 Программное содержание: Продолжать учить выполнять прыжок в высоту с разбега, акцентируя внимание на отталкивании одной ногой и приземлении на две ноги. Упражнять в ходьбе по г/скамейке с поворотом на 360* на середине, сохраняя устойчивое равновесие, в ведении мяча одной рукой. Развивать ловкость, координацию, силу мышц ног, ориентировку в пространстве. Воспитывать у детей способность оценивать свои действия и действия товарищей.

Оборудование: кегли, конусы, гимнастические скамейки, стойки, резиночка с мешочком, маты, мячи большого диаметра.

Традиционная структура занятия Во саду ли, в огороде	Перестроение в две, колонны в движении	Ходьба между конусами и кеглями с заданием для рук и ног	Бег между конусами и кеглями	Без предметов	Ходьба по г/скамейке с поворотом на 360* на середине (2-3 раза)	Прыжки в высоту с разбега (30–40см) (5-6 раз)	Ведение мяча одной рукой (6 метров) (3 раза)		П.И.«Третий лишний» М/п «Как живешь?»
--	--	--	------------------------------	---------------	--	--	--	--	---

II. 58-59 Программное содержание: Обогащать представление детей о космосе. Упражнять в ползании по г/скамейке на животе, подтягиваясь руками, в метании в вертикальную цель. Развитие силы мышц рук, ловкости, глазомера, быстроты, координации движений. Формирование навыка здорового образа жизни. Воспитание уважительного отношения к героям – космонавтам.

Оборудование: картины с изображением космонавта, космоса, гимнастические скамейки, дуги комплекса «Геркулес», диски «Здоровье», мешочки, мишени, обручи, два фитбола.

«Звездная»	Перестроение	Ходьба	Подскоки,	«Подготовка»	«Центрифуг»		Метание в	«Выход в	«Космонавт»
------------	--------------	--------	-----------	--------------	-------------	--	-----------	----------	-------------

	я смена» Праздничный калейдоскоп	ие в пары на месте, по сигналу – в движении	высоко поднимая колени, с выполненным движением фигуры по сигналу (ракета, Земля, звезда)	бег с захлестыванием голени назад, обычный бег	космонавтов к полету» Без предметов	а» сидя на диске «Здоровье», ноги согнуты, ,покружиться 2-3 круга. (3-4 раза)		вертикальную цель правой и левой рукой. /расст.3м/ (4-5 раз)	открытый космос» Ползание по г/скамейке на животе, проползая на середине скамейки под широкой дугой (3-4 раза)	ы» М/п П.И. «Горячий метеорит»
Ш 60- 61.	<p><u>Программное содержание:</u> Закрепить умение прыгать через короткую скакалку. Упражнять в метании мешочков на дальность, выполняя правильное исходное положение и замах. Укреплять мышцы живота, поднимая туловище из положения лежа на спине. Развивать ловкость, координацию движений. Расширять представления детей о характерных признаках весны, об образе жизни лесных зверей. Закреплять знания названий детёнышей лесных животных. Воспитывать бережное отношение к природе.</p> <p><u>Оборудование:</u> короткие скакалки, маты, мешочки, шнур, мяч большого диаметра.</p>									
	«Весна, весна на улице» Хоровод круглый год	Ходьба в колонне через середину, расхождение в разные стороны по одному	Ходьба, имитируя животных (медведя, зайчика, лисичку, волка)	Бег приставным и прыжками правым и левым боком, подскоки	С короткой скакалкой	Гимнастические упр. Поднимание туловища из положения лежа на спине в парах (2по 10-	Прыжки через короткую скакалку на месте	Метание мешочков на дальность (5-6 раз)		П.И.«Медведь» М/п «Назови детёныша»

						15раз)				
IV. 62- 63	<p><u>Программное содержание:</u> Закреплять навык влезания на г/стенку одноименным способом. Упражнять в равновесии и прыжках через короткую скакалку. Развивать координацию движений, ловкость. Формировать правильную осанку. Воспитывать смелость, воображение, интерес к мордовским играм. Закреплять знания детей о домашних животных и птицах.</p> <p><u>Оборудование:</u> короткие скакалки, гимнастическая стенка, маты, канат, мешочки, мяч большого диаметра.</p>									
«Домашние животные; птицы» В мире животных		Ходьба, имитируя домашних животных (кошка, лошадка, коза, собачка)	Бег длинной «змейкой», по сигналу – бег врассыпную	С короткой скакалкой	Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза)		Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед /расс. 8-10 м/ (3-4 раза)	Лазанье по г/стенке одноименным способом, ходьба по рейке приставным шагом, спуск вниз (2-3 раза)	Мордовская п/и «В курочек» М/п «Козочка» нфз 118	
МАЙ										
I.	<p><u>Программное содержание:</u> Упражнять в перешагивании через модули, положенные на г/скамейку, в прыжках на одной ноге с продвижением вперед. Отрабатывать навыки бросания мяча о стену. Сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку. Развивать ловкость,</p>									

64-65	координацию движений, глазомер, ориентировку в пространстве. Воспитывать патриотические чувства, уважение к историческому прошлому.									
<u>Оборудование:</u> обручи, гимнастические скамейки, мелкие модули, мячи (диаметр 10 см), шнур.										
«Они защищали Родину» Праздничный алейдоскоп	Построение в три колонны	Ходьба в колонне со сменой ведущего, ходьба короткой и длинной «змейкой»	Бег «змейкой». по сигналу – остановка	С обручем	Ходьба по г/скамейке с перешагиванием через модули, положенные на расстоянии двух шагов ребенка (2-3 раза)	Прыжки на одной ноге из обруча в обруч (по 2раза на каждой ноге)	Бросание мяча о стену одной рукой, а ловля двумя (8-10 раз)		Эстафеты	
II. 66-67	<u>Программное содержание:</u> Познакомить детей с размыканием из одной колонны в 3 приставным шагом. Выявить уровень овладения основными движениями. Способствовать тренировке выносливости. Совершенствовать метание вдаль, добиваясь высокой траектории, необходимой для дальнего полета предмета. Воспитывать у детей способность оценивать свои действия и действия товарищей.									
<u>Оборудование:</u> обручи, сантиметровая лента, два резиновых следа, мешочки, шнур.										
Зачётное	Размыкание из одной колонны в три колонны приставным	Ходьба в полуприседе, в приседе, высоко поднимая	Бег в медленном темпе по спортивной площадке	С обручем		Прыжок вверх с места /20-26 см/	Метание мешочков на дальность /6-9м/		П.И.«Гуси – лебеди»	

		и шагами (в разные стороны)	колени							
III. 68- 69	<p><u>Программное содержание:</u> Выявить уровень овладения основными движениями. Развивать скоростно-силовые качества, ловкость. Воспитывать у детей способность оценивать свои действия и действия товарищей.</p> <p><u>Оборудование:</u> измерительная линейка, набивной мяч, обручи.</p>									
	Зачётное	Размыкание из одной колонны в три колонны	Ходьба перекатом с пятки на носок, с заданиями для рук и ног	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед, боковой галоп, широким шагом	Ритмическая гимнастика		Прыжок в длину с места	Броски набивного мяча		П.И.«Бездомный заяц»
IV. 70- 71	<p><u>Программное содержание:</u> Познакомить детей с положением тела при старте на короткую дистанцию в беге. Выявить уровень овладения основными движениями. Развитие скоростных качеств. Создание положительного настроения в форме игровой деятельности.</p> <p><u>Оборудование:</u> флажок, секундомер, мячи большого диаметра, шнур.</p>									

СРЕДНЯЯ ГРУППА

Задачи:

- Учить детей воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнения;
- добиваться уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения);
- Приучать детей оценивать движения сверстников и замечать их ошибки;
- Соблюдать и контролировать правила в подвижных играх;
- Побуждать детей к самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
- Закреплять умения по ориентировке в пространстве;
- Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества (преимущественно на основе силовых упражнений).

Что осваивает ребенок:

1. Порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении).
2. Общеразвивающие упражнения:
 - исходные положения;
 - одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук;
 - темп (медленный, средний, быстрый).
3. Основные движения:
 - в беге — активный толчок и вынос маховой ноги;
 - в прыжках — энергичный толчок и мах руками вперед — вверх;
 - в метании — исходное положение, замах;
 - в лазании — чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом.
4. Подвижные игры:
 - правила игр;
 - функции водящего.
5. Спортивные упражнения:
 - на лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору;
 - в плавании — погружение в воду, попеременные движения ног, игры в воде.
6. Ритмические движения:
 - танцевальные позиции (исходные положения);
 - элементы народных танцев;
 - ритм и темп движений;
 - элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу.

Содержание физических упражнений

Построение

в колонну по одному по росту. **Перестроение** из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего. Перестроение в звенья на ходу. Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием.

Исходные положения: стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках), лежа (на спине, на животе).

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты сторону (4—5 раз), наклоны.

Положения и движения рук: однонаправленные и поочередные вверх-вниз, смена рук; махи рук (вперед-назад, перед собой), вращения (одновременные двумя руками вперед-назад); сжимание и разжимание пальцев, вращение кистей рук (7-8 раз).

Положения и движения туловища:

повороты, наклоны (вправо, влево, вперед), 4—5 раз.

Положения и движения ног: приседания (до 20), подскоки на месте (30х3=90).

Упражнения с отягощающими предметами: мешочек с песком (100 г), набивной мяч (0,5 кг).

Ходьба и равновесие:

ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т. д.); ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15—20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметом в руках, на голове, без предметов (высота 35—40 см, ширина 30 см); ходьба спиной вперед (2—3 м), «змейкой», со сменой темпа; ходьба приставным шагом, по шнуру и бревну (высота 20—25 см, ширина 10 см), с мешочком на голове.

Бег:

в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30—90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5х3=15).

Прыжки:

на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед (3—4 м), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы (2—3) высотой 5—10 см; прыжки в длину с места (50—70 см); прыжки вверх с места (вспрыгивание), высота 15—20 см.

Бросание и ловля, метание:

катание мяча, обруча между предметами (расстояние 40—50 см); прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3—4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя руками (4—5 раз); бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м); метание предмета на дальность (расстояние 5—6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2—2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1,5—2 м).

Ползание и лазание:

ползание на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезание под препятствия прямо и боком; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке (высота 2 м); перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом.

Игры

с бегом, прыжками, ползанием и лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание.

Катание на санках, лыжах и пр.; подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга; скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельно; передвижение на лыжах скользящим шагом, повороты на месте и переступания, подъемы на горку «полуелочкой» и боком; ходьба на лыжах без времени (0,5—1 км); игры на лыжах («Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца»).

Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.

Движения парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку.

Неделя	Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Упражнения на равновесие (УР)	Прыжки	Метание	Лазанье	Подвижные игры (ПИ)
СЕНТЯБРЬ										
I.	<p><u>Программное содержание:</u> Познакомить детей с физкультурным залом, новыми пособиями и оборудованием. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Упражнять в энергичном отталкивании и мягком приземлении при подпрыгивании на месте. Развивать равновесие, умение ориентироваться в пространстве. Воспитание организованности, дисциплинированности.</p> <p><u>Оборудование:</u> 2 шнура, ленточки двух цветов по кол-ву детей.</p>									
	«Здравствуй, детский сад!» Мой дом, моя семья, моя Родина	Построение в колонну по одному (по росту)	Ходьба на носках, на пятках, на наружном крае стопы	Бег на месте с переходом в движение и наоборот (по сигналу)	Без предметов	Ходьба и бег между двумя линиями (ш.15см. дл. 3м) (2-3раза)	Прыжки на двух ногах на месте вокруг себя с поворотом вправо и влево (3-4раза)			«Найди себе пару» (с платочками)
II.	<p><u>Программное содержание.</u> Расширять знания детей о правилах дорожного движения, об улице, дороге, перекрестке, элементарных правилах передвижения по ним. Упражнять в подлезании под дугами и прыжках на двух ногах. Повторение умения различать цвета. Развитие ловкости, внимания. Воспитание культуры поведения на улице.</p> <p><u>Оборудование:</u> флажки трех цветов, обручи, дуги, разноцветные рули.</p>									
	«Азбука безопасности» Мой дом, моя семья, моя	Построение в колонну по одному по росту, держась за шнур	Ходьба на носках, на пятках, Игра «Лучший пешеход»	Бег с изменением темпа движения	Без предметов		«Игры в безопасном месте» Прыжки из обруча в обруч на двух ногах		«Подземный переход» Подлезание под дугами (3-4раза)	«Цветные автомобили» п.и.

	Родина					(3-4раза)				
III.	<p><u>Программное содержание:</u> Формировать навык бега, взявшись за руки (цепочкой). Научить детей катать обруч в парах. Упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая перед собой мяч. Развивать глазомер, ловкость, координацию движений. Воспитывать интерес к двигательной деятельности.</p> <p><u>Оборудование:</u> по два кубика на каждого ребенка, обручи на пол группы, мячи по кол-ву детей, кукла.</p>									
	«На день рождения куклы Алины» Праздничный калейдоскоп	Равнение по ориентир у	Ходьба по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа	Бег по залу, взявшись за руки (цепочкой, со сменой направления – «змейкой»)	С кубиками			Прокатывание обруча друг другу (10-12раз)	Ползание по прямой на четвереньках, прокатывая перед собой мяч (3-4раза)	«Догонялки с куклой Алиной»
IV.	<p><u>Программное содержание:</u> Продолжать учить останавливаться по сигналу. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, в ползании на четвереньках под дугами. Развивать ловкость, быстроту. Развитие речи. Воспитывать внимательность при выполнении заданий.</p> <p><u>Оборудование:</u> по два кубика на каждого ребенка, доски 2 шт., дуги, маска медведя.</p>									
	«На именины к Винни-Пуху» В мире животных	Равнение по линии	Ходьба с остановкой по сигналу	Бег со сменой направления по звуковому сигналу (кругом)	С кубиками	Ходьба по доске (ширина доски 15–20 (3-4раза)			Ползание на четвереньках под дугами (3-4раза)	«У медведя во бору» П.и.

ОКТАБРЬ

I.	<p><u>Программное содержание:</u> Формировать умение ходить со сменой направления по зрительному ориентиру. Учить детей ходить по шнуру. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Развивать ловкость, координацию движений. Воспитывать умение совместно выполнять упражнения.</p> <p><u>Оборудование:</u> флажок, шнур, по две ленточки на каждого ребенка, «сухой дождь»</p>									
	«Карусель» Праздничный калейдоскоп	Перестроение в круг	Ходьба со сменой направления (с поворотом кругом по зрительному ориентиру)	Чередование бега в колонне по кругу с бегом в рассыпную по залу (2–3 раза)	С короткими ленточками	Ходьба по шнуру, руки в стороны (3-4раза)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расст. 3м) (3-4раза)			«Карусель» п.и.
II.	<p><u>Программное содержание:</u> Формировать умение бегать с поворотом кругом, не наталкиваясь друг на друга. Упражнять в подлезании под дугами и перешагивании через предметы. Повторить прокатывание мяча друг другу. Развитие координации движений, глазомера. Расширять у детей знания о сезонных изменениях в природе.</p> <p><u>Оборудование:</u> бутафорские листочки, резиновые следы, мелкие модули, мячи на пол группы, дуги.</p>									
	«Новый гость – листочек» Во саду ли в огороде	Нахождение своего места в колонне по одному, в шеренге по одному	Ходьба по резиновым следам	Бег с поворотом кругом	С бутафорскими листочками	Перешагивание через мелкие модули (2-3 раза)		Прокатывание мяча друг другу из седа ноги врозь (12-15раз)	Подлезание под дуги в группировке (2-3 раза)	«В листочки» п.и.
III.	<p><u>Программное содержание:</u> Формировать у детей умение перестраиваться в колонну по два с места. Продолжать учить прокатывать обруч</p>									

<p>друг другу. Упражнять в ползании по скамейке на четвереньках. Развивать глазомер, ловкость, координацию движений. Воспитание собранности, сосредоточенности, внимания, интереса к театрализованной деятельности.</p> <p><u>Оборудование:</u> по две короткие ленточки на каждого ребенка, обручи на пол группы, скамейки, короткие скакалки.</p>										
«Цирк» Не изведанный мир предметов	Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентир	Ходьба приставным шагом вперед и назад, стоя в шеренге	Обычный бег в колонне с чередованием бега с высоким подниманием бедра	С короткими ленточками				Прокатывание обруча друг другу (10-12раз)	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (3-4раза)	«Канатоходцы» и.м.п. «В лошадки» эстафета
IV.	<p><u>Программное содержание:</u> Формировать навык бега мелким и широким шагом. Учить ползанию по скамейке на животе, подтягиваясь руками. Развивать силу мышц рук, умение сохранять устойчивое положение, ориентировку в пространстве. Воспитывать бережное отношение к природе, интерес к мордовским играм.</p> <p><u>Оборудование:</u> бутафорские листочки, шнур 2 шт., гимнастические скамейки.</p>									
«Природа Мордовии» В мире животных	Построение из колонны по 1 в колонну по 2 с места за направляющим по ориентир	Ходьба приставным шагом вперед и назад по кругу	Бег мелким и широким шагом	С бутафорскими листочками	Ходьба по шнуру «змейкой», руки в стороны (3-4раза)				Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками (2-3раза)	Мордовская п/и «В гусей и волка»

НОЯБРЬ

I. Программное содержание: Учить ходить по доске с мешочком на голове. Упражнять в выполнении прямого галопа. Развивать ловкость, глазомер, равновесие. Развивать образное мышление, память. Воспитывать интерес к двигательной деятельности и животному миру природы.
Оборудование: мешочки с песком по кол-ву детей, мячи по кол-ву детей, дуги, доска 2 шт.,

«Природа Мордовии» Воплощая новизну, не забывая старину	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 с места за направляющим	Ходьба с остановкой по сигналу (изображая фигуры елочки, грибочка, пенечка)	Чередование бега в колонне по кругу с бегом в рассыпную по залу (2–3 раза)	Играй, играй, мяч не теряй»	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки на поясе (2-3раза)	Прямой галоп по кругу, руки на поясе	Подбрасывание и ловля мяча (8-10раз)		«В ворону»м. п.и
---	---	---	--	-----------------------------	---	--------------------------------------	--------------------------------------	--	-------------------------

II. Программное содержание: Расширить представления детей о сезонных овощах и фруктах, пользе для организма человека. Формировать умение перестраиваться из колонны по 1 в колонну по 3 с места. Упражнять в ходьбе и с выполнением дополнительных заданий. Развивать ловкость, быстроту, координацию движений, умение быстро реагировать на сигнал. Воспитывать трудолюбие, желание помочь взрослому.
Оборудование: мячи по кол-ву детей, 2 доски, 2 корзины, бутафорские фрукты и овощи, обручи, 2 фитбола, конусы.

«Овощи и фрукты» (игровые упр., эстафеты) Во саду	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 с места за направляющим	Ходьба с выполнением дополнительных заданий по сигналу (присесть,	Бег по кругу с изменением темпа движений по звуковому сигналу	«Играй, играй, мяч не теряй»	Ходьба по доске с корзиной в руке (по мостику с корзиной)	Эстафета «Собери урожай»	Прокатывание фитбола по прямой (прокати по полю тыкву)		«У медведя в бору». Игра м/п «Овощи-фрукты» Эстафета
---	---	---	---	------------------------------	---	--------------------------	--	--	--

	ли в огороде	ющим по ориентир у	лечь на живот и т. д.), ходьба пригнувшись крадучись							
III.	<p><u>Программное содержание:</u> Формировать умение ходить и бегать со сменой ведущего. Учить ловле мяча после подбрасывания его вверх и ударе о пол. Упражнять в подлезании под дуги. Воспитывать у детей интерес к сюжетно-ролевым играм. Углубить знания детей об органах дыхания: носе, горле, бронхах, легких. Развивать навыки правильного дыхания, питания. Формировать потребность детей в ежедневных физических упр-ях, Воспитание морально-волевых качеств.</p> <p><u>Оборудование:</u> по два флажка на каждого ребенка, дуги 2-3 шт., мячи по кол-ву детей, шнур.</p>									
	«Добры й доктор Айболит »	Перестро ение из колонны по 1 в колонну по 3 с места за направ- ляющим	Ходьба со сменой ведущего	Бег со сменой ведущего	С флажками			Бросание мяча вверх, и ловля его после отскока от пола (3–4 раза подряд)	Подлезание под дуги правым и левым боком (4раза)	«Самолеты »
IV.	<p><u>Программное содержание:</u> Продолжать учить ползать по скамейке на животе, подтягиваясь руками. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Развивать ловкость, силовые качества, координационные способности. Воспитывать бережное отношение к птицам.</p> <p><u>Оборудование:</u> по два флажка на каждого ребенка, гимнастические скамейки, г/стенка.</p>									
	«Перелетные птицы» В мире животных	Перестро ение из колонны по 1 в колонну по 3 с места за направля ющим по ориентир	Ходьба со сменой ведущего в колонне	Бег со сменой ведущего в колонне	С флажками	Ходьба по гимнастиче скойскамей ке с приседание м на середине (3-4раза)			Ползание по гимнастиче ской скамейке на животе, подтягивая сь руками (2-3раза)	«Лиса и куры»п.и.

ДЕКАБРЬ

I. Программное содержание: Учить ходьбе по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Упражнять в перепрыгивании через препятствия. Развивать координационные способности, скоростно-силовые качества. Воспитывать стремление выполнять упражнения, используя творческое воображение.

Оборудование: бутафорские снежинки, шнур 2шт., бруски.

«Зима» Праздничный калейдоскоп	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентир у	Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса (рывки рук, вращения кистями рук и т. д.)	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой в рассыпную	С бутафорскими снежинками	Ходьба по шнуру, положенному прямо (приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе) (2раза)	Прыжки на двух ногах через бруски (4-5раз)			«Снежинки и ветер» п.и.
--	--	--	--	---------------------------	--	--	--	--	-------------------------

II. Программное содержание: Учить перестраиваться в пары на месте, ходить и бегать в парах. Познакомить с зимними видами спорта. Формировать потребность в двигательной активности. Развивать координацию движений, глазомер, ловкость. Воспитывать организованность, самостоятельность, осознанно относиться к выполнению упр-й.

Оборудование: бутафорские снежинки, детские лыжи, клюшки, шайбы, дуги.

«Зима» Мой дом, моя семья, моя Родина	Перестроение в пары на месте	Ходьба в колонне парами	Бег в колонне парами	С бутафорскими снежинками	Ходьба на одной лыже (4-5раз)		Ведение шайбы клюшкой по прямой, забив шайбу в ворота (2-3раза)		«Мы ребята дошколят а...» (с имитацией)
---	------------------------------	-------------------------	----------------------	---------------------------	-------------------------------	--	---	--	---

										движений различны х видов спорта)	
III.	<p><u>Программное содержание:</u> Научить отбивать мяч о пол, стоя на месте. Упражнять в пролезании на четвереньках, между крупными модулями. Способствовать развитию ловкости и быстроты. Воспитывать внимательность при выполнении двигательной деятельности. Вызвать желание проявить заботу о птицах.</p> <p><u>Оборудование:</u> платочки по кол-ву детей, мячи, крупные модули, обручи.</p>										
	«Птицы » Хоровод – круглый год	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентир у	Ходьба в чередовании и с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед	Бег в чередовании с ходьбой и прыжками на месте и в движении	С платочком				Отбивание мяча о пол на месте одной рукой (5 раз подряд)	Пролезание и на четвереньках между крупными модулями (3-4раза)	«Времена года»п.и.
IV.	<p><u>Программное содержание:</u> Продолжать учить перестраиваться в пары из колонны по одному. Учить правильному хвату за края доски при ползании на четвереньках. Упражнять в умении сохранять равновесие в ходьбе с мешочком на голове. Формировать правильную осанку. Развивать ловкость, координацию движений. Воспитание внимания, бережного отношения к природе.</p> <p><u>Оборудование:</u> платочки по кол-ву детей доска 2 шт., доски с крюками, мешочки.</p>										
	«Здравствуй, Новый год!» В гостях у сказки	Перестроение в пары из колонны по одному	Ходьба в чередовании и с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед	Бег в чередовании с прыжками в движении	С платочком	Ходьба с мешочком на голове по доске, руки за спиной (2-3раза) «идем по хрупкому снежку»				Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват рук с боков доски (3-4раза)	«Мороз красный нос»п.и.

ЯНВАРЬ

II	<p><u>Программное содержание:</u> Формировать навык размыкания на вытянутые руки вперед. Закрепить умение различать цвета. Развивать глазомер, ловкость, быстроту, умение быстро реагировать на сигнал. Создание положительных эмоций у детей. Воспитывать интерес к играм.</p> <p><u>Оборудование:</u> «сухой дождь», цветные прищепки, кегли, малые мячи, дуги, гимнастические скамейки.</p>								
	«Зимние забавы» Занятие построено на подвижных играх	Перестроение в две колонны. Размыкание на вытянутые руки вперед.	Ходьба по залу с выполнением заданий на сигнал (ёлочка, домик, пенёк)	Бег в колонне по одному, подскоки.	Без предметов	«Сухой дождь»		«Сбей кеглю»	«Кролики»
III	<p><u>Программное содержание:</u> Учить прыжкам вверх, энергично отталкиваясь ногами с одновременным взмахом руками. Упражнять в метании мешочков на дальность. Закрепить умение различать цвета. Развивать скоростно-силовые качества, ориентировку в пространстве. Формировать потребность в двигательной активности.</p> <p><u>Оборудование:</u> кегли, мешочки с песком, шнур, кубики, мелкие модули.</p>								
	«Зимние забавы»	Размыкание на вытянутые руки вперед	Ходьба «змейкой» между кеглями	Бег «змейкой», между кеглями	Без предметов		Прыжки вверх с хлопком над головой «поймай снежинку (8-10 раз)	Метание мешочков с песком на дальность правой и левой рукой «кто дальше бросит снежок»	
IV.	<p><u>Программное содержание:</u> Упражнять в ходьбе со сменой ведущего. Закреплять умение правильно подлезать под шнур. Сохранять равновесие в ходьбе по гимнастической скамейке. Развитие координации движений, ориентировки в пространстве. Воспитывать умение играть в парах.</p> <p><u>Оборудование:</u> гимнастические скамейки, стойки, шнур, короткие скакалки.</p>								

	«Путешествие в зоопарк» В мире животных	Перестроение в две колонны, в две шеренги.	Ходьба со сменой ведущего, с высоким подниманием колен	Бег враспынную	Без предметов	Ходьба по скамейке с высоким подниманием колен (3-4 раза)			Подлезание под шнур боком (3-5 раз)	«У медведя во бору»п.и.
--	---	--	--	----------------	---------------	---	--	--	-------------------------------------	-------------------------

ФЕВРАЛЬ

I.	<p><u>Программное содержание:</u> Познакомить детей со спортивными объектами и видами спорта, которыми можно заниматься в городе. Научить выполнять активный замах при бросках мяча из – за головы через сетку. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с поворотом кругом. Развивать глазомер, скоростно-силовые качества, координационные способности. Приобщение детей к занятиям физкультурой и спортом.</p> <p><u>Оборудование:</u> обручи по кол-ву детей, гимнастические скамейки, волейбольная сетка, мячи.</p>									
	«Путешествуем по Мордовии»	Повороты направо, налево переступанием	Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой	Бег в чередовании с прыжками в движении	С обручем	Ходьба по гимнастической скамейке, на середине остановиться, сделать		Броски мяча двумя руками из-за головы через волейбольную сетку (расстояние		«Мы ребята дошколята. ..» (с имитацией движений

			положения рук			поворот вокруг себя, пройти дальше /сп. гим-ка/ (2-3 раза)		2м) /волейбол/		различных видов спорта)
II.	<p><u>Программное содержание:</u> Учить детей метанию мешочков в горизонтальную цель (способом сверху.) Упражнять в прыжках и в ползании на коленях и предплечьях. Развивать ловкость, глазомер, быстроту. Воспитывать внимательность, интерес к сказкам.</p> <p><u>Оборудование:</u> обручи по кол-ву детей, «резиновые кочки», мешочки с песком, мишени, шнур, дуги.</p>									
	«В гости к Красной Шапке» В гостях у сказки	Повороты кругом, переступая на месте	Чередование ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с ходьбой в движении по звуковому сигналу	Чередование бега в колонне с бегом на месте; с высоким подниманием бедра – «лошадки»	С обручем		Прыжки на двух ногах через «кочки» 5-6 шт. (3-4 раза)	Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м)	Ползание на коленях и предплечьях под дугами (преодолей густой лес)	Мордовская п/и «Волков»
III.	<p><u>Программное содержание:</u> Познакомить детей с «военными» профессиями. Учить ловле мяча двумя руками. Упражнять в прыжках на двух ногах и ползании на четвереньках по скамейке. Развивать ловкость, глазомер, ориентировку в пространстве. Воспитывать патриотические чувства, любовь к Родине.</p> <p><u>Оборудование:</u> по два флажка на каждого ребенка, кегли, конусы, мячи, гимнастические скамейки, шнур.</p>									
	«Защитники Отечества» Праздничный калейдоскоп	Перестроение из две колонны в две шеренги	Ходьба врассыпную между предметами	Бег врассыпную между предметами	С флажками		Прыжки на двух ногах между кеглями, поставленными в шахматном порядке (2-3 раза)	Перебрасывание мяча друг другу в шеренгах (12-15 раз)	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2-3 раза)	«Самолеты» п.и.

IV.	<p><u>Программное содержание:</u> Продолжать знакомить детей с «военными» профессиями. Продолжать учить метанию мешочков в вертикальную цель. Упражнять в ходьбе переменным шагом, высоко поднимая колени. Развивать глазомер, координацию движений, быстроту. Повторить счет до 10 в игре. Воспитывать внимательность и волевое качество – выдержку.</p> <p><u>Оборудование:</u> по два флажка на каждого ребенка, гимнастические лестницы, кубы, мешочки с песком, мишени, шнур, кубики, два обруча.</p>									
«Защитники Отечества» Неизведанный мир предметов	Перестроение в две колонны	Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук	Бег в колонне по одному, на сигнал-поворот, бег в другую сторону	С флажками	«Переправа через болото» Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, поднятой на высоту 15-20см (3-4 раза)			«Меткий стрелок» Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м)		«Сапёры» (с кубиками)»
<p>МАРТ</p>										
I.	<p><u>Программное содержание:</u> Познакомить детей со свойствами гимнастической палки и упражнениями с ней. Учить ходьбе и бегу по наклонной доске. Упражнять в перепрыгивании через гимнастические палки. Развивать равновесие, ловкость. Способствовать укреплению мышц ног в прыжках. Воспитывать внимательность, смелость.</p> <p><u>Оборудование:</u> гимнастические палки – по кол-ву детей, гимнастическая стенка, доска с крюками, гимнастические скамейки.</p>									

	«Волшебная палочка-выручалочка»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении	Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса	Бег «змейкой»	С гимнастической палкой	Ходьба и бег по наклонной доске (3-4 раза)	Прыжки на двух ногах через гимнастические палки /4-5шт./ (2-3 раза)			«Перелет птиц», «Летает, не летает»
II.	<p><u>Программное содержание:</u> Продолжать формировать представление о ценностях здоровья, желание вести здоровый образ жизни. Учить правильно занимать исходное положение в прыжках в длину с места. Упражнять в бросании мешочков через сетку. Развивать силу мышц ног и плечевого пояса, координацию движений. Воспитывать интерес к занятиям физкультурой.</p> <p><u>Оборудование:</u> гимнастические палки – по кол-ву детей, два шнура, волейбольная сетка, мешочки на пол группы, обручи.</p>									
	«Ценности здоровья» Во саду ли в огороде	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении	Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук	Бег со средней скоростью 40–60 м в чередовании с ходьбой (3–4 раза)	С гимнастической палкой		Прыжки в длину с места (5-6 раз)	Бросание мешочков через волейбольную сетку (5-6 раз)		«Корзинка» п.и. эстафета
III.	<p><u>Программное содержание:</u> Закрепить отбивание мяча о пол, стоя на месте. Упражнять в прыжках с зажатым мячом между ног и ползании по г/скамейке на животе. Развивать координационные способности, ловкость, силу мышц рук. Воспитывать собранность и внимательность при выполнении заданий по сигналу. Воспитывать у детей интерес к играм с мячом</p> <p><u>Оборудование:</u> мячи по кол-ву детей, шнуры, гимнастические скамейки.</p>									
	«Мой веселый звонкий мяч» (загадки о мяче) Не изведанный	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении	Ходьба с остановкой на сигнал (домик, цапля, лягушки)	Бег в чередовании с прыжками в движении	С мячом		Прыжки с зажатым мячом между ног /3 м/ (2 раза)	Отбивание мяча о пол на месте одной рукой (5 раз подряд)	Ползание по г/скамейке на животе, подтягиваясь руками (2 раза)	«Передача мяча в шеренге» М/п «Горячий мяч» п.и.

	мир предмет ов									
IV.	<p><u>Программное содержание:</u> Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем. Развивать ловкость, координационные способности, умение ориентироваться в пространстве и реагировать на сигнал. Развитие речи. Воспитывать самостоятельность, организованность.</p> <p><u>Оборудование:</u> мячи по кол-ву детей, длинный шнур, маска медведя, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, обручи.</p>									
	«Играем дружно и весело» (Занятие построено на подвижных играх)	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении	Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук	Чередование бега в колонне с бегом на месте; с высоким подниманием бедра	С ленточками		«Лягушки»	«Медведь»	«Котята и щенята»	«Такси» М/п «Как живешь?»
АПРЕЛЬ										
I.	<p><u>Программное содержание:</u> Продолжать учить сохранять устойчивое положение при ходьбе и беге по наклонной доске. Упражнять в прыжках в высоту с места, добиваясь координации движений при взмахе руками и толчке ногами. Закрепить бросание мяча вверх и ловлю его. Развивать силу мышц ног, координационные способности, память. Продолжать знакомить с мордовской культурой, воспитывать интерес к мордовским играм.</p> <p><u>Оборудование:</u> по две короткие ленточки на каждого ребенка, гимнастическая стенка, доска с крюками, мячи на пол группы, косынка.</p>									
	Весенние праздники (Мордовская народная культура и традиции)	Перестроение из колонны по одному в 2 колонны (за направляющими)	Ходьба в колонне «змейкой», с поворотом кругом по сигналу	Чередование бега в колонне с бегом враспынную в медленном темпе (2–3 раза)	С ленточками	Ходьба и бег по наклонной доске (2-3 раза)	«Поймай бабочку» Прыжки в высоту с места (высота 10–15 см) (10-12 раз)	Бросание мяча вверх и ловля его		Мордовская п/и «Салки»м. п.и.

<p>Воплощая новизну, не забываем старину</p>									
<p>II. <u>Программное содержание:</u> Обогащать представление детей о космосе. Закреплять навык ползания на четвереньках по наклонной доске. Упражнять в перебрасывании мяча. Развитие ловкости, глазомера, быстроты, умения выдерживать направление при броске. Развитие воображения в конструировании. Формирование навыка здорового образа жизни. Воспитание уважительного отношения к героям – космонавтам</p> <p><u>Оборудование:</u> кегли, мячи, гимнастическая стенка, доски с крюками, мягкие модули, две звезды из картона.</p>									
<p>«Ждут нас быстрые ракеты»</p> <p>Праздничный калейдоскоп</p>	<p>Перестроение в две колонны; построение в два круга</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени; с остановкой на сигнал «ракета, звезда»</p>	<p>Бег «змейкой» между кеглями</p>	<p>С мячом</p>			<p>«Космонавты учатся ловить предметы, которые вылетели у них из рук» Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу</p>	<p>Дотронься до звезды» Ползание по наклонной доске на четвереньках, встать на ноги, держась за рейку г/стенки и дотронуться до звезды, прикрепленной к г/стенке на высоте вытянутой руки</p>	<p>«Горячий метеорит» п.и.</p>

									ребенка. (2-3 раза)		
III.	<p><u>Программное содержание:</u> Продолжать формировать представления детей о перелетных птицах. Продолжать учить энергичному замаху при метании мешочков на дальность. Упражнять в ползании на четвереньках с заданием. Развивать силу мышц рук, координацию движений. Воспитывать бережное отношение к птицам.</p> <p><u>Оборудование:</u> мешочки с песком, шнуры, обруч.</p>										
	Зеленая планета / птицы/ В мире животных	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Чередование ходьбы мелким и широким шагом (через лужицы)	Обычный бег в колонне в чередовании с бегом широким шагом	«Подготовка птиц к полету» Без предметов				Метание мешочков на дальность (6-8 раз)	Ползание с опорой на кисти рук и колени, сгибая и разгибая руки в локтевых суставах (3 раза)	«Совушка» п.и. М/п «Летает, не летает» нфз 15,112
IV.	<p><u>Программное содержание:</u> Учить лазанью по г/стенке и передвижению с пролета на пролет. Упражнять в ходьбе по ограниченной площади опоры боком приставным шагом. Развитие координации движений, внимания. Формирование правильной осанки. Воспитывать бережное отношение к природе. Закреплять и обобщать представления детей о насекомых.</p> <p><u>Оборудование:</u> гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, маты.</p>										
	«Зеленая планета. Насекомые».	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Ходьба с заданием (бабочки летят, жучки ползут, кузнечики прыгают и т.д.)	Бег в колонне по одному, подскоки, захлестыванием голени назад	«Бабочки» Без предметов	Ходьба по г/скамейке боком приставным шагом (руки на поясе), на середине присесть, встать и пройти дальше (3 раза)				«Ловкие муравьишки» Лазанье по г/стенке и передвижение по третьей рейке вправо (влево), затем спуск вниз (2 раза)	«Лиса и куры» П.и.

МАЙ

I. Программное содержание: Закрепить умение сохранять устойчивое положение при ходьбе по наклонной доске с перешагиванием через кубики. Упражнять в перепрыгивании через препятствие на двух ногах. Развивать координацию движений, быстроту. Способствовать укреплению мышц ног в прыжках. Воспитывать внимательность, смелость, дисциплинированность. Формировать представления о безопасном поведении в лесу.

Оборудование: по две шишки на каждого ребенка, гимнастическая стенка, доска с крюками, кубики, мелкие модули, косички, палочки, обручи.

«Веселые туристы» Неизведанный мир предметов	Повороты кругом, переступая на месте	Чередование ходьбы в колонне по одному с ходьбой в рассыпную с нахождением своего места в колонне	Бег в рассыпную	С шишками	«Крутой подъем» Ходьба по наклонной доске с перешагиванием через кубики (3 раза)	«Перепрыгни через пенёчки» Прыжки на двух ногах через мелкие модули (3 раза)			Игра-эстафета «Разведки костёр»
--	--------------------------------------	---	-----------------	-----------	---	---	--	--	--

II. Программное содержание: Формировать умение ходить спиной вперед. Учить прыжкам через короткую скакалку, неподвижно висящую над полом. Упражнять в перебрасывании мячей друг другу. Развивать ловкость, глазомер, координацию движений. Совершенствовать умение различать цвета. Воспитывать собранность и внимательность.

Оборудование: по две шишки на каждого ребенка, две короткие скакалки, мячи на пол группы, разноцветные ленточки по кол-ву детей.

«На солнечной полянке»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении (за направляющим)	Обычная ходьба с ходьбой спиной вперед	Челночный бег	С шишками		Прыжки через скакалку, неподвижно висящую над полом (5-6 раз)	Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах /2 м/ (10-12 раз)		«Найди себе пару»п.и
------------------------	--	--	---------------	-----------	--	---	--	--	----------------------

III.	<p><u>Программное содержание:</u> Формировать представления детей о безопасном поведении на дороге; в транспорте. Упражнять в прыжках из обруча в обруч и в пролезании по тоннелю. Развивать ловкость, внимание, быстроту движений. Воспитывать культуру поведения в транспорте, на дороге, во дворе.</p> <p><u>Оборудование:</u> мешочки по кол-ву детей, макет пешеходного перехода, флажки трех цветов, обручи, дуги комплекса «Геркулес», картонный руль.</p>									
	«Безопасность /транспорт/» Мой дом, моя семья, моя Родина	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Ходьба с высоким подниманием колен, с заданием для рук и ног	Бег в колонне по одному, подскоки, с захлестыванием голени назад	С мешочкам	«Пешеходный переход» Ходьба парами через макет пешеходного перехода на сигнал светофора	«Пересадка» Прыжки из обруча в обруч (3-4раза)		«Подземный переход» Пролезание по тоннелю (2-3 раза)	«Воробышки и автомобиль» Игра м/п «Лучший пешеход»
IV.	<p><u>Программное содержание:</u> Продолжать знакомить с летними видами спорта. Закрепить умение лазать по лестнице в усложненных условиях. Упражнять в метании в вертикальную цель и прыжках в длину. Развивать ловкость, быстроту реакции, скоростные качества в беге. Воспитывать умение действовать коллективно.</p> <p><u>Оборудование:</u> мешочки по кол-ву детей, мячи на пол группы, два щита, лесенка – стремянка, шнур.</p>									
	«Что подарит нам лето?»	Повороты кругом, переступая на месте	Ходьба по кругу, взявшись за руки	Бег в быстром темпе на скорость /легкая атлетика/	С мешочкам		Прыжки в длину с места /легкая атлетика/ (4-5 раз)	Броски мяча двумя руками сверху в щит /баскетбол/	Перелезание через верхнюю планку лесенки-стремянки боком и спуск с нее (2-3 раза)	«У медведя во бору»

IV. Оздоровительно–игровой час

Пояснительная записка

В период с 3 до 7 лет закладываются основы физического и психического здоровья человека. Поэтому дошкольное образовательное учреждение своей главной, стратегической задачей считает сохранение и укрепление здоровья детей, повышение качества медико-социальных условий, ведь ребёнок почти всю дневную часть суток проводит в детском учреждении.

Для этого используются все природные факторы: вода, воздух, солнце, земля (хождение босиком летом). Закаливающие мероприятия необходимо осуществлять круглый год, вид и методику можно менять в зависимости от сезона и погоды.

Проведение физкультурного занятия в форме оздоровительно-игрового часа способствует оптимизации физкультурно-оздоровительной работы благодаря удовлетворению витальной потребности ребенка в движении, оздоровлению посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемой в игровой форме.

Целью является формирование положительно-эмоциональных качеств, отношений и устойчивых интересов к физической культуре, ориентация на здоровый образ жизни, а также для осуществления индивидуального подхода в работе с физически одаренными детьми дошкольного возраста.

Занятия состоят из комплекса подвижных игр и физических упражнений, подобранны в соответствии с возрастом детей, задачами физического развития Примерной основной общеобразовательной программы «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой и требованиями СанПиН к продолжительности занятий, ФГОС ДО.

Структура оздоровительно – игрового часа:

I.Оздоровительная разминка.

Подготавливает организм к физической нагрузке. В игровой форме используются различные виды ходьбы, бега, прыжков, имитационные движения, упражнения для профилактики плоскостопия и осанки.

II. Оздоровительно – развивающая тренировка определённого вида физических умений и навыков.

Используются упражнения и игры, направленные на развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре.

Число заданий в первой и второй частях зависит от возраста детей, двигательной активности и умений. Для повышения интереса к выполнению заданных упражнений используются разные игры и игровые упражнения.

Доминирование игровых форм при проведении оздоровительно-игрового часа основывается на том, что игра является ведущим видом деятельности детей дошкольного возраста.

Используются в работе с дошкольниками народные игры. Правильно организованные и систематически проводимые, они формируют характер, волю, воспитывают патриотические и интернациональные чувства.

4.1 Младшая группа

Месяц	Вид деятельности	Основные движения	Пособия
Сентябрь 1 неделя	Ходьба подгруппами и всей группой Игровое упражнение «Птички машут крыльями» Подвижная игра «Воробушки и автомобиль»	Равновесие Ходьба, бег	Ориентиры Атрибуты: птичка, кольца
2 неделя	Ходьба подгруппами Бег группой в прямом направлении. Подвижная игра «По тропинке»	Равновесие Ходьба, бег	Ориентиры Атрибуты: шнур
3 неделя	Ходьба парами Игра «По ровненькой дорожке» Подвижная игра «Птички летают»	Равновесие Ходьба, бег	Ориентиры Атрибуты: шнур, птичка
4 неделя	Игровое упражнение «Прокати мяч» Подвижная игра «Зайка серенький сидит» Игра «Поезд»	Катание мяча Подпрыгивание Движение в определённом направлении	Мячи Атрибуты: зайка
Октябрь 1 неделя	Ходьба парами Игровое упражнение «Прыжки через шнур» Подвижная игра «Принеси предмет»	Равновесие Прыжки с выполнением движений Ходьба, бег	Ориентиры Атрибуты: шнур, игрушки
2 неделя	Бег подгруппами и всей группой Игра «Через ручеёк» Подвижная игра «По тропинке»	Равновесие Ходьба, бег	Ориентиры Атрибуты: шнур, игрушки
3 неделя	Ходьба всей группой Игровое упражнение «Подлезание под воротца» Подвижная игра «Мой весёлый звонкий мяч»	Равновесие Подлезание Бросание и ловля мяча	Ориентиры Атрибуты: воротца, мячи
4 неделя	Ходьба группой друг за другом Подвижная игра «Догони мяч» Игровое упражнение «Прыжки через шнур»	Равновесие Ходьба, бег Прыжки с выполнением движений	Ориентиры Атрибуты: шнур, мяч
Ноябрь 1 неделя	Ходьба по кругу взявшись за руки Бег друг за другом Подвижная игра «По тропинке»	Равновесие Ходьба, бег	Ориентиры Атрибуты: шнур
2 неделя	Ходьба подгруппами Игровое упражнение «Прыжки на двух ногах через шнур» Подвижная игра «Птички в гнёздышках»	Равновесие Прыжки Ходьба, бег	Ориентиры Атрибуты: шнур, птичка
3 неделя	Ходьба с изменением темпа Игровое упражнение «Ходьба по доске» Подвижная игра «Мой весёлый мяч»	Ходьба, равновесие бросание и ловля мяча	Ориентиры Атрибуты: доска, мячи
4 неделя	Ходьба по кругу взявшись за руки Игровое упражнение «Перелезание через бревно» Подвижная игра «Солнышко и дождик»	Равновесие Перелезание Ходьба, бег	Ориентиры Атрибуты: бревно, солнышко, зонт

Декабрь 1 неделя	Ходьба с изменением темпа Игровое упражнение «Ходьба по доске» Подвижная игра «Догони меня»	Равновесие Ходьба, равновесие, бег.	Ориентиры Атрибуты: доска
2 неделя	Ходьба с переходом на бег и наоборот Игровое упражнение «Перелезание через бревно» Подвижная игра «Найди флажок»	Ходьба, бег Перелезание, ориентировка в пространстве	Ориентиры Атрибуты: бревно, флажок
3 неделя	Ходьба с изменением направлением Игровое упражнение «Кружение» Подвижная игра «Кто тише»	Равновесие Ходьба, бег	Ориентиры
4 неделя	Ходьба с переходом на бег и наоборот Игра «По ровненькой дорожке» Подвижная игра «Поезд»	Ходьба, бег Равновесие Разнообразное движение	Ориентиры Атрибуты: шнур
январь 1 неделя	Ходьба враспынную Игра «Птички летают» подвижная игра «Воробушки и автомобиль»	Равновесие Ходьба, бег	Ориентиры Атрибуты: воробушек
2 неделя	Ходьба с изменением направлением Игровое упражнение «Катание мяча» Подвижная игра «Солнышко и дождик»	Равновесие Катание мяча Ходьба, бег	Ориентиры Атрибуты: мячи, солнышко, зонт
3 неделя	Ходьба с переходом на бег и наоборот Игровое упражнение «Подлезание под воротца» Подвижная игра «Где звенит?»	Ходьба, бег Подлезание ориентировка в пространстве	Ориентиры Атрибуты: воротца, погремушка
4 неделя	Ходьба в рассыпную Бег в колонне по одному Игровое упражнение «Лови мяч» Подвижная игра «Догони меня»	Равновесие Бег Ходьба, бег	Ориентиры Атрибуты: мячи
февраль 1 неделя	Ходьба парами Игровое упражнение «Жучки» Подвижная игра «Перешагни палку»	Равновесие Ходьба, бег	Ориентиры Атрибуты: палка
2 неделя	Ходьба парами Игра «Прыжки в длину» Подвижная игра «Птички в гнёздышках»	Равновесие Ходьба, бег	Ориентиры Атрибуты: птичка
3 неделя	Ходьба взявшись за руки Бег в прямом направлении Подвижная игра «Воробушки и автомобиль»	Равновесие Ходьба, бег	Ориентиры Атрибуты: птичка
4 неделя	Ходьба с изменением направлением Игровое упражнение «Лазание по лестнице» Подвижная игра «По тропинке»	Равновесие лазание Ходьба, бег	Ориентиры Атрибуты: шнур, лестница
март 1 неделя	Ходьба с обхождением предметов Игровое упражнение «Кружение» Подвижная игра «Зайка»	Равновесие Разнообразное движение	Ориентиры Атрибуты: кубики
2 неделя	Ходьба с переходом на бег и наоборот Игровое упражнение «Вот какие мы большие» Подвижная игра «Мяч в кругу»	Равновесие Ходьба, бег равновесие бросание и ловля	Ориентиры Атрибуты: мячи, обручи
3 неделя	Ходьба с обхождением предметов Игра «Через ручеёк» Подвижная игра «Принеси предмет»	Равновесие подпрыгивание бег	Ориентиры Атрибуты: 2 шнура, кубики

4 неделя	Ходьба враспынную Игровое упражнение «Ходьба по скамейке» Подвижная игра «Кошка и цыплята»	Равновесие Равновесие Ходьба, бег	Атрибуты: полумаски животных
апрель 1 неделя	Ходьба с обхождением предметов Игра «Часы идут» Подвижная игра «Найди флажок»	Равновесие. Ориентировка в пространстве.	Ориентиры Атрибуты: флажок
2 неделя	Ходьба приставным шагом вперёд игра «Зайка серенький сидит» Подвижная игра «Через ручеёк»	Равновесие Движение в определённом направлении. Подпрыгивание.	Ориентиры Атрибуты: 2 шнура, зайка
3 неделя	Ходьба приставным шагом вперёд Бег в колонне по одному Подвижная игра «По тропинке»	Равновесие Бег	Ориентиры Атрибуты: шнур
4 неделя	Ходьба парами Игра «Через ручеёк» Подвижная игра «Флажок»	Равновесие подпрыгивание Разнообразное движение	Ориентиры Атрибуты: шнур, флажок
Май 1 неделя	Ходьба приставным шагом вперёд Игровое упражнение «Лазание по наклонной доске» Подвижная игра «Солнышко и дождик»	Равновесие Бег	Ориентиры Атрибуты: наклонная доска, солнышко, зонт
2 неделя	Ходьба приставным шагом вперёд Бег с изменением направления игра «Пройди по бревну» Подвижная игра «В воротца»	Равновесие Бег Равновесие	Ориентиры Атрибуты: бревно
3 неделя	Ходьба с переходом на бег и наоборот Игра «Птички в гнёздышках» Подвижная игра «Поезд»	Равновесие Ходьба, бег Разнообразное движение	Ориентиры Атрибуты: птичка
4 неделя	Ходьба приставным шагом вперёд Бег в колонне по одному Подвижная игра «Воробушки и автомобиль»	Равновесие Бег	Ориентиры Атрибуты: птичка

4.2 Средняя группа

Месяц	1 часть	2 часть	3 часть
Сентябрь 1 неделя	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра «Птички и кошки» Игровое упражнение «Петушок»		
2 неделя	Работа со спортивными снарядами Подвижная игра «Пилоты» Игровое упражнение «Попади в обруч»		

3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Мышка» (с использованием корректирующих упражнений)	Подвижная игра «Огуречик» (бег) Подвижная игра «Мыши в кладовой» (ползание) Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Воздушный шар»
4 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Зайка» (с использованием корректирующих упражнений)	Подвижная игра «Зайцы» (прыжки) Подвижная игра «Колпачок и палочка» (ходьба) Подвижная игра по желанию детей	Массаж ног «Молотки»
Октябрь 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Паучок» (с использованием корректирующих упражнений)	Подвижная игра «Паук и мухи» (бег) Подвижная игра «Проползи в тоннель» (ползание) Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для глаз «Весёлые глазки»
2 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Колобок» (с использованием корректирующих упражнений)	Подвижная игра «Колобок и звери» (бег) Подвижная игра «Догони колобка» (мелкая моторика рук) Подвижная игра по желанию детей	Пальчиковая гимнастика «Пирог»
3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Петух» (с использованием корректирующих упражнений)	Русская народная игра «Петух» (бег) Подвижная игра «Бой петухов» (прыжки) Подвижная игра по желанию детей	Дыхательная гимнастика «Петух»
4 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Медведь» (с использованием корректирующих упражнений)	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Массаж стоп «Медведь»

Ноябрь 1 неделя	Логоритмика «Петушок»	«Кот и цыплятки» (бег) «Найди, где спрятано?» (ориентировка в пространстве) Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Аромат цветка»
2 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Волшебные цветы»	«Охотник и обезьянки» (метание) Подвижная игра «Водяной» (бег) Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик»
3 неделя	Психогимнастика Игра «Угадай настроение»	«Конфетки» (реакция на сигнал) «Весёлые и дружные» (бег) Подвижная игра по желанию детей	Пальчиковая гимнастика «Наши пальцы»
4 неделя	«Дорожка здоровья»	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для шеи «Сидит белка»
Декабрь 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Волшебные снежинки»	«Волшебные ёлочки» (бег) «Мяч через сетку» (бросание и ловля) Подвижная игра по желанию детей	Самомассаж биологически активных зон «Неболейка»
2 неделя	Образные перевоплощения (Изобразить быстрый поезд; летящий самолёт; сломанную машину; снежную горку)	«Удочка» (прыжки) Подвижная игра «Два Мороза» (бег) Подвижная игра по желанию детей	Релаксация «Рыбки отдыхают»
3 неделя	Ритмический танец «Танец маленьких утят»	«Тучка и капельки» (бег) Подвижная игра «Попади в цель» (метание) Подвижная игра по желанию детей	Пальчиковая игра «Дождик»
4 неделя	Динамические упражнения «Звери на ёлке» (ходьба, подскоки, бег)	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Массаж носа «Улитки» Упражнение на дыхание «Аромат цветка»
Январь 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Волк»	«Волк и олени» (бег) «Зайцы и волк» (прыжки) Подвижная игра по	Упражнение на дыхание «Ветерок»

		желанию детей	
2 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Кот»	«У медведя во бору» (бег) Речевая игра «Кот рябой» Подвижная игра по желанию детей	Релаксация «На зелёной лужайке»
3 неделя	Логоритмика «Снежная баба»	«Снежная баба» (метание) «Найди себе пару» (бег) Подвижная игра по желанию детей	Пальчиковая игра «Лепим зайчика»
4 неделя	Психогимнастика «Выливание из кувшинчика»	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	«У кого какая песенка?» Пальчиковая гимнастика Самомассаж: «Здоровые ушки» (уши)
Февраль 1 неделя	«Дорожка здоровья»	«Цветные автомобили» (бег) Подвижная игра «Попади в цель» (метание) Подвижная игра по желанию детей	Кинезиологическое упражнение «Глазки»
2 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе « Бравые солдаты»	«Зайка серый умывается» (прыжки) «Самолёты» (бег) Подвижная игра по желанию детей	Пальчиковая гимнастика «Моя бабушка»
3 неделя	Психогимнастика Игра «Зеркало настроения»	Игра - соревнование «Кто быстрее?» (бег) «Кто дальше?» (прыжки) Подвижная игра по желанию детей	Релаксация «На полянке»
4 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Быстроногие зайчата»	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Самомассаж биологически активных точек «Вышел зайчик погулять»
Март 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Шустрые котята»	Полоса препятствий (бег, прыжки) Подвижная игра «Мыши в кладовой» (подлезание)	Самомассаж «Добрый день!»

		Подвижная игра по желанию детей	
2 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Лиса»	Подвижная игра «Лиса в курятнике» (прыжки) Игра малой подвижности «Семь сыновей» Подвижная игра по желанию детей	Пальчиковая игра «Весна»
3 неделя	Коммуникативная игра «Здравствуй, друг!» Логоритмика: «Петушок»	«Мыши в норке» (бег, подлезание) Подвижная игра «Подарки» (ходьба) Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Пирог»
4 неделя	Психогимнастика: «Доброта»	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для глаз «Я вижу!»
Апрель 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Пчёлка»	«Пчёлки и цветы» (бег, реагирование на сигнал) «Перелёт птиц» (лазание) Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Аромат цветка»
2 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Космонавты»	«Земля – небо» (бег) «Кегли» (катание шара) Подвижная игра по желанию детей	Пальчиковая гимнастика «Сбил – сколотил»
3 неделя	Динамическая пауза «Мартышки»	«Ровным кругом» (ходьба) «пастух и стадо» (ползание) Подвижная игра по желанию детей	Релаксация «Сладкий сон» (колыбельная)
4 неделя	Ритмика «Вместе весело шагать»	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Массаж спины «Свинки»
Май 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Золотая рыбка»	Подвижная игра «Совушка» (бег) Подвижная игра «Бегуны, прыгуны, скакуны...» (прыжки, подскоки, бег) Подвижная игра по желанию детей	Логопедическая гимнастика

2 неделя	Динамическое упражнение «Прогулка» (бег, прыжки, ходьба)	«Ловишки» (бег) «Котята и щенята» (прыжки) Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для глаз «Муха»
3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Лягушка»	Подвижная игра «Раз, два, три...насекомое замри!» (бег) Подвижная игра «Лягушка и цапля» (прыжки) Подвижная игра по желанию детей	Пальчиковая игра «Салат» Релаксация «Цветок»
4 неделя	Психогимнастика Игра «Зеркало настроения»	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Воздушный шар»

4.3. Старшая группа

Месяц	1 часть	2 часть	3 часть
Сентябрь	Работа на спортивных тренажёрах		
1 неделя	Подвижная игра «Ловишка в кругу»		
2 неделя	Работа со спортивными снарядами		
	Подвижная игра «Огородники»		

3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Бабочка» (с использованием корректирующих упражнений)	Подвижная игра «Раз, два, три волшебный цветок замри!» (ходьба) Подвижная игра «Цветы и бабочки» (бег) Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Аромат цветка»
4 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Воробей» (с использованием корректирующих упражнений)	Подвижная игра «Кот и воробьи» (прыжки) Подвижная игра «Овощи – фрукты» (с мячом) Подвижная игра по желанию детей	Массаж лица «Воробей»
Октябрь 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног (с использованием корректирующих упражнений)	Эстафета «Рассортируй фрукты и овощи» (бег) Подвижная игра «Сад – огород» (мелкая моторика рук) Подвижная игра по желанию детей	Массаж шеи «Лук»
2 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Медведь» (с использованием корректирующих упражнений)	Подвижная игра «Медведи и пчелы» (бег, лазанье) Подвижная игра «Теремок» (хороводная) Подвижная игра по желанию детей	Пальчиковая гимнастика «Наши пальцы»
3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Мышка» (с использованием корректирующих упражнений)	Подвижная игра «Мышеловка» (бег, подлезание) Подвижная игра «Не попадись» (прыжки) Подвижная игра по желанию детей	Дыхательная гимнастика «Ветер»
4 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног (с использованием корректирующих упражнений)	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для глаз «Кукушка»
Ноябрь 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Весёлые поросята»	Подвижная игра «Поросята и волк» (бег) Подвижная игра «Кто лучше прыгнет?» (прыжки) Подвижная игра по желанию детей	Релаксация «На полянке»

2 неделя	Динамическая пауза «Мартышки»	Подвижная игра «Медведь» (бег) Подвижная игра «Кто скорее доберётся до флажка?» (лазанье) Подвижная игра по желанию детей	Самомассаж: «Ёжики» (с использованием массажных мячей)
3 неделя	Динамические упражнения «Кто как ходит» (ходьба, подскоки, бег)	Подвижная игра «Займи место» (бег) Подвижная игра «Серсо» (метание) Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Воздушный шар»
4 неделя	Психогимнастика «Выливание из кувшинчика»	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик»
Декабрь 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Волк»	Подвижная игра «Снежное покрывало» (бег) Подвижная игра «Волк во рву» (прыжки) Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Аромат» со снежинкой
2 неделя	Ритмика «Вместе весело шагать»	Эстафета «Кто быстрее?» (прыжки) Подвижная игра «Нам не страшен серый волк» (бег) Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Ветерок»
3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Хитрая лиса»	Подвижная игра «Собери ручейки в речку» (бег с лентами) Подвижная игра «Котята и щенята» (ползание, прыжки) Подвижная игра по желанию детей	Логопедическая гимнастика
4 неделя	Динамические упражнения «Звери на ёлке» (ходьба, подскоки, бег)	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Самомассаж «Улитка» (нос)
Январь 1 неделя	Психогимнастика Игра «Угадай настроение»	Игра – эстафета «Украсть ёлку» (бег) Подвижная игра «С кочки на кочку» (прыжки) Подвижная игра по желанию детей	Самомассаж биологически активных точек «Вышел зайчик погулять»
2 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в	Подвижная игра «Хитрая лиса» (бег)	Упражнения на дыхание:

	игровом образе «Заяц»	Подвижная игра «Охотники и зайцы» (метание) Подвижная игра по желанию детей	«Дровосек» Пальчиковые игра «Ветер»
3 неделя	«Дорожка здоровья»	Подвижная игра «Меткий стрелок» Подвижная игра «Мороз Красный нос» (бег) Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для глаз «Муха»
4 неделя	Двигательная разминка «Баба – Яга»	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Самомассаж ушей «Чтобы уши не болели»
Февраль 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Обезьянки»	Эстафеты с прыжками, бегом, метанием Подвижная игра «Сделай фигуру» (бег) Подвижная игра по желанию детей	Пальчиковая игра «Варим суп»
2 неделя	Ритмический танец «Танец маленьких утят»	Подвижная игра «Семья» (бег) Подвижная игра «Пожарные на учении» (лазание) Подвижная игра по желанию детей	Релаксация «На морском берегу»
3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Бравые солдаты»	Подвижная игра «Самолёты» (бег) Подвижная игра «Точно в цель» (прокатывание мяча) Подвижная игра по желанию детей	Самомассаж биологически активных зон «Неболейка»
4 неделя	Коммуникативная игра «Тень» (ходьба, прыжки, подскоки, бег по показу)	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для глаз «Пчела – оса»
Март 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Гуси – лебеди»	Подвижная игра «Гуси – лебеди» (бег) Подвижная игра «Попади в обруч» (метание) Подвижная игра по желанию детей	Пальчиковая игра «Весна»
2 неделя	Двигательное упражнение «В деревне» (различные виды ходьбы и бега)	Подвижная игра «Ловишка с ленточкой» (бег) Подвижная игра	Массаж спины «Свинки»

		«Забрось мяч в кольцо» (эстафета) Подвижная игра по желанию детей	
3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Колобок»	Игры с мячом по желанию детей Подвижная игра «Хитрая лиса» (бег) Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Часы»
4 неделя	Психогимнастика «Весёлые зверята»	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для глаз «Муха»
Апрель 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Белка»	Подвижная игра «Белки в дупле» (бег) Подвижная игра «Попади в цель» (метание) Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Аромат цветка» Гимнастика для шеи «Сидит белка»
2 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Космонавты»	Подвижная игра «Земляне и инопланетяне» (бег) Полоса препятствий (прыжки, лазанье, подлезание) Подвижная игра по желанию детей	Релаксация «Звуки леса»
3 неделя	«Дорожка здоровья»	Подвижная игра «Птицы в гнёздах» (бег) Подвижная игра «Гори, гори, ясно!» (народная игра) Подвижная игра по желанию детей	«У кого какая песенка?» Пальчиковая гимнастика
4 неделя	Динамическая пауза «Мартышки»	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Самомассаж «Умная голова» (голова)
Май 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Пчёлка»	Подвижная игра «Медведь и пчелы» (лазанье) Подвижная игра «Не оставайся на полу» (бег, прыжки) Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для глаз «Пчела – оса»
2 неделя	Психогимнастика Игра «Зеркало настроения»	Эстафеты с бегом, прыжками, метанием Подвижная игра «Затейники» (ходьба)	Релаксация «Звуки леса»

		Подвижная игра по желанию детей	
3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Золотая рыбка»	Подвижная игра «Мы весёлые ребята!» (бег) Подвижная игра «Удочка» (прыжки) Подвижная игра по желанию детей	Самомассаж «Уши»
4 неделя	Динамическое упражнение «Прогулка» (бег, прыжки, ходьба)	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Каша кипит»

4.4. Подготовительная группа

Месяц	1 часть	2 часть	3 часть
Сентябрь	Работа на спортивных тренажёрах		
1 неделя	Подвижная игра «Салка на одной ноге»		
2 неделя	Работа со спортивными снарядами Подвижная игра «Волк во рву»		
3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Сова» (с использованием корригирующих упражнений)	Подвижная игра на осанку «Совушка – сова» (бег) Подвижная игра «Угадай, чей голосок?» (ходьба) Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Пегух»
4 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Белка» (с использованием корригирующих упражнений)	Подвижная игра «Белки» (лазанье) Подвижная игра «Два и три» (перестроение) Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для укрепления мышц шеи «Сидит белка»
Октябрь	Работа на спортивных тренажёрах		
1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног «Спор овощей» (с использованием корригирующих упражнений)	Эстафета «Кто быстрее сварит суп» (бег) Подвижная игра «Овощи» (мелкая моторика рук) Подвижная игра по желанию детей	Массаж спины «Суп»

2 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Медведь» (с использованием корректирующих упражнений)	Подвижная игра «Мы, весёлые ребята» (бег) Соревнование «Чей мяч дальше?» (глазомер) Подвижная игра по желанию детей	Дыхательная гимнастика «Самовар»
3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног через обыгрывание русской народной потешки «Кошкин дом» (с использованием корректирующих упражнений)	Эстафета «Строим дом» (бег) Подвижная игра «Пылесос» (ходьба, мелкая моторика рук) Подвижная игра по желанию детей	Пальчиковая гимнастика «Мебель»
4 неделя	Ходьба, бег и прыжки в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Заяц» (с использованием корректирующих упражнений)	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик»
Ноябрь 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Резвые лошадки»	Подвижная игра «Резвые лошадки» (бег) Подвижная игра «Земля, вода, огонь, воздух» (с мячом) Подвижная игра по желанию детей	Логопедическая гимнастика
2 неделя	Образные перевоплощения (Изобразить автобус, наполненный людьми; корабль, попавший в шторм; сломанную машину; летящий самолёт)	Подвижная игра «Удочка» (прыжки) Подвижная игра «Бегуны и скакуны» (бег, подскоки) Подвижная игра по желанию детей	Релаксация «Я отдыхаю!»
3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Быстрые кенгуру»	Подвижная игра «Не дай упасть» с воздушными шарами Подвижная игра «Кенгуру» (метание) Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для глаз «Муха»
4 неделя	Психогимнастика «Выливание из кувшинчика»	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Пальчиковая гимнастика «Наши пальцы»

Декабрь 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Снежинки»	Упражнение «Волшебное покрывало» (подлезание) Подвижная игра «Два Мороза» (бег) Подвижная игра по желанию детей	Точечный самомассаж «Зимняя сказка» Упражнение на дыхание «Вьюга»
2 неделя	«Дорожка здоровья»	Подвижная игра «Снежинки и сугроб» (бег) Игра – эстафета «Построим дом» Подвижная игра по желанию детей	Точечный самомассаж «Гномик»
3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Баба – Яга»	Подвижная игра «Бабка – Ёжка» (бег) Подвижная игра «Подарки» (ходьба, бег, приседание) Подвижная игра по желанию детей	Самомассаж «Умывалочка» (лицо)
4 неделя	Динамические упражнения «Звери на ёлке» (ходьба, подскоки, бег)	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Самовар»
Январь 1 неделя	Ритмика с мячами	Подвижная игра «Метель и солнце» (бег) Подвижная игра «Кто дальше?» (прыжки) Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для стоп «Медведь»
2 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Снежная королева»	Подвижная игра «Снежная королева» (бег) Подвижная игра «Попади в цель» (метание) Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для глаз «Муха»
3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Северный олень»	Подвижная игра «Сильный северный олень» (бег) Подвижная игра «Бег сороконожек» (ползание) Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Морозко»
4 неделя	Динамическая пауза «Мартышки»	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Самомассаж «Улитка» (нос)

Февраль 1 неделя	Игра – доверие «Прогулка с завязанными глазами»	Полоса препятствий Подвижная игра «Пожарные на учении» (лазание) Подвижная игра по желанию детей	Релаксация «Сладкий сон» (колыбельная)
2 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Совушка»	Подвижная игра «Совушка – сова» (бег) Подвижная игра «Снежинки и сугроб» (подлезание) Подвижная игра по желанию	«У кого какая песенка?» Пальчиковая гимнастика
3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Быстрые самолёты»	Подвижная игра «Попади в цель» (метание) Подвижная игра «Самолёты» (бег) Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Воздушный шар»
4 неделя	Ритмика «Вместе весело шагать»	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Самомассаж биологически активных точек «Вышел зайчик погулять»
Март 1 неделя	Психогимнастика Игра «Зеркало настроения»	Подвижная игра «Детёныш и его мама» (бег, ползание, ходьба, прыжки) Подвижная игра «Туннель» (ползание) Подвижная игра по желанию детей	Релаксация «На морском берегу»
2 неделя	«Дорожка здоровья»	Подвижная игра «Челночок» (ползание на четвереньках) Подвижная игра «Встреча» (глазомер) Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание: «Бабочка» «Дровосек»
3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Гуси – лебеди»	Подвижная игра «Гуси - лебеди» (бег) Подвижная игра «Переправа на плотках» (равновесие) Подвижная игра по желанию детей	Пальчиковая гимнастика «Птичий праздник»
4 неделя	Динамические упражнения «Кто как ходит» (ходьба, подскоки, бег)	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для глаз «Зоркие глаза»

Апрель 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Волшебные цветы»	Подвижная игра «Посади цветы на поляне» (бег) Подвижная игра «Ловля обезьян» (лазанье, прыжки) Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Подыши одной ноздрей»
2 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Космонавты»	Подвижная игра «Займи гнездо» (бег) Подвижная игра «Выше земли» (прыжки, лазанье) Подвижная игра по желанию детей	Пальчиковая гимнастика «Птичий праздник»
3 неделя	Ритмический танец «Танец маленьких утят»	Подвижная игра «Перелёт птиц» (лазанье) Подвижная игра «Совушка» (бег) Подвижная игра по желанию детей	Самомассаж «Уши»
4 неделя	Коммуникативная игра «Тень» (ходьба, прыжки, подскоки, бег по показу)	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для глаз «Пчела – оса»
Май 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Паучок»	Подвижная игра «Паук и муха» (бег) Подвижная игра «Удочка» (прыжки) Подвижная игра по желанию детей	Самомассаж рук «Божья коровка»
2 неделя	Психогимнастика Игра «Угадай настроение»	Подвижная игра «Мы весёлые ребята!» (бег) Подвижная игра «Мышеловка» (подлезание) Подвижная игра по желанию детей	Пальчиковая игра «Мяч»
3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Легкие бабочки»	Подвижная игра «Весёлые мотыльки» (бег) Подвижная игра «Ловля бабочек» (увертывание и приседания) Подвижная игра по желанию детей	Массаж спины «Комары»
4 неделя	Динамическое упражнение «Прогулка» (бег, прыжки, ходьба)	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Релаксация «Звуки леса»

V. План досуговой деятельности

Группа	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
младшая	<i>Спортивный досуг</i> «Весёлые лисята»	<i>Спортивный досуг</i> «В гости к зайке»	<i>Спортивный праздник</i> «Наш весёлый звонкий мяч»	<i>Спортивный досуг</i> «Встреча со снеговиком»	<i>Спортивный досуг</i> Путешествие в зимнюю сказочную страну	<i>Спортивный досуг</i> «Наш весёлый звонкий мяч»	Неделя здоровья «Путешествие в страну здоровья»	<i>Спортивный досуг</i> Путешествие в весенний лес	<i>Спортивный досуг</i> «В гости к солнышку»	<i>Спортивный досуг</i> «Мои любимые ручки»
средняя	<i>Спортивный досуг</i> «Мои любимые ручки»	<i>Спортивный досуг</i> «Путешествие в осенний лес»	<i>Спортивный праздник</i> «Весёлые старты»	<i>Спортивный досуг</i> «Готовимся к зиме»	<i>Спортивный досуг</i> «Зимние забавы»	<i>Спортивный досуг</i> «В гости к белочке»	Неделя здоровья «Хотим мы быть здоровыми»	<i>Спортивный досуг</i> «Зелёная страна»	<i>Спортивный досуг</i> «Мои любимые ножки»	<i>Спортивный досуг</i> «Путешествие в страну здоровья»
старшая	<i>Спортивный досуг</i> «Путешествие за кладом»	<i>Спортивный досуг</i> «На празднике у животных»	<i>Спортивный праздник</i> «Весёлые старты»	<i>Спортивный досуг</i> «Встреча зимы»	<i>Спортивный досуг</i> «Проказы зимы»	<i>Спортивный досуг</i> «Сильным, ловким вырастай!»	Неделя здоровья «К нам пришла весна»	<i>Спортивный досуг</i> «Зелёная страна»	<i>Спортивный досуг</i> «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»	<i>Спортивный досуг</i> «Путешествие в джунгли»
1 – я подготовительная	<i>Спортивный досуг</i> «Мои помощники»	<i>Спортивный досуг</i> «Путешествие в страну чудес»	<i>Спортивный досуг</i> «На помощь Буратино»	<i>Спортивный досуг</i> «Зимовье зверей»	<i>Спортивный досуг</i> «Зимние забавы»	<i>Спортивный праздник</i> «День защитника отечества»	Неделя здоровья «мы любим спорт»	<i>Спортивный праздник</i> «Папа, мама, я – спортивная семья»	<i>Спортивный досуг</i> «Поможем Герде»	<i>Спортивный досуг</i> «Весёлые старты»
2 – я Подготовительная	<i>Спортивный досуг</i> «Мои помощники»	<i>Спортивный досуг</i> «Путешествие в страну чудес»	<i>Спортивный досуг</i> «На помощь Буратино»	<i>Спортивный досуг</i> «Зимовье зверей»	<i>Спортивный досуг</i> «Зимние забавы»	<i>Спортивный праздник</i> «День защитника отечества»	Неделя здоровья «мы любим спорт»	<i>Спортивный праздник</i> «Папа, мама, я – спортивная семья»	<i>Спортивный досуг</i> «Поможем Герде»	<i>Спортивный досуг</i> «Весёлые старты»

