

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 4 общеразвивающего вида

Петродворцового района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА: Решением педагогического совета ГБДОУ детского сада № 4 Петродворцового района Санкт-Петербурга Протокол № <u>1</u> от <u>30.08.2023</u> г.	УТВЕРЖДЕНА: Приказом заведующего ГБДОУ детским садом № 4 Петродворцового района Санкт-Петербурга Н.С.Смирновой от 30.08.2023 г. № 58 А-п
--	---

Рабочая программа на 2023-2024 учебный год

**по реализации в группах общеразвивающей направленности
направления/образовательной области «Физическое развитие»
образовательной программы дошкольного образования**

Инструктор по физической культуре

Федорова Алина Игоревна

Срок реализации один год

Санкт-Петербург

2023

Содержание

1.Целевой раздел рабочей программы	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержательный раздел рабочей программы	15
2.1 Ранний возраст	15
2.2 Младший возраст	37
2.3 Средний возраст	65
2.4 Старший дошкольный возраст.....	91
2.5 Подготовительная группа.....	117
2.6 Часть, формируемая участниками образовательных отношений.....	142
Перспективное планирование подвижных игр на улице.....	142
2.7 Картотека подвижных игр для раннего, младшего, среднего и старшего дошкольного возраста.....	151
3.Организационный раздел рабочей программы	179
3.1 Структура реализации образовательной деятельности	179
3.2 Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы(занятия по физическому развитию)	180
3.3 Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников (во всех группах)	182
3.4 Перспективное годовое планирование спортивных досугов на 2023-2024 учебный год.....	183
3.5 Методическое обеспечение реализации рабочей образовательной программы	184

1.Целевой раздел рабочей программы

1.1. Пояснительная записка

Цель ФОП П,..1.1.1	Разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей народов РФ, исторических и национально-культурных традиций
Задачи ФОП п....1.1.1	<ol style="list-style-type: none">1. Обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;2. Приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям русского народа — жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;3. Построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;4. Создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;5. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;6. Обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;7. Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;8. Достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования. <p>Задачи: ранний дошкольный возраст (ФОП п 2.1.3.5.)</p> <p>Образовательная область «Физическое развитие»</p>

От 2 месяцев до 1 года

1. Обеспечивать охрану здоровья ребенка, гигиенический уход, питание;
2. Организовывать физиологически целесообразный режим жизнедеятельности детей;
3. Поддерживать эмоционально-положительную реакцию при выполнении движений.

От 1 года до 2 лет

1. Формировать первоначальный двигательный опыт, создавать условия для последовательного становления первых основных движений в совместной деятельности педагога с ребенком;
2. Создавать условия для сенсомоторной активности, развития функции равновесия и двигательной координации движений рук и ног, ориентировки в пространстве;
3. Поддерживать интерес к выполнению физических упражнений;
4. Укреплять здоровье ребенка, средствами физического воспитания, способствовать усвоению первых культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни.

От 2 до 3 лет

1. Обогащать двигательный опыт ребенка, обучая основным движениям (бросание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки) общеразвивающим упражнениям, простым музыкально-ритмическим упражнениям;
2. Развивать психофизические качества, координацию рук и ног, умение удерживать равновесие и ориентироваться в пространстве по зрительным и слуховым ориентирам;
3. Формировать интерес и эмоционально-положительное отношение к физическим упражнениям, совместным двигательным действиям;
4. Сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, самостоятельности, воспитывать полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Задачи: младший дошкольный возраст.

Образовательная область «Физическое развитие»

1. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
2. Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.
3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп;

	<p>самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.</p> <p>4. Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками</p> <p>5. Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилок, салфеткой.</p> <p>Задачи: Средний дошкольный возраст. Образовательная область «Физическое развитие»</p> <p>1. Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.</p> <p>2. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.</p> <p>3. Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.</p> <p>4. Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования)</p>
<p>Принципы и подходы к формированию рабочей программы</p>	<p>1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;</p> <p>2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);</p> <p>3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;</p>

	<p>4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;</p> <p>5) сотрудничество Организации с семьей;</p> <p>6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;</p> <p>7) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;</p> <p>8) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);</p> <p>9) учет этнокультурной ситуации развития детей.</p>
<p>Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей (по возрастам)</p>	<p>Ранний возраст:</p> <p>Физическое развитие. В области физического развития основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для:</p> <ol style="list-style-type: none"> укрепления здоровья детей, становления ценностей здорового образа жизни; – развития различных видов двигательной активности; формирования навыков безопасного поведения. В сфере укрепления здоровья детей, становления ценностей здорового образа жизни. <p>Взрослые организуют правильный режим дня, приучают детей к соблюдению правил личной гигиены, в доступной форме объясняют, что полезно и что вредно для здоровья. В сфере развития различных видов двигательной активности.</p> <p>Взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием – как внутри помещений Организации, так и на внешней ее территории (горки, качели и т. п.) для удовлетворения естественной потребности детей в движении, для развития ловкости, силы, координации и т. п. Проводят подвижные игры, способствуя получению детьми радости от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, правильной осанки. Вовлекают детей в игры с предметами, стимулирующие развитие мелкой моторики. В сфере формирования навыков безопасного поведения Взрослые создают в Организации безопасную среду, а также предупреждают детей от поступков, угрожающих их жизни и здоровью. Требования безопасности не должны реализовываться за счет подавления детской активности и препятствования деятельному исследованию мира.</p> <p>Речевое развитие. В процессе взаимодействия с ребенком взрослый внимательно относится к попыткам ребенка выразить свои желания, потребности и интересы, тем самым поощряя начало активной речи. Он пытается понять, чего хочет ребенок, и вербализует то, что тот хочет «сказать» или спросить. В ходе общения и игр взрослый стимулирует понимание</p>

ребенком речи: комментирует собственные действия и действия ребенка, называет окружающие предметы, читает детские стихи. Организует игры, включающие ритмические стихи и движения.

Социально-коммуникативное развитие.

Взрослый удовлетворяет потребность ребенка в общении и социальном взаимодействии: играет с ребенком, используя различные предметы. При этом активные действия ребенка и взрослого чередуются. Взрослый показывает образцы действий с предметами; создает предметно-развивающую среду для самостоятельной игры; поддерживает инициативу ребенка в общении и предметно-манипулятивной активности, поощряет его действия. Способствует развитию у ребенка позитивного представления о себе и положительного самоощущения: обращает внимание на достижения ребенка, высказывая радость и поощряя их. Взрослый способствует развитию у ребенка интереса и доброжелательного отношения к другим детям; создает безопасное пространство для взаимодействия детей, насыщая его разнообразными предметами, наблюдает за активностью детей в этом пространстве, проявлениями интереса детей друг к другу, взаимодействием детей, называет детей по имени, комментируя происходящее. Задача взрослого – предотвращать возможные конфликты, отвлекая детей, переключая внимание конфликтующих на более интересные объекты или занятия.

Младший дошкольный возраст:

Физическое развитие.

1. Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт достаточно многообразен.
2. Интересуется разнообразными физическими упражнениями.
3. При выполнении упражнений демонстрирует достаточную координацию движений.
4. Быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
5. Знает своё место при построении.
6. Проявляет инициативность в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей.

Речевое развитие.

Речевое развитие ребенка связано с умением вступать в коммуникацию с другими людьми, умением слушать, воспринимать речь говорящего и реагировать на нее собственным откликом, адекватными эмоциями, то есть тесно связано с социально-коммуникативным развитием. Полноценное речевое развитие помогает дошкольнику устанавливать контакты, делиться впечатлениями. Оно способствует взаимопониманию, разрешению конфликтных ситуаций, регулированию речевых действий. Речь как важнейшее средство общения позволяет каждому ребенку

участвовать в беседах, играх, проектах, занятиях и др., проявляя при этом свою индивидуальность.

Социально-коммуникативное развитие.

Взрослые создают в организации различные возможности для приобщения детей к ценностям сотрудничества с другими людьми, прежде всего реализуя принципы личностно-развивающего общения и содействия, предоставляя детям возможность принимать участие в различных событиях, планировать совместную работу.

Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.

Средний дошкольный возраст:

Физическое развитие.

1. В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
2. Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений.
3. Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действует с различными физкультурными пособиями, проявляет потребность в двигательной активности.
4. Осуществляет контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки.
5. Воспринимает показ педагога и далее самостоятельно выполняет упражнения.
6. Самостоятельно играет в подвижные игры, проявляет инициативность, соблюдает правила.
7. Проявляет творчество в двигательной деятельности, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

Речевое развитие.

Овладение речью (диалогической и монологической) является естественным образом в процессе коммуникации: во время обсуждения детьми (между собой или со взрослыми) содержания, которое их интересует, действий, в которые они вовлечены. Таким образом, стимулирование речевого развития является сквозным принципом ежедневной педагогической деятельности во всех образовательных областях. Взрослые создают возможности для формирования и развития звуковой культуры, образной, интонационной и грамматической сторон речи, фонематического слуха, правильного звуко- и словопроизношение. Организуют речевые игры, стимулируют словотворчество.

Социально-коммуникативное развитие.

Взрослые помогают детям распознавать эмоциональные переживания и состояния окружающих, выражать собственные переживания. Способствуют формированию у детей представлений о добре и зле, обсуждая с ними различные ситуации из жизни, из рассказов, сказок, обращая внимание на проявления щедрости, жадности, честности, лживости, злости, доброты и др., таким образом создавая условия освоения ребенком этических правил и норм поведения

Старший дошкольный возраст:

Физическое развитие.

1. Ребенок мотивирован к сбережению собственного здоровья и здоровья окружающих его людей.
2. Ребенок в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
3. Проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.
4. Способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений.
5. Проявляет самоконтроль и самооценку.
6. Способен самостоятельно привлечь внимание детей и организовать подвижную игру. Эмоционально отзывчив, проявляет познавательную и деловую активность.

Задачи: Образовательная область «Физическое развитие»

1. Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
2. Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
4. Развивать творчество в двигательной деятельности.
5. Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
6. Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную

частоту движений, силу.

7. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

8. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.

9. Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.

10. Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

Речевое развитие.

Педагоги должны стимулировать общение, сопровождающее различные виды деятельности детей, поддерживать обмен мнениями. Создавать условия для: формирования основы речевой и языковой культуры, совершенствования разных сторон речи ребенка.

Социально-коммуникативное развитие.

Взрослые предоставляют детям возможность выражать свои переживания, чувства, взгляды, убеждения и выбирать способы их выражения, исходя из имеющегося у них опыта. Эти возможности свободного самовыражения играют ключевую роль в развитии речи и коммуникативных способностей, расширяют словарный запас и умение логично и связно выражать свои мысли, развивают готовность принятия на себя ответственности в соответствии с уровнем развития.

Подготовительная к школе группа:

Физическое развитие.

1. Двигательный опыт ребенка богат.
2. Физические упражнения выполняет четко, точно, уверенно, выразительно.
3. В двигательной деятельности проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
4. Проявляет элементы творчества: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр. Стремится к индивидуальности в движениях.
5. Постоянно проявляет самоконтроль и самооценку.
6. Стремится к лучшему результату и физическому совершенствованию.

	<p>Речевое развитие. У детей активно развивается способность к использованию речи в повседневном общении, а также стимулируется использование речи в социально-коммуникативной области. Взрослые могут стимулировать использование речи для познавательного-исследовательского развития детей, например отвечая на вопросы «Почему?..», «Когда?..», обращая внимание детей на последовательность событий, различия и сходства, причинно-следственные связи, развивая идеи, высказанные детьми, вербально дополняя их.</p> <p>Социально-коммуникативное развитие. Взрослые способствуют развитию у детей социальных навыков: при возникновении конфликтных ситуаций не вмешиваются, позволяя детям решить конфликт самостоятельно и помогая им только в случае необходимости. В различных социальных ситуациях дети учатся договариваться, соблюдать очередность, устанавливать новые контакты. Взрослые способствуют освоению детьми элементарных правил этикета. Создают условия для развития бережного отношения ребенка к спортивному инвентарю, окружающей природе, а также способствуют усвоению детьми правил безопасного поведения, прежде всего на своем собственном примере и примере других, сопровождая собственные действия и/или действия детей комментариями</p>
<p>Основания разработки рабочей программы (документы и программно-методические материалы) ФОП п.2.1.3.8</p>	<p>-Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ); - Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155); -СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (от 28.09.2020 утверждён главным государственным санитарным врачом РФ) -Федеральная образовательная программа дошкольного образования (приказ Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 №1028)</p>
<p>Срок реализации рабочей программы</p>	<p>2023-2024 учебный год</p>
<p><u>Планируемые результаты</u> освоения воспитанниками группы образовательной программы (по физическому развитию воспитанников) ФОП п.1.2.3</p>	<p>К концу первого года жизни ребенок: – активно проявляет потребность в эмоциональном общении, поиске разнообразных впечатлений, чувствительность к эмоциям и смыслам слов взрослых, избирательное отношение к близким и посторонним людям; – активно обследует разнообразные предметы, интересуется и манипулирует ими, пытается подражать действиям взрослых; проявляет инициативу и настойчивость в желании получить ту или иную игрушку и действовать с ней по своему усмотрению; – во взаимодействии со взрослым пользуется разнообразными средствами общения: мимикой, жестами, голосовыми проявлениями (лепечет, произносит первые слова); стремится привлечь взрослого к совместным действиям с предметами; различает поощрение и порицание взрослыми своих действий; – охотно слушает детские стишки, песенки, игру на музыкальных инструментах, рассматривает картинки, узнает, что на них изображено, по просьбе взрослого может показать названный предмет; пытается сам использовать мелки и</p>

карандаши;

- стремится проявлять самостоятельность при овладении навыками самообслуживания (есть ложкой, пить из чашки и пр.);
- проявляет двигательную активность: свободно изменяет позу, сидит, ползает, встает на ножки, переступает ногами, ходит самостоятельно или при поддержке взрослых.

К трем годам ребенок:

- интересуется окружающими предметами, активно действует с ними, исследует их свойства, экспериментирует. Использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Проявляет настойчивость в достижении результата своих действий;
- стремится к общению и воспринимает смыслы в различных ситуациях общения со взрослыми, активно подражает им в движениях и действиях, умеет действовать согласованно;
- владеет активной и пассивной речью: понимает речь взрослых, может обращаться с вопросами и просьбами, знает названия окружающих предметов и игрушек;
- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им. Взаимодействие с ровесниками окрашено яркими эмоциями;

Четвертый год жизни.

- Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.
- При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
- Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.
- Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.
- С удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату.
- С интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания.
- в короткой игре воспроизводит действия взрослого, впервые осуществляя игровые замещения;
- проявляет самостоятельность в бытовых и игровых действиях. Владеет простейшими навыками самообслуживания;
- любит слушать стихи, песни, короткие сказки, рассматривать картинки, двигаться под музыку. Проявляет живой эмоциональный отклик на эстетические впечатления. Охотно включается в продуктивные виды деятельности (изобразительную деятельность, конструирование и др.);
- с удовольствием двигается

– ходит, бегает в разных направлениях, стремится осваивать различные виды движения (подпрыгивание, лазанье, перешагивание и пр.). Целевые ориентиры на этапе завершения освоения программы

5-й год жизни.

-В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.

-Уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук.

- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.

- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.

- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.

- Ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

- С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.

- Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

- Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

- Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

К 6 годам.

Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений).

- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.

- В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.

- Ребенок проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.

- Имеет представления о некоторых видах спорта.

Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет

упражнения, способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.

- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.
- Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.
- Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.
- Готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).

К семи годам:

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в игре, общении, конструировании и других видах детской активности. Способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок положительно относится к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства. Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребенок обладает воображением, которое реализуется в разных видах деятельности и прежде всего в игре. Ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, следует игровым правилам;
- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может высказывать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика. Он подвижен, вынослив, владеет основными произвольными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей. Склонен наблюдать, экспериментировать, строить смысловую картину окружающей реальности, обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет. Знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п. Способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

--	--

2. Содержательный раздел рабочей программы

Распределение содержания двигательной деятельности детей раннего возраста (2-3 года) в течение года

Группы: (Для групп раннего возраста, для групп младшего дошкольного возраста, для групп среднего дошкольного возраста, для групп старшего дошкольного возраста)

2.1 Ранний возраст

Сентябрь

Задачи:

1 неделя: Учить строиться стайкой за воспитателем. Ходить по извилистой дорожке за воспитателем. Учить выполнять пружинку на месте, руки на пояс, ноги слегка сгибать в коленях. Учить прокатывать мяч вдаль, толкая его двумя руками. Учить смотреть на катящийся мяч.

2 неделя: Продолжать учить строиться стайкой за воспитателем. Продолжать учить ходьбе и бегу стайкой за воспитателем. Продолжать учить ходить по извилистой дорожке. Учить прыгать на двух ногах на месте, одновременно отрывая обе ноги от пола. Учить ползать на четвереньках по полу, синхронно работая руками и ногами

3 неделя: Учить строиться врассыпную по залу по зрительным ориентирам. Закреплять умение ходить по извилистой дорожке. Закреплять прокатывать мяч двумя руками, толкая его вперёд с воспитателем. Продолжать учить ползать на четвереньках по полу, синхронно работая руками и ногами.

4 неделя: Учить бегать врассыпную по залу, по сигналу бег за воспитателем стайкой. Продолжать учить прыгать на двух ногах на месте, толкаясь одновременно двумя ногами и приземляясь на обе ноги, не топя по полу. Учить прокатывать мяч двумя руками друг другу. Толкать мяч двумя руками и ловить двумя руками. Совершенствовать умение ползать на четвереньках.

Блоки	1 Неделя	
	Двигательная деятельность в зале и на воздухе	
Строевые упражнения и перестроения	15	Построение стайкой
Ходьба		Ходьба стайкой за воспитателем
Бег		Стайкой

Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Деревья»
Упражнения в равновесии	Ходьба по извилистой дорожке
Прыжки	Пружинки
Лазание и ползание	Ползание по прямой
Катание, бросание, метание	Прокатывание мяча двумя руками
Подвижные игры	«Зайка серенький», «У медведя во бору»
Блоки	2 Неделя
	Двигательная деятельность в зале и на воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Построение стайкой
Ходьба	Стайкой за воспитателем
Бег	Бег стайкой за воспитателем
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Деревья»
Упражнения в равновесии	Ходьба по извилистой дорожке
Прыжки	Прыжки на всей стопе
Лазание и ползание	Ползание на четвереньках по прямой траектории
Катание, бросание, метание	Броски погремушки
Подвижные игры	«У медведя во бору», «Догони куклу»
Блоки	3 Неделя
	Двигательная деятельность в зале и на воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Построение врассыпную
Ходьба	Врассыпную по залу
Бег	Врассыпную
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Прятки»
Упражнения в равновесии	Ходьба по извилистой дорожке
Прыжки	-
Лазание и ползание	Ползание на четвереньках по прямой
Катание, бросание, метание	Катание мяча двумя руками
Подвижные игры	«Найди свой листок», «Дует Ветер»
Блоки	4 Неделя
	Двигательная деятельность в зале и на воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Построение врассыпную

Ходьба	Чередование ходьбы враспынную с ходьбой стайкой
Бег	Бег враспынную
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Прятки»
Упражнения в равновесии	Поочерёдный подъём правой и левой ноги
Прыжки	Прыжки на двух ногах стоя на месте
Лазание и ползание	Ползание по прямой траектории на четвереньках
Катание, бросание, метание	Прока мяча т двумя руками друг другу
Подвижные игры	«Дует ветер», «Догони куклу»

Октябрь

Задачи:

1 неделя: Научить строиться в колонну по одному по зрительному ориентиру. Учить ходьбе и бегу в колонне за воспитателем. Учить перешагивать через предметы одной ногой, сохраняя равновесие, руки - в стороны. Продолжать учить прыгать на двух ногах, отталкиваясь одновременно двумя ногами и приземляться на обе полусогнутые ноги.

2 неделя: Продолжать учить строиться в колонну по одному, друг за другом, за воспитателем. Продолжать учить бегать друг за другом в колонне, не обгоняя впереди бегущего. Продолжать учить перешагивать через предметы одной и другой ногами, сохраняя при этом равновесие. Учить бросать мяч из-за головы двумя руками. Учить ползать на четвереньках по полу за катящимся мячом. Толкать мяч двумя руками и догонять его.

3 неделя: Совершенствовать умение строиться в колонну по одному, друг за другом, за воспитателем. Продолжать учить бегать друг за другом в колонне, не обгоняя впереди бегущего. Продолжать учить перешагивать через предметы одной и другой ногами, сохраняя при этом равновесие. Учить перешагивать попеременно правой и левой ногами. Продолжать учить ползать на четвереньках по полу за катящимся мячом. Толкать мяч двумя руками и быстро догонять его. Совершенствовать умение прыгать на двух ногах на месте, мягко приземляться на ноги после прыжка.

4 неделя: Совершенствовать умение строиться в колонну по одному, друг за другом, за воспитателем. Продолжать учить бегать друг за другом в колонне, не обгоняя впереди бегущего. Совершенствовать умение прыгать на двух ногах на месте, мягко приземляться на ноги после прыжка. Учить прыгать на двух ногах с продвижением вперед. Учить катать мяч между предметами, лежащими на полу.

Блоки	1 Неделя
	Двигательная деятельность в зале и на воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Построение в колонну по одному
Ходьба	Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам
Бег	Бег в колонне друг за другом по зрительным ориентирам
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «С погремушкой»
Упражнения в равновесии	Перешагивание через предметы
Прыжки	Прыжки на месте на двух ногах
Лазание и ползание	-
Катание. Бросание, метание	Бросок мяча из-за головы
Подвижные игры	«Лохматый пёс», «Осенние листочки»
Блоки	2 Неделя
	Двигательная деятельность в зале и на воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Построение в колонну друг за другом
Ходьба	Ходьба друг за другом по ориентирам
Бег	Бег в колонне друг за другом
Ору	Комплекс «С погремушкой»
Равновесие	Ходьба с перешагиванием через предметы
Прыжки	
Лазание	Ползание на четвереньках за катящимся мячом
Метание	Бросок мяча из-за головы
Подвижные игры	«Осенние листочки», «Карусель»
Блоки	3 Неделя
	Двигательная деятельность в зале и на воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Построение в колонну друг за другом
Ходьба	Ходьба в колонне друг за другом
Бег	Бег в колонне друг за другом
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Поезд»
Упражнения в равновесии	Ходьба с перешагиванием предметов
Прыжки	Прыжки на месте на двух ногах
Лазание и ползание	18 Ползание на четвереньках за катящимся мячом
Катание, бросание, метание	-
Подвижные игры	«Карусель», «Дождик»
Блоки	4 Неделя

	Двигательная деятельность в зале и на воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Построение в колонну друг за другом
Ходьба	Ходьба в колонне друг за другом
Бег	Бег в колонне друг за другом
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Поезд»
Упражнения в равновесии	Ходьба по веревочке
Прыжки	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед
Лазание и ползание	Ползание на четвереньках за катящимся мячом
Катание, бросание, метание	Прокатыванием мяча между предметами
Подвижные игры	«Дождик», «Кто выше»

Ноябрь

Задачи:

1 неделя: Продолжать учить строиться в колонну друг за другом. Учить бегать с ускорением и замедлением по сигналу. Учить ходить по наклонной доске, сохраняя равновесие. Продолжать учить прыгать на двух ногах с продвижением вперед, мягко приземляться на обе ноги, слегка сгибая их в коленях. Учить катать мяч друг другу, сидя на полу, ноги в стороны. Продолжать учить ходить по наклонной доске, сохраняя равновесие.

2 неделя: Продолжать учить бегать с ускорением и замедлением. Закреплять умение ходить по наклонной доске, сохраняя равновесие. Закреплять умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед, слегка сгибая ноги в коленях. Учить лазать по бревну, стоя на четвереньках.

3 неделя: Научить строиться в колонну парами, взявшись за руки. Учить ходить и бегать по кругу в парах. Учить ходьбе с высоким подниманием колена. Закреплять умение ходить по наклонной доске, сохраняя равновесие – руки в стороны. Учить спускаться по наклонной доске, с сохранением равновесия. Продолжать учить прокатывать мяч друг другу, двумя руками. Продолжать учить лазать на четвереньках по бревну, согласовывая работу рук и ног.

4 неделя: Учить бегать врассыпную по залу, а затем, по сигналу воспитателя, находить свою пару. Учить ходьбе с высоким подниманием колена и одновременным взмахом рук вверх. Учить прыгать вверх, отталкиваясь двумя ногами. Учить прокатывать мяч двумя руками от черты. Толкать мяч одновременно, по сигналу. Учить ползать на четвереньках по бревну, согласовывая работу рук и ног.

Блоки	1 Неделя
	Двигательная деятельность в зале и на воздухе
Строчные упражнения и перестроения	В колонну по одному
Ходьба	Ходьба в колонне
Бег	Бег в колонне
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Повтори»
Упражнения в равновесии	Ходьба между шнурами
Прыжки	На двух ногах с продвижением вперед
Лазание и ползание	-
Катание, бросание, метание	Прокатывание мяча друг другу
Подвижные игры	«Зоопарк», «Тишина»
Блоки	2 Неделя
	Двигательная деятельность в зале и на воздухе
Строчные упражнения и перестроения	Построение в колонну
Ходьба	Ходьба в колонне по одному
Бег	Бег по кругу взявшись за руки
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Танцуй»
Упражнения в равновесии	Ходьба по кирпичикам
Прыжки	На двух ногах с продвижением вперед
Лазание и ползание	Лазание по бревну на четвереньках
Катание, бросание, метание	Прокатывание мяча от черты
Подвижные игры	«Тишина», «Дети и петух»
Блоки	3 Неделя
	Двигательная деятельность в зале и на воздухе
Строчные упражнения и перестроения	Построение в колонну парами
Ходьба	Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колен
Бег	Чередование ходьбы и бега парами
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Повтори»

Упражнения в равновесии	Ходьба между шнурами
Прыжки	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд
Лазание и ползание	-
Катание, бросание, метание	Прокатывание мяча друг другу
Подвижные игры	«Дети и петух», «Лошадка»
Блоки	4 Неделя
	Двигательная деятельность в зале и на воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Построение в колонну парами
Ходьба	Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колен
Бег	Чередование ходьбы и бега парами
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Танцуй»
Упражнения в равновесии	Ходьба по кирпичикам
Прыжки	
Лазание и ползание	Лазанье по бревну на четвереньках
Катание, бросание, метание	Прокатывание мяча от черты
Подвижные игры	«Лошадка», «Кот и мышки»

Декабрь

Задачи:

1 неделя: Продолжать учить ползать по гимнастической скамье на четвереньках, сохраняя равновесие. Продолжать учить прыгать вверх, отталкиваясь двумя ногами и приземляясь на обе ноги, ноги слегка сгибать в коленях. Учить прокатывать мяч в ворота, толкая его двумя руками.

2 неделя: Закреплять умение ходить по гимнастической скамье на четвереньках, согласовывая работу рук и ног. Закреплять умение прыгать вверх, толкаясь обеими ногами и приземляться на переднюю часть стопы. Учить подлезать под дугу, не касаясь руками пола.

3 неделя: Продолжать учить строиться в шеренгу. Продолжать учить ходьбе и бегу по сигналу со сменой направления. Учить ползать на четвереньках имитируя кошек. Учить ходить по гимнастической скамье, сохраняя равновесие, руки - в стороны. Продолжать учить подлезать под дугу, не касаясь руками пола.

4 неделя: Учить строиться из колонны в круг по зрительным ориентирам. Учить ходить приставным шагом. Учить прокатывать мяч друг другу из и.п. стоя и сидя на полу. Учить ползать по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь обеими руками.

Блоки	1 Неделя
	Двигательная деятельность в зале и на воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Построение в колонну по одному
Ходьба	В колонне
Бег	В колонне
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Самолет»
Упражнения в равновесии	Ползание по гимнастической скамье на четвереньках
Прыжки	Прыжки вверх с места (поймай комара)
Лазание и ползание	
Катание, бросание, метание	Прокатывание мяча в воротики
Подвижные игры	«Мышеловка», «Карусель»
Блоки	2 Неделя
	Двигательная деятельность в зале и на воздухе
Строевые упражнения и перестроения	В колонне
Ходьба	В колонне

Бег	Друг за другом (самолёты)
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Самолет»
Упражнения в равновесии	Ходьба по гимнастической скамье на четвереньках
Прыжки	Прыжки вверх (достань предмет)
Лазание и ползание	Подлезание под дугу не касаясь руками пола
Катание, бросание, метание	-
Подвижные игры	«Карусель», «Пузырь»
Блоки	3 Неделя
	Двигательная деятельность в зале и на воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Построение в шеренгу
Ходьба	Ходьба в колонне на носках
Бег	Бег с остановкой по сигналу
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Танцуй»
Упражнения в равновесии	Ходьба по гимнастической скамье
Прыжки	-
Лазание и ползание	Ползание на четвереньках по прямой траектории
Катание, бросание, метание	-
Подвижные игры	«Пузырь», «Огурчик»
Блоки	4 Неделя
	Двигательная деятельность в зале и на воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Построение в шеренгу
Ходьба	Ходьба приставным шагом стоя в кругу
Бег	Бег мелким и широким шагом
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Танцуй»
Упражнения в равновесии	Ползание на четвереньках
Прыжки	-
Лазание и ползание	Ползание по гимнастической скамье на животе
Катание, бросание, метание	Прокатывание мяча из разных исходных положений друг другу
Подвижные игры	«Огурчик», «Кот и мышки»

Январь

Задачи:

1 неделя: Учить ходить широким шагом, имитируя перешагивание через сугробы. Закреплять умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Продолжать учить прыгать на двух ногах с продвижением вперед, одновременно отталкиваясь обеими ногами. Продолжать учить бросать мяч из-за головы обеими руками, бросая его вперед, как можно дальше. Учить подлезать под натянутую веревку, не касаясь руками пола.

2 неделя: Учить растягивать большой круг, держась за руки и маленький, двигаясь в центр. Закреплять умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед, приземляться на обе полусогнутые ноги. Закреплять умение бросать мяч из-за головы вперед. Продолжать учить подлезать под веревку, не касаясь руками пола.

3 неделя: Продолжать учить ходить, высоко поднимать колено вверх, имитируя ходьбу через горку. Продолжать учить ходить по наклонной доске, сохраняя равновесие. Учить прыгать вперед с кочки на кочку, сохраняя равновесие. Учить перелезть через бревно из положение стоя на четвереньках.

4 неделя: Закреплять умение размыкаться на вытянутые руки в кругу, держась за руки. Продолжать учить прыгать вверх, приземляться на обе полусогнутые ноги. Продолжать учить бросать мяч из-за головы через веревку. Продолжать учить переползть через бревно, работая руками и ногами.

Блоки	1 Неделя
	Двигательная деятельность в зале и на воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Построение из колонны в круг
Ходьба	Широким шагом
Бег	Врассыпную не наталкиваясь друг на друга
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Вместе весело шагать»
Упражнения в равновесии	Ходьба между шнурами
Прыжки	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед
Лазание и ползание	Подлезание под верёвку
Катание, бросание, метание	Бросок мяча из-за голову двумя руками
Подвижные игры	«Зайка серенький», «Лохматый пёс»
Блоки	2 Неделя
	Двигательная деятельность в зале и на воздухе
Строевые упражнения и	Размыкание на вытянутые руки в кругу

перестроения	
Ходьба	Широким шагом
Бег	Бег врассыпную
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Вместе весело шагать»
Упражнения в равновесии	Ходьба между шнурами
Прыжки	На двух ногах с продвижением вперёд
Лазание и ползание	Подлезание под верёвку
Катание, бросание, метание	Бросание мяча из-за головы двумя руками
Подвижные игры	«Лохматый пёс», «Дети и петух»
Блоки	3 Неделя
	Двигательная деятельность в зале и на воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Размыкание на вытянутые руки в кругу
Ходьба	Ходьба с высоким подниманием колен
Бег	Бег по кругу
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Курочка»
Упражнения в равновесии	Ходьба через предметы
Прыжки	Прыжки с кочки на кочку
Лазание и ползание	Перелезание через скамью
Катание, бросание, метание	Бросание мяча вдаль двумя руками
Подвижные игры	«Дети и петух», «Карусели»
Блоки	4 Неделя
	Двигательная деятельность в зале и на воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Размыкание на вытянутые руки в кругу
Ходьба	Ходьба на носках, на пятках
Бег	Бег по кругу
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Курочка»
Упражнения в равновесии	Ходьба между шнурами
Прыжки	Прыжок вверх (достань предмет)
Лазание и ползание	Перелезание через скамью

Катание, бросание, метание	Бросок мяча двумя руками вдаль
Подвижные игры	«Карусели», «Кот и мышки»

Февраль

Задачи:

1 неделя: Совершенствовать умение перестраиваться из круга в колонну. Закреплять умение ходить на носках, руки на поясе. Закреплять умение бегать с ускорением. Продолжать учить ходьбе по наклонной доске вверх и вниз. Закреплять умение прыгать вверх с места, мягко приземляться на обе ноги, слегка сгибая их в коленях. Совершенствовать умение бросать мяч из-за головы как можно дальше.

2 неделя: Закреплять умение ходить высоко поднимая колено. Закреплять умение бегать врассыпную и перестраиваться в круг по сигналу. Совершенствовать умение ходить по наклонной доске вверх и вниз. Совершенствовать умение прыгать вверх, приземляясь на полусогнутые ноги. Совершенствовать умение ползать на четвереньках по бревну, правильно спускаться с бревна.

3 неделя: Закреплять умение ходить на носках и пятках. Учить бегать по кругу, с остановкой на сигнал. Учить прокатывать мяч по скамейке двумя руками, не роняя его. Учить прыгать на месте с мячом в руках, не роняя мяч.

4 неделя: Совершенствовать умение бегать по кругу с остановкой на сигнал. Продолжать учить прокатывать мяч по скамье не роняя его. Закреплять умение прыгать на месте с мячом в руках. Закреплять умение ползать на четвереньках, согласовывая работу рук и ног, продолжать учить правильному спуску с бревна.

Блоки	1 Неделя
	Двигательная деятельность в зале и на воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение из круга в колонну
Ходьба	Ходьба на носках, на пятках
Бег	Бег с ускорением
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Ручеёк»
Упражнения в равновесии	Ходьба по гимнастической скамье
Прыжки	Прыжки вверх (достань предмет)
Лазание и ползание	
Катание, бросание, метание	27 Броски мяча вдаль из-за головы
Подвижные игры	«Зайка серенький», «Пузырь»
Блоки	2 Неделя
	Двигательная деятельность в зале и на воздухе

Строевые упражнения и перестроения	Построение в круг
Ходьба	Ходьба с высоким подниманием колена
Бег	Бег с остановкой по сигналу
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Ручеёк»
Упражнения в равновесии	-
Прыжки	Прыжки на месте и вокруг себя
Лазание и ползание	Ползание на четвереньках п бревну
Катание, бросание, метание	Прокатывание мяча по скамейке
Подвижные игры	«Пузырёк», «Птички в домиках»
Блоки	3 Неделя
	Двигательная деятельность в зале и на воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Построение в круг
Ходьба	Ходьба на носках, на пятках
Бег	Бег с ускорением
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Тётя мотя»
Упражнения в равновесии	Ходьба по гимнастической скамье
Прыжки	Прыжки вверх (достань предмет)
Лазание и ползание	-
Катание, бросание, метание	Броски мяча вдаль из-за головы
Подвижные игры	«Птички в домиках», «Кот и мышки»
Блоки	4 Неделя
	Двигательная деятельность в зале и на воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Построение в круг
Ходьба	Ходьба с высоким подниманием колен
Бег	Бег с остановкой по сигналу
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Тётя мотя»
Упражнения в равновесии	-
Прыжки	Прыжки на месте и вокруг себя

Лазание и ползание	Ползание на четвереньках по бревну
Катание, бросание, метание	Прокатывание мяча по скамейке
Подвижные игры	«Карусели», «Кот и мышки»

Март

Задачи:

1 неделя: Учить ходьбе широким и мелким шагом. Учить ходьбе по предметам, лежащим на полу, сохраняя равновесие. Продолжать учить прыгать на месте: ноги вместе-ноги врозь. Совершенствовать умение бросать мяч из-за головы двумя руками.

2 неделя: Учить бегать по кругу, взявшись за руки в одну и другую стороны. Продолжать учить ходьбе по предметам, чередуя правую и левую ноги. Закреплять умение прыгать на двух ногах-ноги вместе-ноги врозь, слегка сгибая ноги в коленях. Учить ползать на четвереньках по наклонной доске.

3 неделя: Учить перестраиваться из шеренги в круг, взявшись за руки. Закреплять умение бегать по кругу, в одну и другую стороны, со сменой темпа. Закреплять умение перешагивать с предмета на предмет, сохраняя равновесие. Учить бросать мяч из-за головы через веревку.

4 неделя: Учить перестраиваться из колонны в шеренгу. Продолжать учить ходьбе широким шагом. Учить перепрыгивать через предметы двумя ногами. Продолжать учить бросать мяч из-за головы через веревку. Продолжать учить ползать по наклонной доске, согласовывая работу рук и ног.

Блоки	1 Неделя
	Двигательная деятельность в зале и на воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Построение в круг
Ходьба	Широким и мелким шагом со сменой направления
Бег	Бег в рассыпную
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Музыка»
Упражнения в равновесии	Ходьба по кирпичикам
Прыжки	Прыжки на месте ноги вместе-ноги врозь
Лазание и ползание	Подлезание под верёвку
Катание, бросание, метание	Бросок мяча вдаль из-за головы двумя руками
Подвижные игры	«Совушка», «Мышеловка»

Блоки	2 Неделя
	Двигательная деятельность в зале и на воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение из шеренги в круг
Ходьба	Ходьба уточкой
Бег	Бег друг за другом
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Мешочек»
Упражнения в равновесии	Перешагивание через камушки и канавки
Прыжки	Прыжки с кочки на кочку
Лазание и ползание	Ползание под воротиками
Катание, бросание, метание	Бросок мяча через верёвку
Подвижные игры	«Мышеловка», «Тишина»
Блоки	3 Неделя
	Двигательная деятельность в зале и на воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Построение в круг
Ходьба	Широким и мелким шагом со сменой направления
Бег	Бег врассыпную
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Музыка»
Упражнения в равновесии	Ходьба по кирпичикам
Прыжки	Прыжки на месте ноги вместе-ноги врозь
Лазание и ползание	Подлезание под верёвку
Катание, бросание, метание	Бросок мяча вдаль из-за головы двумя руками
Подвижные игры	«Тишина», «Дует ветер»
Блоки	4 Неделя
	Двигательная деятельность в зале и на воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение из шеренги в круг
Ходьба	Ходьба уточкой
Бег	Бег друг за другом
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Мешочек»

Упражнения в равновесии	Перешагивание через камушки и канавки
Прыжки	Прыжки с кочки на кочку
Лазание и ползание	Ползание под воротиками
Катание, бросание, метание	Бросок мяча через верёвку
Подвижные игры	«Дует ветер», «Кот и мышки»

Апрель

Задачи:

1 неделя: Закреплять умение строиться из колонны в шеренгу, на месте. Закреплять умение ходить и бегать с остановкой на сигнал. Учить ползать через гимнастическое бревно на четвереньках. Закреплять умение прыгать через предметы, сохраняя равновесие. Совершенствовать умение бросать мяч из-за головы, не задевая веревку.

2 неделя: Продолжать учить перелезть через гимнастическое бревно, на четвереньках, помогая руками и ногами. Совершенствовать умение прыгать через предметы на обе ноги. Учить ползать по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками.

3 неделя: Учить влезать на бум и спрыгивать с него двумя ногами. Учить прокатывать мяч от черты двумя руками. Закреплять умение перепрыгивать через предметы двумя ногами. Закреплять умение ползать на животе по гимнастической скамье, подтягиваясь руками.

4 неделя: Учить ходьбе приставным шагом по кругу. Продолжать учить прокатывать мяч от черты двумя руками. Закреплять умение перепрыгивать через предметы двумя ногами. Закреплять умение ползать на животе по гимнастической скамье, подтягиваясь руками.

Блоки	1 Неделя
	Двигательная деятельность в зале и на воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Построение из колонны по одному в шеренгу
Ходьба	Ходьба на носках, на пятках
Бег	31 Бег с ускорением и замедлением
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Мячик»
Упражнения в равновесии	Ходьба на носках между предметами

Прыжки	Прыжки на двух ногах по прямой траектории
Лазание и ползание	Подтягивание на животе по гимнастической скамейке
Катание, бросание, метание	Бросок и ловля мяча двумя руками
Подвижные игры	«Кошки мышки», «Скок поскок»
Блоки	2 Неделя
	Двигательная деятельность в зале и на воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Построение из колонны по одному в шеренгу
Ходьба	Ходьба с высоким подниманием колена
Бег	Бег с приседанием по сигналу
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Музыка»
Упражнения в равновесии	Ходьба приставным шагом по шнуру
Прыжки	Спрыгивание с гимнастической скамьи
Лазание и ползание	Подлезание через скамью
Катание, бросание, метание	Прокатывание мяча от черты
Подвижные игры	«Скок поскок», «Лягушка»
Блоки	3 Неделя
	Двигательная деятельность в зале и на воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Построение из шеренги в круг взявшись за руки
Ходьба	Ходьба на носках, на пятках
Бег	Бег с ускорением и замедлением
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Мячик»
Упражнения в равновесии	Ходьба на носках между предметами
Прыжки	Прыжки на двух ногах по прямой траектории
Лазание и ползание	Подтягивание на животе по гимнастической скамейке
Катание, бросание, метание	Прокатывание мяча от черты
Подвижные игры	«Лягушка», «Капельки»
Блоки	4 Неделя
	Двигательная деятельность в зале и на воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Построение из шеренги в круг взявшись за руки

Ходьба	Ходьба с высоким подниманием колена
Бег	Бег с приседанием по сигналу
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Музыка»
Упражнения в равновесии	Ходьба приставным шагом по шнуру
Прыжки	Спрыгивание с гимнастической скамьи
Лазание и ползание	Подлезание через скамью
Катание, бросание, метание	Бросок и ловля мяча двумя руками
Подвижные игры	«Капельки», «Кот и мышки»

Май

Задачи:

1 неделя: Продолжать учить смыкаться и размыкаться при построении в круг, взявшись за руки. Закреплять умение ходить по наклонной доске. Учить прыгать в длину с места. Учить ловить мяч двумя руками.

2 неделя: Совершенствовать умение ходить по наклонной доске, сохраняя равновесие. Совершенствовать умение прыгать вниз на обе ноги, сохраняя равновесие. Продолжать учить ловить мяч двумя руками. Закреплять умение пролезать в воротики на четвереньках.

3 неделя: Совершенствовать умение бегать по кругу со сменой направления по сигналу воспитателя. Совершенствовать умение ползать по гимнастической скамье на четвереньках, сохраняя равновесие и согласовывая работу рук и ног. Совершенствовать умение прыгать в вверх через предметы.

4 неделя: Совершенствовать умение прыгать вверх через предметы, сохраняя равновесие и приземляться на обе ноги. Совершенствовать умение переползать через гимнастический бум, помогая руками и ногами.

Блоки	1 Неделя
	Двигательная деятельность в зале и на воздухе
Строевые упражнения и	Размыкание и смыкание при построении в круг

перестроения	
Ходьба	Ходьба широким и узким шагом
Бег	Бег по кругу с остановкой на сигнал
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Без предмета»
Упражнения в равновесии	Ходьба через препятствия
Прыжки	Прыжки в длину с места
Лазание и ползание	Подлезание с мячом под верёвку
Катание, бросание, метание	Ловля мяча брошенного воспитателем
Подвижные игры	«У медведя во бору», «Лохматый пёс»
Блоки	2 Неделя
	Двигательная деятельность в зале и на воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Размыкание и смыкание при построении в круг
Ходьба	Ходьба на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок
Бег	Бег по кругу со сменой направления
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Музыка»
Упражнения в равновесии	Стойка (цапля) на левой и правой ноге
Прыжки	Прыжки в высоту с места через кирпичик
Лазание и ползание	Перелезание через преграды
Катание, бросание, метание	Прокат мяча через ворота
Подвижные игры	«Лохматый пёс», «Перелётные птицы»
Блоки	3 Неделя
	Двигательная деятельность в зале и на воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Построение в колонну по одному
Ходьба	Ходьба широким и узким шагом
Бег	Бег по кругу с остановкой на сигнал
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Без предмета»
Упражнения в равновесии	Ходьба через препятствия
Прыжки	Прыжки в длину с места
Лазание и ползание	Подлезание с мячом под верёвку

Катание, бросание, метание	Ловля мяча брошенного воспитателем
Подвижные игры	«Перелётные птицы», Зайцы и волк»
Блоки	4 Неделя
	Двигательная деятельность в зале и на воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Построение в колонну по одному
Ходьба	Ходьба на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок
Бег	Бег по кругу со сменой направления
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Музыка»
Упражнения в равновесии	Стойка (цапля) на левой и правой ноге
Прыжки	Прыжки в высоту с места через кирпичик
Лазание и ползание	Перелезание через преграды
Катание, бросание, метание	Прокат мяча через ворота
Подвижные игры	«Зайцы и волк», «Кот и мыши»

Перспективный план работы на летний оздоровительный период

(образовательная область «Физическое развитие»)

Ранний возраст

ИЮНЬ

1 Неделя	2 Неделя	3 Неделя	4 Неделя
1. Занимательная разминка. Игровые упражнения 2. «По мостику»- ходьба и бег	1. Занимательная разминка - «Зайчата» - ходьба в колонне по одному, по сигналу - «зайчата»- дети выполняют прыжки на месте, по сигналу «лягушки». присаживаются, руки кладут на	1. Игра «Мы топаем ногами». 2. Игровые упражнения: «Парашютисты»- прыжки с гимнастической скамейки. 3.«Лягушки»-прыжки на месте). 4. И.М.П. «Тишина у пруда».	1. Занимательная разминка – «Автомобили» - (ходьба и бег по сигналу). Игровые упражнения 2. «Мышки»- лазанье под шнур. 3. «По мостику»- по бревну, посередине перешагнуть кубик.

<p>между шнурами (ш. 20см).</p> <p>3. «Прокати и догони»- прокатывание мяча вперёд.</p> <p>4. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».</p> <p>5. И.М.П. «Пузырь».</p>	<p>колени. Бег в колонне по одному.</p> <p>Игровые упражнения: 2. «Весёлые шарики» ползание по бревну на четвереньках. 3. Подвижная игра «Поймай комара». 4. И.М.П. «Возьми флажок».</p>		<p>4. «Быстро возьми и беги. 5. Ходьба в колонне по одному с движение рук.</p>
--	--	--	--

ИЮЛЬ

1 Неделя	2 Неделя	3 Неделя	4 Неделя
<p>1. Игра «Найди свой цвет».</p> <p>2. Игровые упражнения: «добрость до флажка»- метание мешочков вдаль.</p> <p>3. «Болото»- прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>4. Подвижна игра</p>	<p>1. Игра «Быстро возьми» (кубик, мяч, кегля). 2. Игровые упражнения: «Прокати – беги»- катание мяча двумя руками друг другу. 3. «Весёлые медвежата»- ползание на четвереньках по гимнастическому буму. 4. И.М.П. «Что в мешочке?».</p>	<p>1. Занимательная разминка «Не задень» - ходьба и бег между предметами (кубики, кегли). 2.Игра «Ровным кругом». 3. Игровые упражнения: «По мостику»- ходьба между веревочками, свободно балансируя руками. 4. Подвижная игра «Мыши и кот». 5. Хороводная игра.</p>	<p>Игра «Слушай сигнал» (ходьба и бег по сигналу: «Побежали»; «Пошли»). 2. Игра «Все спортом занимаются» 3. Игровое упражнение «Прокати и догони». 4. Подвижная игра «Наседка и цыплята» 5. И.М.П. по выбору детей.</p>

«Самолёты».			
5. И.М.П «Весёлые зверушки».			

АВГУСТ

1 Неделя	2 Неделя	3 Неделя	4 Неделя
1. Игра «Лошадки» - ходьба высоко поднимая колени, в среднем темпе –«Лошадки идут», бег врассыпную. 2. Игра «Наседка и цыплята». 3. Игра «Лягушки»- прыжки по дорожке. 4. Игра «Паровоз».	1. Игра «Найди свой цвет» (кубики трёх цветов). 2. Игровые упражнения : «Весёлые котята»- подлезание под шнур. 3. «Через ручеёк»- прыжки на двух ногах через верёвки. 4. Игра малой подвижности «Угадай, кто как кричит?».	1. Игра «Лохматый пёс». 2. Игровые упражнения : «Прокати – поймай»- прокатывание мяча двумя руками друг другу под дуги. 3. «Не задень»- ходьба между кубиками. 4. Игра «Поймай комара» (с прыжками на месте)	1. Игра «Ровный круг»- ходьба и бег по кругу. 2. Игровые упражнения : «Из обруча в обруч»- прыжки на двух ногах в обруч и из обруча. 3. Игра «Лягушки и цапля». 4. Хороводная игра.

2.2 Младший возраст

Сентябрь

Задачи:

1 неделя: Учить строиться стайкой за воспитателем. Ходить по извилистой дорожке за воспитателем. Учить выполнять пружинки на месте, руки на поясе, ноги слегка сгибать в коленях. Учить прокатывать мяч вдаль, толкая его двумя руками. Учить смотреть на катящийся мяч.

2 неделя: Продолжать учить строиться стайкой за воспитателем. Продолжать учить ходьбе и бегу стайкой за воспитателем. Продолжать учить ходить по извилистой дорожке. Учить прыгать на двух ногах на месте одновременно отрывая обе ноги от пола. Учить ползать на четвереньках по полу, синхронно работая руками и ногами.

3 неделя: Учить строиться в рассыпную по залу по зрительным ориентирам. Закреплять умение ходить по извилистой дорожке прокатывая мяч двумя руками, толкая его вперед, толкая воспитателем. Продолжать учить одновременно двумя руками. Продолжать учить ползать на четвереньках, синхронно работая руками и ногами.

4 неделя: Учить бегать в рассыпную по залу, по сигналу-бег за воспитателем стайкой. Продолжать учить прыгать на месте двумя ногами, толкаясь одновременно двумя ногами и приземляясь на обе ноги, не топя по полу. Учить прокатывать мяч двумя руками друг другу. Толкать мяч двумя руками и ловить двумя руками. Совершенствовать умение ползать на четвереньках.

Блоки	1 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Построение стайкой	Построение стайкой
Ходьба	Ходьба за воспитателем	Ходьба за воспитателем
Бег	Стайкой за инструктором	Бег стайкой
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Без предметов»	Комплекс «Без предметов»
Упражнения в равновесии	Ходьба по извилистой дорожке	Ходьба по скамейке
Прыжки	На двух ногах на месте (подпрыгивание) (2-3 раза)	На двух ногах на месте (подпрыгивание) (2-3 раза)
Лазание и ползание	Ползание на четвереньках по прямой с опорой на ладони и колени на расстояние 4-5 м.	Знакомство с предметами (мячики, свисток, бубен)
Бросание, ловля, метание	Броски мяча среднего диаметра вдаль	Броски мяча среднего диаметра вдаль
Подвижные игры	«Найди зайку»	«Принеси не урони»
Блоки	2 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Построение	Построение

Ходьба	Парами за инструктором	Парами за инструктором
Бег	Стайкой за инструктором	Стайкой за инструктором
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Без предметов»	Комплекс «Без предметов»
Упражнения в равновесии	Ходьба по извилистой дорожке	Ходьба по скамейке
Прыжки	Прыжки на двух ногах на всей стопе	Прыжки на двух ногах всей стопе
Лазание и ползание	Ползание на четвереньках по прямой траектории	Паровозик друг за другом, держать за пояс
Бросание, ловля, метание	Знакомство с предметами (мешочки с песком, мячики)	Броски мяча двумя руками вдаль
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Осенние листочки»
Блоки	3 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Построение врассыпную	Построение врассыпную
Ходьба	Ходьба за воспитателем на носках, на пятках	Ходьба за воспитателем на носках, на пятках
Бег	Врассыпную по залу	Врассыпную
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Кубики»	Комплекс «Кубики»
Упражнения в равновесии	Ходьба по шнуру	Ходьба по шнуру
Прыжки	Прыжки на двух ногах	Прыжки на двух ногах
Лазание и ползание	Ползание на четвереньках	-
Бросание, ловля, метание	-	Ловля мяча от инструктора (расстояние между ребёнком и инструктором 70- 100 см).
Подвижные игры	«Огуречик»	«Пузырь»
Блоки	4 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Построение врассыпную	Построение врассыпную
Ходьба	Ходьба в колонне по одному за инструктором	Ходьба в колонне по одному за инструктором
Бег	Бег врассыпную	Бег врассыпную
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Без предметов»	Комплекс «Без предметов»

Упражнения в равновесии	Ходьба и бег между двумя линиями	Ходьба и бег между двумя линиями
Прыжки	Прыжки на двух ногах на месте	Прыжки на двух ногах на месте
Лазание и ползание	Подлезание под шнур на четвереньках с опорой на ладони и колени (высота шнура от пола 40-50 см)	-
Бросание, ловля, метание	Катание мяча от себя друг другу, стоя на коленях (расстояние между детьми 1,5 м);	Ловля мяча от инструктора (расстояние между ребёнком и инструктором 70- 100 см).
Подвижные игры	«Мой весёлый звонкий мяч»	«Пузырь»

Октябрь

Задачи:

1 неделя: Научить строиться в колонну по одному по зрительному ориентиру. Учить ходьбе и бегу в колонне за воспитателем. Учить перешагивать через предметы одной ногой, сохраняя равновесие, руки - в стороны. Продолжать учить прыгать на двух ногах, отталкиваясь одновременно двумя ногами и приземляться на обе полусогнутые ноги.

2 неделя: Продолжать учить строиться в колонну по одному, друг за другом, за воспитателем. Продолжать учить бегать друг за другом в колонне, не обгоняя впереди бегущего. Продолжать учить перешагивать через предметы одной и другой ногами, сохраняя при этом равновесие. Учить бросать мяч из-за головы двумя руками. Учить ползать на четвереньках по полу за катящимся мячом. Толкать мяч двумя руками и догонять его.

3 неделя: Совершенствовать умение строиться в колонну по одному, друг за другом, за воспитателем. Продолжать учить бегать друг за другом в колонне, не обгоняя впереди бегущего. Продолжать учить перешагивать через предметы одной и другой ногами, сохраняя при этом равновесие. Учить перешагивать попеременно правой и левой ногами. Продолжать учить ползать на четвереньках по полу за катящимся мячом. Толкать мяч двумя руками и быстро догонять его. Совершенствовать умение прыгать на двух ногах на месте, мягко приземляться на ноги после прыжка.

4 неделя: Совершенствовать умение строиться в колонну по одному, друг за другом, за воспитателем. Продолжать учить бегать друг за другом в колонне, не обгоняя впереди бегущего. Совершенствовать умение прыгать на двух ногах на месте, мягко приземляться на ноги после прыжка. Учить прыгать на двух ногах с продвижением вперед. Учить катать мяч между предметами, лежащими на полу.

Блоки	1 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Построение в колонну друг за другом	Построение в колонну друг за другом
Ходьба	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен
Бег	Бег по кругу друг за другом	Бег по кругу друг за другом
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «С мячом»	Комплекс «С мячом»
Упражнения в равновесии	Перешагивание через предметы	Перешагивание через предметы
Прыжки	Перепрыгивание через шнур положенный на пол	Перепрыгивание через шнур положенный на пол
Лазание и ползание	Ползание на четвереньках по прямой траектории за катящимся мячом	-
Бросание, ловля, метание	Перекатывание мяча друг другу в парах в положении сидя	Перекатывание мяча друг другу в парах в положении стоя
Подвижные игры	«Найди цыплёнка»	«Наседка и цыплята»
Блоки	2 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Построение в колонну друг за другом	Построение в колонну друг за другом
Ходьба	Ходьба с приседанием (уточка)	Ходьба с приседанием (уточка)
Бег	Бег с остановкой по сигналу	Бег с остановкой по сигналу
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Султанчики»	Комплекс «Султанчики»
Упражнения в равновесии	Ходьба между двумя линиями	Ходьба между двумя линиями
Прыжки	Перепрыгивание через шнур положенный на пол	Перепрыгивание через шнур положенный на пол
Лазание и ползание	Подлезание под дугу (высота дуги 40- 50 см). 41	-
Бросание, ловля, метание	Прокатывание в парах мяча в ворота (ноги детей раздвинуты) из положения	Прокатывание в парах мяча в ворота (ноги детей раздвинуты) из положения стоя

	стоя (расстояние между детьми 1,5 м).	(расстояние между детьми 1,5 м).
Подвижные игры	«Лягушка»	«У медведя во бору»
Блоки	3 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Построение в колонну друг за другом	Построение в колонну друг за другом
Ходьба	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен
Бег	Бег с остановкой по сигналу	Бег с остановкой по сигналу
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «С мячом»	Комплекс «С мячом»
Упражнения в равновесии	Перешагивание через предметы	Перешагивание через предметы
Прыжки	Перепрыгивание через шнур положенный на пол	Перепрыгивание через шнур положенный на пол
Лазание и ползание	Ползание на четвереньках по прямой траектории за катящимся мячом	-
Бросание, ловля, метание	Перекатывание мяча друг другу в парах в положении сидя	Перекатывание мяча друг другу в парах в положении стоя
Подвижные игры	«Найди цыплёнка»	«Наседка и цыплята»
Блоки	4 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Построение в колонну друг за другом	Построение в колонну друг за другом
Ходьба	Ходьба с приседанием (уточка)	Ходьба с приседанием (уточка)
Бег	Бег по кругу друг за другом	Бег по кругу друг за другом
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Султанчики»	Комплекс «Султанчики»
Упражнения в равновесии	Ходьба между двумя линиями	Ходьба между двумя линиями
Прыжки	Перепрыгивание через шнур положенный на пол	Перепрыгивание через шнур положенный на пол
Лазание и ползание	Подлезание под дугу (высота дуги 40- 50 см).	-
Бросание, ловля, метание	Прокатывание в парах мяча в ворота (ноги детей раздвинуты) из положения стоя (расстояние	Прокатывание в парах мяча в ворота (ноги детей раздвинуты) из положения стоя (расстояние

	между детьми 1,5 м).	между детьми 1,5 м).
Подвижные игры	«Лягушка»	«У медведя во бору»

Ноябрь

Задачи:

1 неделя: Продолжать учить строиться в колонну друг за другом. Учить бегать с ускорением и замедлением по сигналу. Учить ходить по наклонной доске, сохраняя равновесие. Продолжать учить прыгать на двух ногах с продвижением вперед, мягко приземляться на обе ноги, слегка сгибая их в коленях. Учить катать мяч через предметы, по заданному пути.. Продолжать учить ходить по наклонной доске, сохраняя равновесие.

2 неделя: Продолжать учить бегать с ускорением и замедлением. Закреплять умение ходить по наклонной доске, сохраняя равновесие. Закреплять умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед, слегка сгибая ноги в коленях. Учить лазать по бревну, стоя на четвереньках.

3 неделя: Научить строиться в колонну парами, взявшись за руки. Учить ходить и бегать по кругу в парах. Учить ходьбе с высоким подниманием колена. Закреплять умение ходить по наклонной доске, сохраняя равновесие – руки в стороны. Учить спускаться по наклонной доске, с сохранением равновесия. Продолжать учить прокатывать мяч друг другу, двумя руками. Продолжать учить лазать на четвереньках по бревну, согласовывая работу рук и ног.

4 неделя: Учить бегать врассыпную по залу, а затем, по сигналу воспитателя, находить свою пару. Учить ходьбе с высоким подниманием колена и одновременным взмахом рук вверх. Учить прыгать вверх, отталкиваясь двумя ногами. Учить прокатывать мяч двумя руками от черты. Толкать мяч одновременно, по сигналу. Учить ползать на четвереньках по бревну, согласовывая работу рук и ног.

Блоки	1 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Построение в колонну	Построение в колонну
Ходьба	Ходьба на носках, на пятках	Ходьба на носках, на пятках
Бег	Бег с ускорением и замедлением 43	Бег с ускорением и замедлением
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Под музыку»	В кругу
Упражнения в равновесии	Ходьба и бег между	Ходьба и бег между

	двумя линиями (расстояние 20 см).	двумя линиями (расстояние 20 см).
Прыжки	Прыжки из обруча в обруч (диаметр обруча 30 см).	Прыжки из обруча в обруч (диаметр обруча 30 см).
Лазание и ползание	Подлезание под верёвку на четвереньках (высота верёвки от пола 40-50 см).	-
Бросание, ловля, метание	Бросание и ловля мяча от инструктора (расстояние от инструктора до ребенка 70-100 см);	Прокат мяча двумя руками по прямой
Подвижные игры	«Лохматый пес»	«Дует ветер»
Блоки	2 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Построение в колонну парами	Построение в колонну парами
Ходьба	Ходьба с высоким подниманием колен, в полуприседе (уточка)	Ходьба с высоким подниманием колен, в полуприседе (уточка)
Бег	Бег с остановкой по сигналу	Бег с остановкой по сигналу
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Маленький мячик»	Комплекс «Маленький мячик»
Упражнения в равновесии	-	Ходьба с перешагиванием через предметы
Прыжки	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (на расстояние 1,5-2 м).	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (на расстояние 1,5-2 м).
Лазание и ползание	Подлезание под дугу на четвереньках (высота дуги 40-50 см)	-
Бросание, ловля, метание	Подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его	Подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его
Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Где спрятался мышонок?»
Блоки	3 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Построение в колонну парами	Построение в колонну парами
Ходьба	Ходьба на носках, на пятках	Ходьба на носках, на пятках
Бег	Бег с ускорением и замедлением	Бег с ускорением и замедлением
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Под музыку»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Ходьба и бег между	Ходьба и бег между

	двумя линиями (расстояние 20 см).	двумя линиями (расстояние 20 см).
Прыжки	Прыжки из обруча в обруч (диаметр обруча 30 см).	Прыжки из обруча в обруч (диаметр обруча 30 см).
Лазание и ползание	Подлезание под верёвку на четвереньках (высота верёвки от пола 40-50 см).	-
Бросание, ловля, метание	Бросание и ловля мяча от инструктора (расстояние от инструктора до ребенка 70-100 см);	Бросание и ловля мяча от инструктора (расстояние от инструктора до ребенка 70-100 см);
Подвижные игры	«Лохматый пес»	«Дует ветер»
Блоки	4 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Построение в колонну парами	Построение в колонну парами
Ходьба	Ходьба с высоким подниманием колен, в полуприседе (уточка)	Ходьба с высоким подниманием колен, в полуприседе (уточка)
Бег	Бег с остановкой по сигналу	Бег с остановкой по сигналу
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Маленький мячик»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	-	Перешагивание через предметы
Прыжки	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (на расстояние 1,5-2 м).	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (на расстояние 1,5-2 м).
Лазание и ползание	Подлезание под дугу на четвереньках (высота дуги 40-50 см)	-
Бросание, ловля, метание	Подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его	Подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его
Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Где спрятался мышонок?»

Декабрь

Задачи:

1 неделя: Продолжать учить ползать по гимнастической скамье на четвереньках, сохраняя равновесие. Продолжать учить прыгать вверх, отталкиваясь двумя ногами и приземляясь на обе ноги, ноги слегка сгибать в коленях. Учить прокатывать мяч в ворота, толкая его двумя руками.

2 неделя: Закреплять умение ходить по гимнастической скамье на четвереньках, согласовывая работу рук и ног. Закреплять умение прыгать вверх, толкаясь обеими ногами и приземляться на переднюю часть стопы. Учить подлезать под дугу, не касаясь руками пола.

3 неделя: Продолжать учить строиться в шеренгу. Продолжать учить ходьбе и бегу по сигналу со сменой направления. Учить ползать на четвереньках имитируя кошек. Учить ходить по гимнастической скамье, сохраняя равновесие, руки - в стороны. Продолжать учить подлезать под дугу, не касаясь руками пола.

4 неделя: Учить строиться из колонны в круг по зрительным ориентирам. Учить ходить приставным шагом. Учить прокатывать мяч друг другу из и.п. стоя и сидя на полу. Учить ползать по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь обеими руками.

Блоки	1 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Построение в колонну	Построение в колонну
Ходьба	Ходьба на внешнем и внутреннем своде стопы	Ходьба на носках, на пятках
Бег	Бег со сменой направления по сигналу	Бег друг за другом
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Без предмета»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Ходьба по гимнастической скамейке	Стойка на одной ноге
Прыжки	Мягкое спрыгивание на полусогнутые ноги со скамейки (высота скамейки 20 см).	Прыжки на двух ногах
Лазание и ползание	Пролезание в обруч на четвереньках (обруч в вертикальном положении на полу) 46	Карточки с зимними видами спорта
Бросание, ловля, метание	Катание мяча друг другу в приседе на корточках (расстояние между детьми 1,5 м)	Броски снежков в цель

Подвижные игры	«Воробышки и кот»	«Через ручеек»
Блоки	2 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Построение в колонну	Построение в колонну
Ходьба	Ходьба на носках, на пятках	Ходьба на носках, на пятках
Бег	Бег друг за другом с остановкой	Бег друг за другом с остановкой
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «С платочком»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Ходьба по гимнастической скамейке	Цапелка(стойка на одной ноге)
Прыжки	Мягкое спрыгивание на полусогнутые ноги со скамейки (высота скамейки 20 см).	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед
Лазание и ползание	Пролезание в обруч на четвереньках (обруч в вертикальном положении на полу)	Карточки с зимними предметами спорта
Бросание, ловля, метание	Катание мяча друг другу в приседе на корточках (расстояние между детьми 1,5 м)	Метание снежков в цель
Подвижные игры	«Охотник и зайцы»	«Кролики»
Блоки	3 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Построение в шеренгу	Построение в шеренгу
Ходьба	Ходьба на внешнем и внутреннем своде стопы	Ходьба на внешнем и внутреннем своде стопы
Бег	Бег со сменой направления по сигналу	Бег со сменой направления по сигналу
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Без предмета»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Ходьба по гимнастической скамейке	-
Прыжки	Спрыгивание с куба (высота куба 20 см)	Прыжки с места на двух ногах
Лазание и ползание	Подлезание под дугу (высота дуги 40 см) на четвереньках	-
Бросание, ловля, метание	Подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его	-
Подвижные игры	«Воробышки и кот»	«Два мороза»
Блоки	4 Неделя	

	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Построение в шеренгу	Построение в шеренгу
Ходьба	Ходьба на носках на пятках	Ходьба на носках на пятках
Бег	Ходьба на носках на пятках	Ходьба на носках на пятках
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «С платочком»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Ходьба по гимнастической скамейке	Ходьба между двумя линиями, перешагивая через предметы
Прыжки	Спрыгивание с куба (высота куба 20 см)	-
Лазание и ползание	Подлезание под дугу (высота дуги 40 см) на четвереньках	-
Бросание, ловля, метание	Подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его	Метание правой и левой рукой вдаль
Подвижные игры	«Охотники и кот»	«Угадай у кого мяч»

Январь

Задачи:

1 неделя: Учить ходить широким шагом, имитируя перешагивание через сугробы. Закреплять умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Продолжать учить прыгать на двух ногах с продвижением вперед, одновременно отталкиваясь обеими ногами. Учить толкать мяч двумя руками, стараясь сбить предмет. Учить подлезать под натянутую веревку, не касаясь руками пола.

2 неделя: Учить растягивать большой круг, держась за руки и маленький, двигаясь в центр. Закреплять умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед, приземляться на обе полусогнутые ноги. Закреплять умение бросать мяч из-за головы вперед. Продолжать учить подлезать под веревку, не касаясь руками пола.

3 неделя: Продолжать учить ходить, высоко поднимать колено вверх, имитируя ходьбу через горку. Продолжать учить ходить по наклонной доске, сохраняя равновесие. Учить прыгать вперед с кочки на кочку, сохраняя равновесие. Учить перелезть через бревно из положения стоя на четвереньках, работая руками и ногами.

4 неделя: Закреплять умение размыкаться на вытянутые руки в кругу, держась за руки. Продолжать учить прыгать вверх, приземляться на обе полусогнутые ноги. Продолжать учить прокатывать мяч двумя руками, сбивая предмет. Продолжать учить переползать через бревно, работая руками и ногами.

Блоки	1 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Построение в шеренгу	Построение в шеренгу
Ходьба	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен	Лыжный шаг с пятки на носок
Бег	Бег врассыпную не наталкиваясь друг на друга	Бег врассыпную не наталкиваясь друг на друга
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Кубик»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки в стороны (расстояние между мячами 10-15 см)	Лыжный ход без палок
Прыжки	Прыжок вверх «достань предмет»	-
Лазание и ползание	Подлезание под дугу (высота дуги 40 см).	«Елочка» подъём в горку на лыжах
Бросание, ловля, метание	Игра «Попади в воротца». Описание: дети с расстояния 1,5 м прокатывают мяч руками в воротца, состоящие из двух кубиков (расстояние от ребёнка до ворот 60 см).	-
Подвижные игры	Лохматый пёс	Ловишки
Блоки	2 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Построение в шеренгу	Построение в шеренгу
Ходьба	Ходьба мелким и широким шагом	Лыжный шаг с пятки на носок
Бег	Бег змейкой между кеглями	Бег змейкой между кеглями
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Без предмета» 49	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Ходьба с перешагиванием через шнуры,	Лыжный ход без палок

	лежащие на полу.	
Прыжки	На двух ногах с продвижением вперед	-
Лазание и ползание	Подлезание под веревку	Подлезание через шнур боком
Бросание, ловля, метание	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками	Броски мячей в обруч
Подвижные игры	«Найди свой цвет»	Горячая картошка
Блоки	3 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Размыкание на вытянутые руки в стороны	Размыкание на вытянутые руки в стороны
Ходьба	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен
Бег	Бег врассыпную не наталкиваясь друг на друга	Бег врассыпную не наталкиваясь друг на друга
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Кубик»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки в стороны (расстояние между мячами 10-15 см)	
Прыжки	Прыжок вверх «достань предмет»	Прыжки через кубики на двух ногах
Лазание и ползание	Подлезание под дугу (высота дуги 40 см).	Карточки с зимними животными
Бросание, ловля, метание	Игра «Попади в воротца». Описание: дети с расстояния 1,5 м прокатывают мяч руками в воротца, состоящие из двух кубиков (расстояние от ребёнка до ворот 60 см).	-
Подвижные игры	«Лохматый пес»	«Горячая картошка»
Блоки	4 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Размыкание на вытянутые руки в стороны	Размыкание на вытянутые руки в стороны
Ходьба	Ходьба мелким и широким шагом	Ходьба мелким и широким шагом
Бег	Бег змейкой между кеглями	Бег змейкой между кеглями
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Без предмета»	Ору в кругу

Упражнения в равновесии	Ходьба с перешагиванием через шнуры, лежащие на полу.	Подъём в горку на лыжах без палок
Прыжки	На двух ногах с продвижением вперед	На двух ногах с продвижением вперед
Лазание и ползание	Подлезание под веревку	Подлезание под веревку на лыжах без помощи палок
Бросание, ловля, метание	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками	-
Подвижные игры	«Найди свой цвет»	«Кто дальше кинет»

Февраль

Задачи:

1 неделя: Совершенствовать умение перестраиваться из круга в колонну. Закреплять умение ходить на носках, руки на поясе. Закреплять умение бегать с ускорением. Продолжать учить ходьбе по наклонной доске вверх и вниз. Закреплять умение прыгать вверх с места, мягко приземляться на обе ноги, слегка сгибая их в коленях. Совершенствовать умение бросать мяч из-за головы как можно дальше.

2 неделя: Закреплять умение ходить, высоко поднимая колено. Закреплять умение бегать врассыпную и перестраиваться в круг по сигналу. Совершенствовать умение ходить по наклонной доске вверх и вниз. Совершенствовать умение прыгать вверх, приземляясь на полусогнутые ноги. Совершенствовать умение ползать на четвереньках по бревну, правильно спускаться с бревна.

3 неделя: Закреплять умение ходить на носках и пятках. Учить бегать по кругу, с остановкой на сигнал. Учить прокатывать мяч по скамейке двумя руками, не роняя его. Учить прыгать на месте с мячом в руках, не роняя мяч.

4 неделя: Совершенствовать умение бегать по кругу с остановкой на сигнал. Продолжать учить прокатывать мяч по скамье не роняя его. Закреплять умение прыгать на месте с мячом в руках. Закреплять умение ползать на четвереньках, согласовывая работу рук и ног, продолжать учить правильному спуску с бревна.

Блоки	1 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение из круга в колонну	Перестроение из круга в колонну
Ходьба	Ходьба перекатом с пятки на носок, на внешнем и внутреннем своде стопы	Ходьба перекатом с пятки на носок, на внешнем и внутреннем своде стопы
Бег	Бег со сменой направления	Бег
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Скакалка»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Ходьба по ребристой доске, руки на пояс	Правила дорожного движения при гололёде (карточки)
Прыжки	Прыжки на месте и вокруг себя с мячом	-
Лазание и ползание	Подлезание под палку (высота палки 40-50 см)	Подлезание под верёвку друг за другом
Бросание, ловля, метание	Отбивание мяча от пола	«Кто дальше прокатит снежок»
Подвижные игры	«Лягушка»	«Ловишки»
Блоки	2 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Повороты вокруг себя	Построение в шеренгу
Ходьба	Ходьба в полуприседе (уточка), с высоким подниманием колен	Ходьба в полуприседе (уточка), с высоким подниманием колен
Бег	Бег с остановкой по сигналу	Бег с остановкой по сигналу
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «С мячом»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Стойка на правой и левой ноге поочередно	Правила дорожного движения при гололёде (карточки)
Прыжки	Прыжки на двух ногах вокруг себя, чередуя с ходьбой	Прыжки на двух ногах вокруг себя, чередуя с ходьбой
Лазание и ползание	Подтягивание двумя руками по гимнастической скамье	-
Бросание, ловля, метание	Бросок мяча двумя руками от груди	«Кто дальше прокатит снежок»
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Лягушка»
Блоки	3 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение из круга в колонну	Перестроение из круга в колонну

Ходьба	Ходьба перекатом с пятки на носок, на внешнем и внутреннем своде стопы	Ходьба перекатом с пятки на носок, на внешнем и внутреннем своде стопы
Бег	Бег со сменой направления	Бег
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Скакалка»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Ходьба по ребристой доске руки на пояс	-
Прыжки	Прыжки на месте и вокруг себя с мячом	Прыжки на месте и вокруг себя
Лазание и ползание	Подлезание под палку (высота палки 40-50 см)	Ходьба и бег на лыжах
Бросание, ловля, метание	Отбивание мяча от пола	«Кто дальше прокатит»
Подвижные игры	«Лохматый пёс»	«Ловишки»
Блоки	4 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Повороты вокруг себя	Построение в шеренгу
Ходьба	Ходьба в полуприседе (уточка), с высоким подниманием колен	Ходьба в полуприседе (уточка), с высоким подниманием колен
Бег	Бег с остановкой по сигналу	Бег
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «С мячом»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Стойка на правой и левой ноге поочередно	-
Прыжки	Прыжки на двух ногах вокруг себя, чередуя с ходьбой	Прыжки на двух ногах вокруг себя
Лазание и ползание	Подтягивание двумя руками по гимнастической скамье	Ходьба и бег на лыжах
Бросание, ловля, метание	Бросок мяча двумя руками от груди	«Кто дальше прокатит»
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Лягушка»

Март

Задачи:

1 неделя: Учить ходьбе широким и мелким шагом. Учить ходьбе по предметам, лежащим на полу, сохраняя равновесие. Продолжать учить прыгать на месте: ноги вместе-ноги врозь. Совершенствовать умение бросать мяч из-за головы двумя руками.

2 неделя: Учить бегать по кругу, взявшись за руки в одну и другую стороны. Продолжать учить ходьбе по предметам, чередуя правую и левую ноги. Закреплять умение прыгать на двух ногах-ноги вместе-ноги врозь, слегка сгибая ноги в коленях. Учить ползать на четвереньках по наклонной доске.

3 неделя: Учить перестраиваться из шеренги в круг, взявшись за руки. Закреплять умение бегать по кругу, в одну и другую стороны, со сменой темпа. Закреплять умение перешагивать с предмета на предмет, сохраняя равновесие. Учить бросать мяч из-за головы через веревку.

4 неделя: Учить перестраиваться из колонны в шеренгу. Продолжать учить ходьбе широким шагом. Учить перепрыгивать через предметы двумя ногами. Продолжать учить бросать мяч из-за головы через веревку. Продолжать учить ползать по наклонной доске, согласовывая работу рук и ног.

Блоки	1 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот	Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот
Ходьба	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен
Бег	Бег друг за другом со сменой направления	Бег друг за другом со сменой направления
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Султанчики»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Ходьба по шнуру, расположенному ровно на полу (длина шнура 3 м).	-
Прыжки	Прыжки на месте ноги вместе-ноги врозь	Прыжки на месте ноги вместе-ноги врозь
Лазание и ползание	Пролезание в обруч (паучок)	-
Бросание, ловля, метание	Отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками после удара о стену.	-
Подвижные игры	«Лиса в курятнике»	«Охотники и зайцы»
Блоки	2 Неделя	

	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Из колонны по одному в колонну по 2 с места	Из колонны по одному в колонну по 2 с места
Ходьба	Ходьба в полуприседе, перекатом с пятки на носок	Ходьба в полуприседе, перекатом с пятки на носок
Бег	Бег змейкой через предметы	Бег змейкой через предметы
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Мешочки»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Ходьба по кирпичикам	Ходьба через препятствия
Прыжки	Прыжки в длину с места до предмета (расстояние от черты до предмета 40-50 см).	Прыжки в длину с места до предмета (расстояние от черты до предмета 40-50 см).
Лазание и ползание	Подтягивание на гимнастической скамье двумя руками	-
Бросание, ловля, метание	В даль из-за головы двумя руками	-
Подвижные игры	«Дракоша»	«Кошки мышки»
Блоки	3 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот	Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот
Ходьба	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен
Бег	Бег друг за другом со сменой направления	Бег друг за другом со сменой направления
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Султанчики»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Ходьба по шнуру, расположенному ровно на полу (длина шнура 3 м).	-
Прыжки	Прыжки на месте ноги вместе-ноги врозь	Прыжки на месте ноги вместе-ноги врозь
Лазание и ползание	Пролезание в обруч (паучок)	-
Бросание, ловля, метание	Отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками после удара о стену.	-
Подвижные игры	«Лиса в курятнике»	«Охотники и зайцы»
Блоки	4 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Из колонны по одному в колонну по 2 с места	Из колонны по одному в колонну по 2 с места
Ходьба	Ходьба перекатом с пятки на носок	Ходьба перекатом с пятки на носок

Бег	Бег змейкой через предметы	Бег змейкой через предметы
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Мешочки»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Ходьба по кирпичикам	-
Прыжки	Прыжки в длину с места до предмета (расстояние от черты до предмета 40-50 см).	Прыжки в длину с места до предмета (расстояние от черты до предмета 40-50 см).
Лазание и ползание	Подтягивание на гимнастической скамье двумя руками	-
Бросание, ловля, метание	В даль из-за головы двумя руками	-
Подвижные игры	«Дракоша»	«Кошки мышки»

Апрель

Задачи:

1 неделя: Закреплять умение строиться из колонны в шеренгу, на месте. Закреплять умение ходить и бегать с остановкой на сигнал. Учить ползать через гимнастическое бревно на четвереньках. Закреплять умение прыгать через предметы, сохраняя равновесие. Совершенствовать умение бросать мяч из-за головы, не задевая веревку.

2 неделя: Продолжать учить перелезать через гимнастическое бревно, на четвереньках, помогая руками и ногами. Совершенствовать умение прыгать через предметы на обе ноги. Учить ползать по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками.

3 неделя: Учить влезать на бум и спрыгивать с него двумя ногами. Учить прокатывать мяч от черты двумя руками. Закреплять умение перепрыгивать через предметы двумя ногами. Закреплять умение ползать на животе по гимнастической скамье, подтягиваясь руками.

4 неделя: Учить ходьбе приставным шагом по кругу. Продолжать учить прокатывать мяч от черты двумя руками. Закреплять умение перепрыгивать через предметы двумя ногами. Закреплять умение ползать на животе по гимнастической скамье, подтягиваясь руками.

Блоки	1 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Из шеренги в круг 56	Из шеренги в круг
Ходьба	Ходьба приставным шагом правым и левым	Ходьба приставным шагом правым и левым боком

	боком	
Бег	Бег со сменой направления	Бег со сменой направления
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «С платочком»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Ходьба по гимнастической скамейке (высота скамейки 15—20 см).	-
Прыжки	Прыжки боком через шнур	Прыжки боком через шнур
Лазание и ползание	По гимнастической скамье на животе	-
Бросание, ловля, метание	Перебрасывание мяча друг другу в парах (расстояние между детьми 1,5-2 м)	-
Подвижные игры	«Кто быстрее займет домик» («Не опоздай»)	«Мышеловка»
Блоки	2 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Из колонны по одному в колонну по 2 парами	Из колонны по одному в колонну по 2 парами
Ходьба	Ходьба на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок	Ходьба на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок
Бег	Бег с заданием	Бег с заданием
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Кубик»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Ходьба по гимнастической скамейке (высота скамейки 15—20 см).	-
Прыжки	Прыжки боком через шнур	Прыжки боком через шнур
Лазание и ползание	Вис на рейках двумя руками	-
Бросание, ловля, метание	Бросок среднего мяча через веревку из-за головы	Бросок среднего мяча через веревку из-за головы
Подвижные игры	Ловишка	Дракоша
Блоки	3 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Из шеренги в круг	Из шеренги в круг
Ходьба	Ходьба приставным шагом правым и левым боком	Ходьба приставным шагом правым и левым боком

Бег	Бег со сменой направления	Бег со сменой направления
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «С платочком»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Ходьба по гимнастической скамейке (высота скамейки 15—20 см).	-
Прыжки	Прыжки боком через шнур	Прыжки боком через шнур
Лазание и ползание	По гимнастической скамье на животе	-
Бросание, ловля, метание	Перебрасывание мяча друг другу в парах (расстояние между детьми 1,5-2 м)	-
Подвижные игры	«Кто быстрее займет домик» («Не опоздай»)	«Мышеловка»
Блоки	4 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Из колонны по одному в колонну по 2 парами	Из колонны по одному в колонну по 2 парами
Ходьба	Ходьба на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок	Ходьба на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок
Бег	Бег с заданием	Бег с заданием
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Кубик»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Ходьба по гимнастической скамейке (высота скамейки 15—20 см).	-
Прыжки	Прыжки боком через шнур	Прыжки боком через шнур
Лазание и ползание	Вис на рейках двумя руками	-
Бросание, ловля, метание	Бросок среднего мяча через веревку из-за головы	Бросок среднего мяча через веревку из-за головы
Подвижные игры	Ловишки	Дракоша

Май

Задачи:

1 неделя: Продолжать учить смыкаться и размыкаться при построении в круг, взявшись за руки. Закреплять умение ходить по наклонной доске. Учить прыгать в длину с места. Учить ловить мяч двумя руками.

2 неделя: Совершенствовать умение ходить по наклонной доске, сохраняя равновесие. Совершенствовать умение прыгать вниз на обе ноги, сохраняя равновесие. Продолжать учить ловить мяч двумя руками. Закреплять умение пролезать в воротики на четвереньках.

3 неделя: Совершенствовать умение бегать по кругу со сменой направления по сигналу воспитателя. Совершенствовать умение ползать по гимнастической скамье на четвереньках, сохраняя равновесие и согласовывая работу рук и ног. Совершенствовать умение прыгать в вверх через предметы.

4 неделя: Совершенствовать умение прыгать вверх через предметы, сохраняя равновесие и приземляться на обе ноги. Совершенствовать умение переползать через гимнастический бум, помогая руками и ногами

Блоки	1 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Размыкание и смыкание при построении	Размыкание и смыкание при построении
Ходьба	Ходьба широким и коротким шагом	Ходьба широким и коротким шагом
Бег	Бег с остановкой на сигнал	Бег с остановкой на сигнал
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Мешочек с песком»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки на поясе (высота кубиков 25 см, расстояние между ними 15 см).	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки на поясе (высота кубиков 25 см, расстояние между ними 15 см).
Прыжки	Прыжки в длину с места	-
Лазание и ползание	Подлезание в воротики не касаясь руками пола	-
Бросание, ловля, метание	Бросание мяча двумя руками от груди вдаль.	Бросание мяча двумя руками от груди вдаль.

Подвижные игры	«Перелётные птицы»	«У медведя во бору»
Блоки	2 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Размыкание и смыкание при построении	Размыкание и смыкание при построении
Ходьба	Ходьба на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок	Ходьба на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок
Бег	Бег со сменой направления	Бег со сменой направления
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Без предмета»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Ходьба по гимнастической скамейке (высота скамейки 30 см, ширина скамейки 20 см)	Ходьба по гимнастической скамейке (высота скамейки 30 см, ширина скамейки 20 см)
Прыжки	Боковой галоп	Боковой галоп
Лазание и ползание	Подлезание под шнур змейкой через препятствия	-
Бросание, ловля, метание	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание о пол и ловля его двумя руками; бросание двумя руками из-за головы вдаль.	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание о пол и ловля его двумя руками; бросание двумя руками из-за головы вдаль.
Подвижные игры	«Добежать до флажка»	«Ловишки»
Блоки	3 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Размыкание и смыкание при построении	Размыкание и смыкание при построении
Ходьба	Ходьба широким и коротким шагом	Ходьба широким и коротким шагом
Бег	Бег с остановкой на сигнал	Бег с остановкой на сигнал
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Мешочек с песком»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки на поясе (высота кубиков 25 см, расстояние между ними 15 см).	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки на поясе (высота кубиков 25 см, расстояние между ними 15 см).
Прыжки	Прыжки в длину с места	Прыжки в длину с места
Лазание и ползание	Подлезание в воротики не касаясь руками пола	-

Бросание, ловля, метание	Бросание мяча двумя руками от груди вдаль.	Бросание мяча двумя руками от груди вдаль.
Подвижные игры	«Перелётные птицы»	«У медведя во бору»
Блоки	4 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Размыкание и смыкание при построении	Размыкание и смыкание при построении
Ходьба	Ходьба на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок	Ходьба на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок
Бег	Бег со сменой направления	Бег со сменой направления
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Без предмета»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Ходьба по гимнастической скамейке (высота скамейки 30 см, ширина скамейки 20 см)	Ходьба по гимнастической скамейке (высота скамейки 30 см, ширина скамейки 20 см)
Прыжки	Боковой галоп	Боковой галоп
Лазание и ползание	Подлезание под шнур змейкой через препятствия	-
Бросание, ловля, метание	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание о пол и ловля его двумя руками; бросание двумя руками из-за головы вдаль.	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание о пол и ловля его двумя руками; бросание двумя руками из-за головы вдаль.
Подвижные игры	«Добежать до флажка»	«Ловишки»

Перспективный план работы на летний оздоровительный период

(образовательная область «Физическая культура»)

Младший дошкольный возраст

ИЮНЬ

1 Неделя	2 Неделя	3 Неделя	4 Неделя
<p>1. Занимательная разминка.</p> <p>Игровые упражнения</p> <p>2. «По мостику»- ходьба и бег между шнурами (ш. 20см).</p> <p>3. «Прокати и догони»- прокатывание мяча вперёд.</p> <p>4. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».</p> <p>5. И.М.П. «Пузырь».</p>	<p>1. Занимательная разминка - «Зайчата» - ходьба в колонне по одному, по сигналу - «зайчата»- дети выполняют прыжки на месте, по сигналу «лягушки» присаживаются, руки кладут на колени. Бег в колонне по одному.</p> <p>Игровые упражнения: 2. «Весёлые медвежата» ползание по бревну на четвереньках. 3. Подвижная игра «Поймай комара».</p>	<p>1. Игра «Мы топаем ногами». 2. Игровые упражнения: «Парашютисты»- прыжки с гимнастической скамейки. 3. «Лягушки»- прыжки с продвижением по кругу). 4. И.М.П. «Тишина у пруда».</p>	<p>1. Занимательная разминка – «Автомобили» - (ходьба и бег по сигналу). Игровые упражнения 2. «Смелые мышки»- лазанье под шнур. 3. «По мостику»- побревну, посередине перешагнуть кубик. 4. «Быстро возьми 5. Ходьба в колонне по одному с движение рук.</p>

ИЮЛЬ

1 Неделя	2 Неделя	3 Неделя	4 Неделя
<p>1. Игра «Найди свой цвет».</p> <p>2. Игровые упражнения: «добрость до флажка»- метание мешочков вдаль.</p> <p>3. «Болото»- прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>4. Подвижна игра «Самолёты».</p> <p>5. И.М.П «Весёлые зверушки».</p>	<p>1. Игра «Быстро возьми» (кубик, мяч, кегля). 2. Игровые упражнения: «Прокати – беги»- катание мяча двумя руками друг другу. 3. «Весёлые медвежата»- ползание на четвереньках по гимнастическому буму. 4. И.М.П. «Что в мешочке?».</p>	<p>1. Занимательная разминка «Не задень» - ходьба и бег между предметами (кубики, кегли). 2.Игра «Ровным кругом». 3. Игровые упражнения: «По мостику»- ходьба между веревочками, свободно балансируя руками. 4. Подвижная игра «Мыши и кот». 5. Хороводная игра.</p>	<p>Игра «Слушай сигнал» (ходьба и бег по сигналу: «Побежали»; «Пошли»). 2. Игра «Все спортом занимаются» 3. Игровое упражнение «Прокати и догони». 4. Подвижная игра «Наседка и цыплята» 5. И.М.П. по выбору детей.</p>

АВГУСТ

1 Неделя	2 Неделя	3 Неделя	4 Неделя
<p>1. Игра «Лошадки» - ходьба высоко поднимая колени, в среднем темпе –«Лошадки идут», бег враспышную. 2. Игра</p>	<p>1. Игра «Найди свой цвет» (кубики трёх цветов). 2. Игровые упражнения : «Весёлые котят»- подлезание</p>	<p>1. Игра «Лохматый пёс». 2. Игровые упражнения : «Прокати – поймай»- прокатывание мяча двумя руками друг другу под</p>	<p>1. Игра «Ровный круг»- ходьба и бег по кругу. 2. Игровые упражнения : «Из обруча в обруч»- прыжки на двух ногах в</p>

<p>«Наседка и цыплята». 3. Игра «Лягушки»- прыжки по дорожке. 4. Игра «Паровоз».</p>	<p>под шнур. 3. «Через ручеёк»- прыжки на двух ногах через верёвки. 4. Игра малой подвижности «Угадай, кто как кричит?».</p>	<p>дуги. 3. «Не задень»- ходьба между кубиками. 4. Игра «Поймай комара» (с прыжками на месте)</p>	<p>обруч и из обруча. 3. Игра «Лягушки и цапля». 4. Хороводная игра.</p>
--	--	---	--

2.3 Средний возраст

Сентябрь

Задачи:

1 неделя: Учить строиться в колонну по одному, по ориентиру. Учить прыгать на месте и с поворотом вокруг себя. Мягко приземляться на обе ноги. Закреплять умение прокатывать мяч друг другу.

2 неделя: Продолжать учить перешагивать через предметы, сохраняя равновесие, чередуя ноги. Продолжать учить прыгать на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя, мягко приземляться на переднюю часть стопы. Закреплять умение прокатывать мяч двумя руками друг другу и ловить мяч обеими руками, ловит мяч двумя руками.

3 неделя: Продолжать учить ходьбе и спуску по наклонной доске, сохраняя равновесие. Закреплять умение прыгать на двух ногах, приземляясь на обе полусогнутые ноги. Закреплять умение прокатывать обруч друг, другу, толкая его двумя руками.

4 неделя: Учить прыгать на двух ногах с продвижением вперед, сохраняя равновесие. Учить прокатывать обруч между предметами. Учить прокатывать мяч, толкая его головой, ползая на четвереньках.

Блоки	1 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Построение в колонну по одному (по росту)	Построение в колонну по одному (по росту)
Ходьба	Ходьба на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием колена	
Бег	Бег друг за другом соблюдая дистанцию	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Мяч» 65	
Упражнения в равновесии	Ходьба по скамейке (высота скамейки 30 см), по «следам», из обруча в обруч	
Прыжки	Упражнение «Достань»	Прыжки на одной ноге (правой и левой)

	платочек»; прыжок в высоту (платочек на 15 см выше поднятой руки ребёнка); запрыгивание на мат (высота мата 15 см).	
Лазание и ползание	Ползание под дугами (3 дуги высотой 40 см на расстоянии 1,5 м друг от друга).	Бег с подлезанием под шнур боком
Бросание, ловля, метание	Катание обруча между предметами (расстояние между предметами 40-50 см);	
Подвижные игры	«Бездомный заяц»	«Найди котенка»
Блоки	2 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Построение в колонну по одному (по росту). Равнение по ориентиру	
Ходьба	Ходьба в полуприседе (уточка), мелким и широким шагом	
Бег	Бег друг за другом с приседанием на сигнал	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Султанчики»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи по верёвке боком	
Прыжки	Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние 20 см)	
Лазание и ползание	Подлезание под шнур не касаясь пола руками	-
Бросание, ловля, метание	Подбрасывание и ловля мяча; отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками; бросание мяча снизу и из-за головы и ловля его в парах (расстояние между детьми 1,5 м)	
Подвижные игры	«Солнышко и дождик» На слово «Солнышко» дети бегут по кругу. На слово «Дождик» становятся в обруч.	«Перелётные птицы»
Блоки	3 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Построение в колонну по одному (по росту). Равнение по ориентиру.	
Ходьба	Ходьба на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием колена	
Бег	Бег друг за другом соблюдая дистанцию	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Мяч»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Ходьба по скамейке (высота скамейки 30 см), по «следам», из обруча в обруч	

Прыжки	Упражнение «Достань платочек»; прыжок в высоту (платочек на 15 см выше поднятой руки ребёнка); запрыгивание на мат (высота мата 15 см).	Прыжки на одной ноге (правой и левой)
Лазание и ползание	Ползание под дугами (3 дуги высотой 40 см на расстоянии 1,5 м друг от друга).	Подлезание под шнур не касаясь пола руками
Бросание, ловля, метание	Катание обруча между предметами (расстояние между предметами 40-50 см);	Броски мяча в мишень
Подвижные игры	«Бездомный заяц»	«Дракоша»
Блоки	4 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Построение в колонну по одному (по росту). Равнение по ориентиру.	
Ходьба	Ходьба в полуприседе (уточка), мелким и широким шагом	
Бег	Бег друг за другом с приседанием по сигналу.	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Султанчики»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи по верёвке боком	
Прыжки	Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние 20 см)	
Лазание и ползание	Подлезание под шнур не касаясь пола руками	-
Бросание, ловля, метание	Подбрасывание и ловля мяча; отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками; бросание мяча снизу и из-за головы и ловля его в парах (расстояние между детьми 1,5 м)	
Подвижные игры	«Солнышко и дождик» На слово «Солнышко» дети бегут по кругу. На слово «Дождик» становятся в обруч.	«Перелётные птицы»

Октябрь

Задачи:

1 неделя: Учить ходить по шнуру в заданном направлении, сохраняя правильную осанку и равновесие. Учить прыгать на двух ногах на месте и с поворотом вокруг себя. Учить прыгать на одной ноге, не опуская вторую ногу на пол. Учить прокатывать обруч между кубиками, не задевая их.

2 неделя: Продолжать учить ходить по шнуру в заданном направлении, сохраняя правильную осанку во время ходьбы. Учить прыгать на месте на двух ногах, ноги вместе, ноги врозь, соблюдая заданный темп движения. Учить лазать по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь одновременно двумя руками. После подтягивания руки полностью разгибать в локтевых суставах и осуществлять правильный захват.

3 неделя: Закреплять умение ходить по шнуру, змейкой, руки в стороны. Сохранять правильную осанку и равновесие при ходьбе. Закреплять умение прыгать на одной ноге, приземляясь на переднюю часть стопы и прыгать на двух ногах, ноги вместе-ноги врозь. Продолжать учить ползать по гимнастической скамье подтягиваясь обеими руками, осуществляя правильный захват кистью руки.

4 неделя: Учить выполнять прямой галоп по кругу одной ногой. Учить прокатывать мяч из разных и.п. (сидя, лёжа, стоя). Толкать мяч двумя руками одновременно. Катить мяч по прямой линии. Закреплять умение ползать по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь обеими руками.

Блоки	1 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Нахождение своего места в колонне по росту и по кругу	
Ходьба	Ходьба со сменой направления	
Бег	Бег со сменой направления по сигналу	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Платочек»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Ходьба по шнуру, по прямой и по кругу, руки за спиной (10-12 м).	
Прыжки	Прыжки на одной ноге поочередно – то на левой, то на правой и с поворотом кругом на двух ногах.	
Лазание и ползание	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.	-

Бросание, ловля, метание	Отбивание мяча правой и левой руками о пол (3—4раза подряд); бросание из-за головы через сетку с расстояния 1,5 м (верхний край сетки на высоте поднятой руки ребёнка).	
Подвижные игры	«Сторож и зайцы»	«Море волнуется раз»
Блоки	2 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Нахождение своего места в колонне по росту и по кругу	
Ходьба	Ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы	
Бег	Бег друг за другом с выпрыгиванием по сигналу	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Без предмета»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики (высота кубиков 15 см), по веревке боком.	
Прыжки	Прыжки через верёвку (высота верёвки 5-10 см)	
Лазание и ползание	Упражнение «скалолаз»	-
Бросание, ловля, метание	Прокатывание обруча друг другу между предметами	
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Горячо-холодно»
Блоки	3 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Нахождение своего места в колонне по росту и по кругу	
Ходьба	Ходьба со сменой направления	
Бег	Бег со сменой направления по сигналу	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Платочек»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Ходьба по шнуру, по прямой и по кругу, руки за спиной (10-12 м).	
Прыжки	Прыжки на одной ноге поочередно – то на левой, то на правой и с поворотом кругом на двух ногах.	
Лазание и ползание	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.	-
Бросание, ловля, метание	Отбивание мяча правой и левой руками о пол (3—4раза подряд); бросание из-за	

	головы через сетку с расстояния 1,5 м (верхний край сетки на высоте поднятой руки ребёнка).	
Подвижные игры	«Сторож и зайцы»	«Море волнуется раз»
Блоки	4 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Нахождение своего места в колонне по росту и по кругу	
Ходьба	Ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы	
Бег	Бег друг за другом с выпрыгиванием по сигналу	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Без предмета»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики (высота кубиков 15 см), по веревке боком.	-
Прыжки	Прыжки через верёвку (высота верёвки 5-10 см)	
Лазание и ползание	Упражнение «скалолаз»	-
Бросание, ловля, метание	Прокатывание обруча друг другу между предметами	
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Горячо-холодно»

Ноябрь

Задачи:

1 неделя: Учить ходить по прямой доске с мешочком на голове, сохраняя равновесие, руки в стороны. Продолжать учить выполнять прямой галоп по кругу, руки за спиной. Закреплять умение прокатывать мяч из разных и.п. друг другу, толкая его одновременно двумя руками. При прокатывании мяча осуществлять энергичный толчок кистью руки.

2 неделя: Продолжать учить ходить по прямой доске с мешочком на голове, сохраняя равновесие. Продолжать учить выполнять прямой галоп по кругу, со сменой положения ног на сигнал. Учить подлезать в воротаки правым и левым боком, не касаясь руками пола.

3 неделя: Продолжать учить ходьбе по прямой доске с мешочком на голове, перешагивая через кубики. Сохранять равновесие и добиваться того, чтоб мешочек не падал с головы. Учить бросать мяч вверх двумя руками и ловить его. Учить ударять мяч об пол двумя руками и ловить его. Продолжать учить подлезать в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола.

4 неделя: Учить прыгать из глубокого приседа, толкаясь как можно сильнее двумя ногами. Приземляться на обе полусогнутые ноги. Продолжать учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками не прижимая к груди, отбивать мяч об пол двумя руками и ловить. Закреплять умение подлезать в обруч правым и левым боком в определенной последовательности, не касаясь руками пола

Блоки	1 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру.	
Ходьба	Ходьба с выполнением дополнительных заданий по сигналу (присесть, лечь на живот). Ходьба пригнувшись, «крадучись»	
Бег	Лёгкий бег	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Гимнастические палки»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки на поясе.	-
Прыжки	Прямой галоп по кругу, руки за спиной.	
Лазание и ползание	Подлезание под препятствие правым и левым боком.	
Бросание, ловля, метание	Бросание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками от груди, из-за головы с расстояния 1,5-2 м (высота баскетбольного кольца от пола 1,5 м).	
Подвижные игры	«Караси и щука»	«Мотылёк»
Блоки	2 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру.	
Ходьба	Ходьба в полуприседе (уточка), с высоким подниманием колен	
Бег	Бег со сменой направления	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Кубик»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Перешагивание через предметы (высота предметов 15-20 см,	

	расстояние между предметами 70 см);	
Прыжки	Спрыгивание с высоты 20- 30см;	
Лазание и ползание	Упражнение «Разведчики»; ползание на животе по полу	-
Бросание, ловля, метание	Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений	-
Подвижные игры	«Ловишки»	«Дракоша»
Блоки	3 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру.	
Ходьба	Ходьба с выполнением дополнительных заданий по сигналу (присесть, лечь на живот). Ходьба пригнувшись, «крадучись»	
Бег	Лёгкий бег	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Гимнастические палки»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки на поясе.	-
Прыжки	Прямой галоп по кругу, руки за спиной.	
Лазание и ползание	Подлезание под препятствие правым и левым боком.	
Бросание, ловля, метание	Бросание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками от груди, из-за головы с расстояния 1,5-2 м (высота баскетбольного кольца от пола 1,5 м).	
Подвижные игры	«Караси и щука»	«Мотылёк»
Блоки	4 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру.	
Ходьба	Ходьба в полуприседе (уточка), с высоким подниманием колен	
Бег	Бег со сменой направления	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Кубик»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Перешагивание через предметы (высота предметов 15-20 см, расстояние между предметами 70 см);	

Прыжки	Спрыгивание с высоты 20- 30см;	-
Лазание и ползание	Упражнение «Разведчики»; ползание на животе по полу	-
Бросание, ловля, метание	Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений	Броски мяча вдаль
Подвижные игры	«Ловишки»	«Дракоша»

Декабрь

Задачи:

1 неделя: Обучить ходьбе по доске, сходясь на середине, сохраняя равновесие. Учить расходиться на ограниченном пространстве. Продолжать учить отталкиваться двумя ногами с места и прыгать вверх, приземляясь на обе полусогнутые ноги. Закреплять умение бросать мяч вверх и ловить способом «корзиночка», ударять мяч об пол двумя руками и ловить не ударяя мяч об ноги.

2 неделя: Продолжать учить ходьбе по ограниченной поверхности, сходясь и расходясь друг с другом, сохраняя равновесие. Продолжать учить прыгать из глубокого приседа, сгибая и выпрямляя ноги в коленях, учить прыгать очень высоко и низко. Закреплять умение бросать и ловить мяч вверх, не прижимая его к груди. Ударять об пол и ловить двумя руками.

3 неделя: Совершенствовать умение сходить и расходиться на ограниченной поверхности, сохраняя равновесие. Учить лазать по гимнастическому бревну на низких четвереньках, согласовывать работу рук и ног. Учить отбивать мяч об пол одной рукой, не напрягая кисть руки.

4 неделя: Учить прыгать на двух ногах с продвижением вперед через предметы, учить не запрыгивать на предмет. Продолжать учить отбивать мяч об пол одной рукой, обращать внимание на работу кисти. Учить проползать в тоннель на низких четвереньках, не задевать предмет спиной.

Блоки	1 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три в движении за направляющим	
Ходьба	Ходьба перекатом с пятки на носок, на внешнем и внутреннем своде стопы	

Бег	Лёгкий бег	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Без предмета»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Ходьба по скамье приставным шагом	
Прыжки	Прыжки из глубокого приседа в движении, чередуя с расслаблениями	
Лазание и ползание	Пролезание между ножками стула («тоннель») на низких четвереньках	Прокат на сидя на ватрушке, кто первый доведёт
Бросание, ловля, метание	Бросание мяча вверх и ловля его, не прижимая к груди, вниз об пол и ловля его двумя руками несколько раз подряд.	
Подвижные игры	«Снежинки и ветер»	«У медведя во бору»
Блоки	2 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три в движении за направляющим	
Ходьба	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен	
Бег	Беговые упражнения	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Мешочек»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Перешагивание через кегли по прямой траектории	
Прыжки	Прыжки через предметы (высота предметов 5-10 см)	
Лазание и ползание	Лазание с преодолением препятствий	Полоса препятствий- кто первый доведёт, проведи мяч в ватрушке
Бросание, ловля, метание	Бросание мяча от груди через сетку	
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Два мороза»
Блоки	3 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три в движении за направляющим	
Ходьба	Ходьба перекатом с пятки на носок, на внешнем и внутреннем своде стопы	
Бег	Лёгкий бег	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Без предмета»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Ходьба по скамье приставным шагом	
Прыжки	Прыжки из глубокого приседа в движении, чередуя с расслаблениями	

Лазание и ползание	Пролезание между ножками стула («тоннель») на низких четвереньках	Игра «Чей ком больше»
Бросание, ловля, метание	Бросание мяча вверх и ловля его, не прижимая к груди, вниз об пол и ловля его двумя руками несколько раз подряд.	
Подвижные игры	«Снежинки и ветер»	«Кто дальше»
Блоки	4 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три в движении за направляющим	
Ходьба	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен	
Бег	Беговые упражнения	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Мешочек»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Перешагивание через кегли по прямой траектории	
Прыжки	Прыжки через предметы (высота предметов 5-10 см)	
Лазание и ползание	Лазание с преодолением препятствий	-
Бросание, ловля, метание	Бросание мяча от груди через сетку	-
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Ловишки с мячом»

Январь

Задачи:

1 неделя: Совершенствовать умение перепрыгивать через намеченное расстояние в длину, отталкиваясь двумя ногами. Совершенствовать умение метать мяч снизу одной рукой, стараясь сбить кегли. Учить впрыгивать на препятствие двумя ногами и сохранять равновесие.

2 неделя: Совершенствовать умение перепрыгивать двумя ногами через веревку, не задевая её. Совершенствовать умение подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками не роняя мяч на пол. Учить впрыгивать на препятствие двумя ногами и сохранять равновесие.

3 неделя: Учить ходьбе по наклонной доске и спускаться с нее, сохраняя равновесие. Учить метать в горизонтальную цель, одной рукой, принимая исходное положение. Учить перелезть через гимнастическую скамью, правильно выполнять хват за скамью.

4 неделя: Учить прыгать вверх, отталкиваясь двумя ногами, пытаться рукой коснуться предмет на высоте. Продолжать учить метать в горизонтальную цель одной рукой, принимая и.п., выполнять замах от плеча. Продолжать учить перелезть через гимнастическое бревно боком, учить правильному хвату рук и работе ног.

Блоки	1 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение из двух колонн в две шеренги.	
Ходьба	Ходьба на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок	
Бег	Лёгкий бег	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Скакалка»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Ходьба по ребристой доске	-
Прыжки	Прыжки на двух ногах через набивные мячи	Прыжки на двух ногах в обручи
Лазание и ползание	Перелезание через гимнастическую скамейку.	-
Бросание, ловля, метание	Отбивание мяча правой и левой рукой об пол (4-5 раз)	-
Подвижные игры	«Ловишки с мячом»	«Бездомный заяц»
Блоки	2 Неделя	

	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	
Ходьба	Ходьба в полуприседе (уточка), с высоким подниманием колен	
Бег	Чередование бега с ходьбой	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Мяч»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Ходьба по веревке, приставляя пальцы одной ноги к пятке другой ноги.	-
Прыжки	Прыжки на двух ногах через обручи	
Лазание и ползание	Подлезание под верёвкой прямо и боком (высота верёвки от пола 40-50 см).	
Бросание, ловля, метание	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2-2,5 м)	-
Подвижные игры	«Вьюга»	«Снежок»
Блоки	3 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение из двух колонн в две шеренги.	
Ходьба	Ходьба на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок	
Бег	Лёгкий бег	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Скакалка»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Ходьба по ребристой доске	-
Прыжки	Прыжки на двух ногах через набивные мячи	
Лазание и ползание	Перелезание через гимнастическую скамейку.	-
Бросание, ловля, метание	Отбивание мяча правой и левой рукой об пол (4-5 раз)	Броски шариков в даль с места
Подвижные игры	«Ловишки с мячом»	«Бездомный заяц»
Блоки	4 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	
Ходьба	Ходьба в полуприседе (уточка), с высоким подниманием колен	
Бег	Чередование бега с ходьбой	

Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Мяч»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Ходьба по веревке, приставляя пальцы одной ноги к пятке другой ноги.	-
Прыжки	Прыжки на двух ногах через обручи	
Лазание и ползание	Подлезание под верёвкой прямо и боком (высота верёвки от пола 40-50 см).	
Бросание, ловля, метание	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2-2,5 м)	
Подвижные игры	«Выюга»	«Снежок»

Февраль

Задачи:

1 неделя: Учить ходить и бегать по наклонной доске вверх и вниз, сохраняя равновесие. Продолжать учить выполнять прыжки вверх, касаясь предмета над головой, сгибать ноги в коленях и выпрямлять их при отталкивании вверх. Закреплять умение метать в горизонтальную цель правой и левой руками, принимая и.п., выполнять правильный замах от плеча с выпрямлением руки вперед.

2 неделя: Закреплять умение бегать и прыгать по наклонной доске вверх и вниз, сохраняя равновесие. Продолжать учить прыгать вверх, касаясь предмета рукой и выполнять прыжок вверх с разбега. Учить ползать на четвереньках по ограниченной поверхности, сохраняя равновесие.

3 неделя: Совершенствовать умение ходить по наклонной доске, сохраняя равновесие и правильную осанку. Учить прыгать на месте на двух ногах, с зажатым мячом между ногами. Учить не ронять мяч. Учить бросать мяч из-за головы двумя руками, принимая правильное и.п.

4 неделя: Учить ходить по гимнастической скамье с мячом в руках, поднятыми над головой, принимать правильное и.п. и осанку. Продолжать учить прыгать на двух ногах, с мячом между ногами по кругу, приземляясь на переднюю часть стопы. Продолжать учить бросать мяч из-за головы, принимая и.п. и выталкивать мяч как можно дальше вперед.

Блоки	1 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и	Повороты кругом	

перестроения		
Ходьба	Ходьба на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок	
Бег	Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать мяч между ног).	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Без предмета»	Ору в шеренге
Упражнения в равновесии	Ходьба по гимнастической скамье	Ходьба на лыжах по кругу без палок
Прыжки	Прыжки в длину с места до ориентира	
Лазание и ползание	Подлезание в обруч прямо и боком (обруч поднят над полом на 10 см)	-
Бросание, ловля, метание	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, отбивание о пол и ловля двумя руками	-
Подвижные игры	«Ловишки с ленточкой»	«Зимние забавы»
Блоки	2 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Повороты кругом	
Ходьба	Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы, со сменой положения рук.	
Бег	Чередование бега по залу и бега на месте с высоким подниманием бедра	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Кубик»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в прямых руках над головой	-
Прыжки	Прыжки со скамейки (высота скамейки 20-25 см)	Прыжки на одной ноге по прямой
Лазание и ползание	Прокатывание мяча головой из положения на четвереньках, стараясь не отпустить мяч далеко от себя	-
Бросание, ловля, метание	Перебрасывание мяча одной и двумя руками через препятствия (расстояние 2 м)	-
Подвижные игры	«Холодно- жарко»	«Кого назвали тот и ловит»
Блоки	3 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Повороты кругом, стоя на месте -прыжком	
Ходьба	Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы, со сменой положения рук.	
Бег	Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать мяч между ног).	

Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Без предмета»	Ору в шеренге
Упражнения в равновесии	Ходьба по гимнастической скамье	-
Прыжки	Прыжки в длину с места до ориентира	
Лазание и ползание	Подлезание в обруч прямо и боком (обруч поднят над полом на 10 см)	
Бросание, ловля, метание	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, отбивание о пол и ловля двумя руками	-
Подвижные игры	«Ловишки с ленточкой»	«Зимние забавы»
Блоки	4 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Повороты кругом, стоя на месте- прыжком	
Ходьба	Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы, со сменой положения рук.	
Бег	Чередование бега по залу и бега на месте с высоким подниманием бедра	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Кубик»	Ору в шеренге
Упражнения в равновесии	Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в прямых руках над	-
Прыжки	Прыжки со скамейки (высота скамейки 20-25 см)	
Лазание и ползание	Прокатывание мяча головой из положения на четвереньках, стараясь не отпускать мяч далеко от себя	-
Бросание, ловля, метание	Перебрасывание мяча одной и двумя руками через препятствия (расстояние 2 м)	-
Подвижные игры	«Холодно-жарко»	«Кого назвали тот и ловит»

Март

Задачи:

1 неделя: Учить ходьбе по гимнастической скамье с палкой на голове, сохраняя равновесие и правильную осанку. Продолжать учить прыгать на одной ноге с продвижением вперед, сохраняя равновесие. Закреплять умение бросать мяч двумя и одной руками через веревку.

2 неделя: Продолжать учить ходьбе по гимнастическому буму, сохраняя равновесие с палкой на плечах. Продолжать учить прыгать в глубину, опускаясь на переднюю часть стопы, не наступая на препятствие. Учить лазать по гимнастической стенке, принимать правильное положение и хват руками.

3 неделя: Закреплять умение ходить по гимнастическому буму, сохраняя равновесие и выполнять поворот вправо-влево. Учить метать вдаль, принимая и.п., и выполняя правильный замах рукой от плеча. Продолжать учить лазать произвольным способом по гимнастической лестнице, учить правильному хвату и спуску.

4 неделя: Учить прыгать в высоту с места через препятствие, осуществлять сильный толчок ногами. Продолжать учить метать предмет вдаль, принимая и.п. и выпрямлять руку в локтевом суставе, не разворачивая корпус.

Блоки	1 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении.	
Ходьба	Ходьба в полуприсяду, с высоким подниманием колен	
Бег	Бег со сменой направления	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Султанчики»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Ходьба по верёвке прямо и боком с заданием	
Прыжки	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	
Лазание и ползание	упражнение «Жучок». Описание: сидя на полу, руки в упоре сзади за спиной, ноги вместе, согнуты в коленях. Ползти, продвигаясь вперёд, сгибая и	-

	выпрямляя ноги.	
Бросание, ловля, метание	Прокатывание обруча между предметами (расстояние между предметами 40-50 см)	-
Подвижные игры	«Деревья и птицы»	«Чай-чай выручай»
Блоки	2 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении.	
Ходьба	Ходьба мелким и широким шагом	
Бег	Бег с остановкой по сигналу	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Гимнастическая палка»	Ору в шеренге
Упражнения в равновесии	Ходьба по верёвке боком	
Прыжки	Прыжки в длину с места до ориентира	
Лазание и ползание	Пролезание прямо и боком в обруч	
Бросание, ловля, метание	Отбивание мяча правой и левой руками о пол (4-5 раз подряд); катание мяча в парах из разных положений (стоя, сидя) (расстояние между детьми 1,5 м); бросание и ловля мяча снизу, из-за головы в парах (расстояние между детьми 1,5	-
Подвижные игры	«Грачи и автомобили»	«Догонялки»
Блоки	3 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении.	
Ходьба	Ходьба в полуприсяду, с высоким подниманием колен	
Бег	Бег со меной направления	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Султанчики»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Ходьба по верёвке прямо и боком с заданием	
Прыжки	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	
Лазание и ползание	упражнение «Жучок». Описание: сидя на полу, руки в упоре сзади за	-

	спиной, ноги вместе, согнуты в коленях. Ползти, продвигаясь вперёд, сгибая и выпрямляя ноги.	
Бросание, ловля, метание	Прокатывание обруча между предметами (расстояние между предметами 40-50 см)	
Подвижные игры	«Деревья и птицы»	«Чай-чай выручай»
Блоки	4 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении.	
Ходьба	Ходьба мелким и широким шагом	
Бег	Бег с остановкой по сигналу	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Гимнастическая палка»	Ору в шеренге
Упражнения в равновесии	Ходьба по верёвке боком	
Прыжки	Прыжки в длину с места до ориентира	
Лазание и ползание	Пролезание прямо и боком в обруч	
Бросание, ловля, метание	Отбивание мяча правой и левой руками о пол (4-5 раз подряд); катание мяча в парах из разных положений (стоя, сидя) (расстояние между детьми 1,5 м); бросание и ловля мяча снизу, из-за головы в парах (расстояние между детьми 1,5	-
Подвижные игры	«Грачи и автомобили»	«Догонялки»

Апрель

Задачи:

1 неделя: Учить ходьбе по наклонному бревну, сохраняя равновесие, учить выполнять различные задания для рук, развивая внимание и координацию движений. Продолжать учить прыгать в высоту с места приземляясь на переднюю часть стопы, сохраняя равновесие и сгибая ноги в коленных суставах. Закреплять умение метать в цель, развивать глазомер.

2 неделя: Продолжать учить ходьбе по наклонному бревну, ставить ногу с носка. Закреплять умение перепрыгивать через несколько предметов подряд, не наступая ногами. Учить лазать по гимнастической стене приставным шагом, осуществляя правильный хват руками, и согласовывая работу рук и ног.

3 неделя: Закреплять умение ходить по наклонной доске, перешагивая через предметы и сохраняя равновесие. Учить метать в горизонтальную цель правой и лево руками, принимая правильное и.п. Продолжать учить лазать по гимнастической стене, осуществляя правильный хват руками, руки-на уровне груди.

4 неделя: Учить прыгать через короткую скакалку двумя ногами. Выполнять правильный замах. Закреплять умение метать в горизонтальную цель, развивать глазомер. Закреплять умение лазать по гимнастической стене приставным шагом, согласовывая работу рук и ног.

Блоки	1 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны.	
Ходьба	Ходьба на носках, на пятка, на внешнем и внутреннем своде стопы	
Бег	Бег с ускорением	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Гимнастическая палка»	Ору в ходьбе
Упражнения в равновесии	Перешагивание через кегли (расстояние между кеглями 70 см)	
Прыжки	Прыжки ноги врозь-ноги вместе до ориентира	
Лазание и ползание	Упражнение «Муравьи» ползание по полу с опорой на предплечья и колени	-
Бросание, ловля, метание	Бросание мяча из-за головы в разных положениях	
Подвижные игры	«Ловишки в парах»	«Дракончик»
Блоки	2 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Нахождение своего места в колонне, в шеренге, в кругу.	
Ходьба	Ходьба в колонне змейкой, с остановкой на сигнал – сесть по-турецки без помощи рук, встать на одной ножке, удержав равновесие	
Бег	Бег с заданием по сигналу	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Мячики»	Ору в кругу

Упражнения в равновесии	Перешагивание через набивные мячи	
Прыжки	Прыжки на одной ноге до ориентира	
Лазание и ползание	Пролезание прямо и боком в обруч (обруч приподнят над полом на высоту 10 см);	
Бросание, ловля, метание	Бросание мяча от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо с расстояния 1,5-2 м (баскетбольное кольцо на высоте 1,5 м).	-
Подвижные игры	«Гонка мячей»	«Хитрая лиса»
Блоки	3 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны.	
Ходьба	Ходьба на носках, на пятка, на внешнем и внутреннем своде стопы	
Бег	Бег с ускорением	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Гимнастическая палка»	
Упражнения в равновесии	Перешагивание через кегли (расстояние между кеглями 70 см)	
Прыжки	Прыжки ноги врозь-ноги вместе до ориентира	
Лазание и ползание	Упражнение «Муравьи» ползание по полу с опорой на предплечья и колени	-
Бросание, ловля, метание	Бросание мяча из-за головы в разных положениях	
Подвижные игры	«Ловишки в парах»	«Дракончик»
Блоки	4 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Нахождение своего места в колонне, в шеренге, в кругу.	
Ходьба	Ходьба в колонне змейкой, с остановкой на сигнал – сесть по-турецки без помощи рук, встать на одной ножке, удержав равновесие	
Бег	Бег с заданием по сигналу	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Мячики»	Ору в ходьбе

Упражнения в равновесии	Перешагивание через набивные мячи	
Прыжки	Прыжки на одной ноге до ориентира	
Лазание и ползание	Пролезание прямо и боком в обруч (обруч приподнят над полом на высоту 10 см);	
Бросание, ловля, метание	Бросание мяча от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо с расстояния 1,5-2 м (баскетбольное кольцо на высоте 1,5 м).	
Подвижные игры	«Гонка мячей»	«Хитрая лиса»

Май

Задачи:

1 неделя: Учить ходьбе по наклонному бревну с взмахом рук над головой, сохраняя равновесие. Продолжать учить прыгать через короткую скакалку, прыгать тогда, когда скакалка ударяется об пол. Закреплять умение метать в горизонтальную цель по сигналу воспитателя.

2 неделя: Закреплять умение ходить по наклонному бревну, сохраняя равновесие и осуществляя поворот на середине. Закреплять умение прыгать через короткую скакалку, согласовывая работу рук и ног в определенном темпе. Учить перелезть боком через верхнюю планку лесенки-стремянки, координируя работу рук и ног.

3 неделя: Учить ходьбе по бревну с перешагиванием через предметы, сохраняя равновесие. Учить метать в вертикальную цель, принимая и.п. и осуществляя правильный замах рукой. Продолжать учить перелезть боком через верхнюю планку лесенки-стремянки, координируя работу рук и ног.

4 неделя: Учить прыгать в длину с места, отталкиваясь двумя ногами одновременно. Учить метать в вертикальную цель, принимая правильное и.п. и не разворачивать корпус. Закреплять умение перелезть боком через верхнюю планку лесенки-стремянки, координируя работу рук и ног.

Блоки	1 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и	Равнение по ориентиру, команды: «Равняйся!», «Смирно!»	

перестроения		
Ходьба	Чередование ходьбы в колонне лицом вперед с ходьбой спиной вперед.	
Бег	Приставной бег правым и левым боком	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Мячи среднего диаметра»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Ходьба по скамейке через предметы	
Прыжки	Прыжки через короткую скакалку до ориентира	
Лазание и ползание	Упражнение «муравьи» (ползание по полу с опорой на предплечья и колени)	-
Бросание, ловля, метание	Метание в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 1,5-2 м (h центра мишени – 1,5 м).	
Подвижные игры	«Вышибалы»	«Переправа»
Блоки	2 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Равнение по ориентиру, команды: «Равняйся!», «Смирно!»	
Ходьба	Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, в полуприседе, руки вперед, с высоким подниманием колен, руки вытянуты вперед	
Бег	Челночный бег 3x5 м.	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Без предмета»	Ору в шеренге
Упражнения в равновесии	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове (высота скамейки 15-20 см)	
Прыжки	Прыжки через короткую скакалку в длину с места до ориентира	
Лазание и ползание	Упражнение «Жучок». Сидя на полу, руки в упоре сзади за спиной, ноги вместе, согнуты в коленях. Ползти, продвигаясь вперед, сгибая 4 и выпрямляя ноги.	-
Бросание, ловля, метание	Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.	
Подвижные игры	«Светофор»	«Тише едешь дальше будешь»
Блоки	3 Неделя	

	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Повороты на месте направо, налево, переступанием.	
Ходьба	Чередование ходьбы в колонне лицом вперед с ходьбой спиной вперед.	
Бег	Приставной бег правым и левым боком	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Мячи среднего диаметра»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Ходьба по скамейке через предметы	
Прыжки	Прыжки через короткую скакалку до ориентира	
Лазание и ползание	Упражнение «муравьи» (ползание по полу с опорой на предплечья и колени)	-
Бросание, ловля, метание	Метание в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 1,5-2 м (h центра мишени – 1,5 м).	
Подвижные игры	«Вышибалы»	«Переправа»
Блоки	4 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Повороты на месте направо, налево, переступанием.	
Ходьба	Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, в полуприседе, руки вперед, с высоким подниманием колен, руки вытянуты вперед	
Бег	Приставной бег правым и левым боком	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Без предмета»	Ору в ходьбе
Упражнения в равновесии	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове (высота скамейки 15-20 см)	
Прыжки	Прыжки через короткую скакалку в длину с места до ориентира	
Лазание и ползание	Упражнение «Жучок». Сидя на полу, руки в упоре сзади за спиной, ноги вместе, согнуты в коленях. Ползти, продвигаясь вперед, сгибая 4 и выпрямляя ноги.	-
Бросание, ловля, метание	Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.	

Подвижные игры	«Светофор»	«Тише едешь дальше будешь»
----------------	------------	----------------------------

Средний дошкольный возраст

ИЮНЬ

1 Неделя	2 Неделя	3 Неделя	4 Неделя
<p>Игровые упражнения:</p> <p>1. «Кто дальше бросит» - метание мешочков на дальность</p> <p>2. «Кто быстрее доберётся до кегли»- прыжки на двух ногах с выполнением различных препятствий</p> <p>3. Подвижная игра «Самолёты»</p> <p>4. И.М.П. «Великаны и гномы»</p>	<p>Игровые упражнения: 1. «Парами» - ходьба в колонне по одному, ходьба парами. 2. «Попади в корзину»- метание мешочка в горизонтальную цель. 3. Подвижная игра «Подбрось - поймай» 4. И.М.П. «Шапочка».</p>	<p>Игровые упражнения: 1. «Самолёты»– ходьба и бег (руки в стороны) по всей площадке с поворотами в разные стороны. 2. «Не урони»- ходьба по бревну, приставным шагом с мешочком на голове. 3. «Перебрось - поймай»- перебрасывание мяча друг другу, стоя в кругу. 4. Подвижная игра «Зайцы и волк» 5. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений на дыхание.</p>	<p>Игровые упражнения: 1. «Догони свою пару». 2. Весёлые мышки»- ходьба на носках «змейкой» между кеглями. 3. Подвижная игра «Кролики» 4. И.М.П. «Кто ушёл».</p>

летает»	бору» 5. И.М.П. «Весёлый мячик».	Подвижная игра «Автомобили». 5. И.М.П. «Узнай по голосу».	
---------	----------------------------------	---	--

2.4 Старший дошкольный возраст

Сентябрь

Задачи:

1 неделя: Учить ходьбе по гимнастической скамье, сохраняя равновесие на ограниченной поверхности. Продолжать учить прыгать двумя ногами из обруча в обруч, не разъединяя ног и не наступая на края обруча. Закреплять умение ползать по лесенке-стремянке с переходом на вертикальную лестницу, координировать работу рук и ног, сохраняя равновесие.

2 неделя: Продолжать учить ходьбе по гимнастической скамье, перешагивая через предметы, чередуя ноги и сохраняя равновесие. Закреплять умение прыгать на двух ногах, между предметами не задевая их. Учить подбрасывать и ловить мяч двумя руками (кистями рук), отбивать мяч об пол и ловить двумя руками, не наклоняя туловище вперед.

3 неделя: Закреплять умение ходить по гимнастической скамье с предметом в руках, сохраняя равновесие и правильную осанку. Продолжать учить подбрасывать мяч вверх и ловить его кистями рук, не прижимая к груди, в движении. Учить ползать на четвереньках между предметами не сбивая их, координируя движения рук и ног.

4 неделя: Совершенствовать умение прыгать с мячом, зажатым в коленях, не роняя его. Совершенствовать умение пронести мяч на ракетке, не уронив его на пол. Совершенствовать умение проползать на четвереньках по гимнастической скамье.

Блоки	1 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Построение в шеренгу, в колонну, равнение на месте.	
Ходьба	Ходьба на носках, пятках, перекатом с пятки на носок	
Бег	Бег с изменением темпа (с ускорением и замедлением), остановка по сигналу.	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Мячи среднего диаметра»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс	
Прыжки	Упражнение «пингвины». Дети зажимают мяч между колен и прыгают на двух ногах по кругу	
Лазание и ползание	Ползание по гимнастической скамье на ладонях и коленях	-
Катание, бросание, ловля, метание	Метание мешочков в обруч. Дети стоят в кругу. В центре круга на расстоянии 2 м находится обруч. Дети бросают мешочек в обруч.	
Подвижные игры	«Рыбалов»	«У кого мяч»
Блоки	2 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Построение в шеренгу, в колонну, равнение на месте.	
Ходьба	Ходьба в полуприседе, с высоким подниманием колен, на внешнем и внутреннем своде стопы	
Бег	Обычный бег в сочетании с бегом, высоко поднимая колени, захлестывая голень.	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Султанчики»	Ору в шеренге
Упражнения в равновесии	Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на пояс	
Прыжки	Прыжки на двух ногах между кеглями	
Лазание и ползание	Пролезание в обруч прямо и боком (обруч стоит на полу)	
Катание, бросание, ловля, метание	Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками не прижимая к груди.	
Подвижные игры	«Быстро возьми»	«Хитрая лиса»
Блоки	3 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Построение в шеренгу, в колонну, равнение на месте.	
Ходьба	Ходьба на носках, пятках, перекатом с пятки на носок	
Бег	Бег с изменением темпа (с ускорением и замедлением), остановка по сигналу.	

Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Мячи среднего диаметра»	Ору в ходьбе
Упражнения в равновесии	Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс	
Прыжки	Упражнение «пингвины». Дети зажимают мяч между колен и прыгают на двух ногах по кругу	
Лазание и ползание	Ползание по гимнастической скамье на ладонях и коленях	-
Катание, бросание, ловля, метание	Метание мешочков в обруч. Дети стоят в кругу. В центре круга на расстоянии 2 м находится обруч. Дети бросают мешочек в обруч.	
Подвижные игры	«Рыбалов»	«У кого мяч»
Блоки	4 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Построение в шеренгу, в колонну, равнение на месте.	
Ходьба	Ходьба в полуприседе, с высоким подниманием колен, на внешнем и внутреннем своде стопы	
Бег	Обычный бег в сочетании с бегом, высоко поднимая колени, захлестывая голень.	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Султанчики»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на пояс	
Прыжки	Прыжки на двух ногах между кеглями	
Лазание и ползание	Пролезание в обруч прямо и боком (обруч стоит на полу)	
Катание, бросание, ловля, метание	Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками не прижимая к груди.	
Подвижные игры	«Быстро возьми»	«Хитрая лиса»

Октябрь

Задачи:

1 неделя: Учить ходить по веревке, сохраняя правильную осанку и равновесие, укрепляя мышцы ног. Продолжать учить отбивать мяч об пол поочередно правой и левой руками, принимая правильное и.п. Закреплять умение ползать на четвереньках между предметами, не сбивая их, координируя работу рук и ног, учить реагировать на сигнал.

2 неделя: Продолжать учить ходьбе по канату, с мешочком на голове, сохраняя равновесие. Закреплять умение отбивать мяч об пол одной рукой в движении, соблюдая заданный темп и ритм движения. Учить лазать по гимнастической стенке одноименным способом, поднимая одновременно правую ногу и руку.

3 неделя: Закреплять умение ходить с мешочком на голове, сохраняя равновесие. Учить перепрыгивать двумя ногами через предметы, не задевая их, и приземляясь на переднюю часть стопы. Учить лазать по гимнастической стенке, переходя на соседний пролет, учить правильному хвату кисти за рейки.

4 неделя: Совершенствовать умение ходить по буму, сохраняя равновесие, подлезать в воротики, согласовывая движение рук и ног. Совершенствовать умение прыгать через предметы вверх и в длину, сохраняя равновесие, не разъединяя ног. Совершенствовать умение бегать между предметами, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Блоки	1 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Повороты на месте прыжком в разные стороны. 94	
Ходьба	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперед, на высоких четвереньках с выполнением задания по звуковому сигналу присесть	

Бег	Бег длинной и короткой змейкой с поворотом кругом по звуковому сигналу.	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Мячи среднего диаметра»	Ору в шеренге
Упражнения в равновесии	Ходьба по скамейке прямо, боком	
Прыжки	Прыжки через 5-6 предметов	
Лазание и ползание	Подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь руками пола (высота дуги 40-50 см).	
Катание, бросание, ловля, метание	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с расстояния 3,5 м (высота баскетбольного кольца от пола 2,2 м) подбрасывание мяча вверх с хлопком во время полёта мяча	
Подвижные игры	«Ловишки-перебежки»	«Гонка мячей»
Блоки	2 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Повороты на месте прыжком в разные стороны.	
Ходьба	Ходьба по кругу приставным шагом	
Бег	Беговые упражнения	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Кубик»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Ходьба по скамейке на носочках, руки на поясе.	
Прыжки	«Перепрыгни не задень» Детям нужно перепрыгнуть через шнур с права и слева, продвигаясь вперёд (расстояние 35-40 см)	
Лазание и ползание	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (высота скамейки 25 см).	-
Катание, бросание, ловля, метание	Бросание мяча о землю поочередно правой и левой рукой (4-6 раз).	
Подвижные игры	«Пятнашки с мячом»	«Чай-чай выручай»
Блоки	3 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Расчет на первый-второй; в шеренге, в колонне.	
Ходьба	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперед, на высоких четвереньках с выполнением задания по звуковому сигналу присесть	

Бег	Бег длинной и короткой змейкой с поворотом кругом по звуковому сигналу.	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Мячи среднего диаметра»	Ору в шеренге
Упражнения в равновесии	Ходьба по скамейке прямо, боком	
Прыжки	Прыжки через 5-6 предметов	
Лазание и ползание	Подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь руками пола (высота дуги 40-50 см).	
Катание, бросание, ловля, метание	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с расстояния 3,5 м (высота баскетбольного кольца от пола 2,2 м), подбрасывание мяча вверх с хлопком во время полёта мяча	
Подвижные игры	«Ловишки-перебежки»	«Гонка мячей»
Блоки	4 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Построение в две колонны	
Ходьба	Ходьба по кругу приставным шагом	
Бег	Беговые упражнения	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Кубик»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Ходьба по скамейке на носочках, руки на поясе.	
Прыжки	«Перепрыгни не задень» Детям нужно перепрыгнуть через шнур с права и слева, продвигаясь вперёд (расстояние 35-40 см)	
Лазание и ползание	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (высота скамейки 25 см).	-
Катание, бросание, ловля, метание	Бросание мяча о землю поочередно правой и левой рукой (4-6 раз).	
Подвижные игры	«Пятнашки с мячом»	«Чай-чай выручай»

Ноябрь

Задачи:

1 неделя: Учить ходьбе по гимнастическому буму, сохраняя равновесие. Продолжать учить прыгать двумя ногами через предметы боком, ноги держать вместе, приземляясь на переднюю часть стопы, сохраняя равновесие. Закреплять умение лазать по гимнастической лестнице, осуществляя правильный хват кистью руки, согласовывая работу рук и ног.

2 неделя: Продолжать учить ходьбе по гимнастическому буму, с приседанием на каждый шаг, укрепляя мышцы ног и развивая функцию равновесия. Закреплять умение перепрыгивать через предметы, двумя и одной ногами, сохраняя равновесие, не опускать ногу на пятку. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, с переходом на соседний пролет, правильно выполнять хват кистью руки, координируя движения рук и ног.

3 неделя: Закреплять умение пробегать по гимнастическому буму сохраняя равновесие и спрыгивая с него на обе полусогнутые ноги. Продолжать учить перебрасывать мяч друг другу в руки, толкать мяч вперед, выпрямляя локтевые суставы. Учить ползать по гимнастической скамье на животе, способом подтягиваясь на руках, обращать внимание на правильный хват руками.

4 неделя: Совершенствовать умение ходить по буму на носках, сохраняя равновесие, Прыгать на двух ногах с продвижением вперед, развивая силу мышц ног, подбрасывать и ловить мяч двумя руками, не прижимая его к груди, лазать по гимнастической лестнице, координируя работу рук и ног.

Блоки	1 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение в две колонны, повороты на месте.	
Ходьба	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой согнувшись, обхватив руками голень ног, на носках.	
Бег	Бег с остановкой по звуковому сигналу.	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Флажок»	Ору в ходьбе
Упражнения в равновесии	Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на пояс	
Прыжки	Прыжки по прямой траектории. Два прыжка на правой и левой ноге	
Лазание и ползание	Ползание на четвереньках между кеглями проталкивая перед собой головой мяч	
Катание, бросание, ловля, метание	Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши	

Подвижные игры	«Догонялки в парах»	«Гонка мячей»
Блоки	2 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение в две колонны, повороты на месте.	
Ходьба	Ходьба в колонне, спиной вперед, согнувшись, обхватив голень, парами.	
Бег	Обычный бег, чередуя по сигналу с прыжками	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Гимнастическая палка»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Ходьба по скамейке с переключением мяча из одной руки в другую	
Прыжки	Перепрыгивание через шнуры (расстояние между шнурами 50 см)	
Лазание и ползание	Ползание по гимнастической скамейке (на животе), подтягиваясь на руках.	-
Катание, бросание, ловля, метание	Отбивание мяча от пола одной рукой (до 6 раз подряд)	-
Подвижные игры	«Горячая картошка»	«Мы весёлые ребята»
Блоки	3 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Повороты на месте кругом, перестроение в три колонны.	
Ходьба	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой согнувшись, обхватив руками голень ног, на носках.	
Бег	Бег с остановкой по звуковому сигналу.	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Флажок»	Ору в шеренге
Упражнения в равновесии	Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на пояс	
Прыжки	Прыжки по прямой траектории. Два прыжка на правой и левой ноге	
Лазание и ползание	Ползание на четвереньках между кеглями проталкивая перед собой головой мяч	-
Катание, бросание, ловля, метание	Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши	
Подвижные игры	«Догонялки в парах»	«Гонка мячей»
Блоки	4 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и	Повороты на месте кругом, перестроение в три колонны.	

перестроения		
Ходьба	Ходьба в колонне, спиной вперед, согнувшись, обхватив голень, парами.	
Бег	Обычный бег, чередуя по сигналу с прыжками	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Гимнастическая палка»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Ходьба по скамейке с переключением мяча из одной руки в другую	
Прыжки	Перепрыгивание через шнуры (расстояние между шнурами 50 см)	
Лазание и ползание	Ползание по гимнастической скамейке (на животе), подтягиваясь на руках.	-
Катание, бросание, ловля, метание	Отбивание мяча от пола одной рукой (до 6 раз подряд)	-
Подвижные игры	«Горячая картошка»	«Мы весёлые ребята»

Декабрь

Задачи:

1 неделя: Закреплять умение бегать по буму на носках, сохраняя равновесие. Учить спрыгивать с высоты на обе полусогнутые ноги. Закреплять умение бросать мяч разными способами, развивая силу мышц рук. Продолжать учить ползать по гимнастической скамье, подтягиваясь на руках. Полностью выпрямлять и сгибать руки в локтевых суставах.

2 неделя: Учить ходьбе по гимнастической скамейке, развивая предметную ловкость, ударяя мячом с разных сторон от скамьи. Продолжать учить спрыгивать с гимнастического бума, приземляясь на полусогнутые ноги, сохраняя равновесие. Закреплять умение прокатывать перед собой мяч, толкая его головой.

3 неделя: Продолжать учить ходьбе по гимнастической скамейке, развивая предметную ловкость, ударяя мячом с разных сторон от скамьи. Закреплять умение спрыгивать со скамьи, приземляясь на обе полусогнутые ноги, на переднюю часть стопы. Впрыгивать на скамью двумя ногами, сильно отталкиваясь ногами. Учить перелезть через гимнастический бум правым и левым боком, держась за него руками.

4 неделя: Совершенствовать умение перелезть через бум и подлезть под него, сохраняя равновесие. Совершенствовать умение прыгать разными способами на двух и одной ногах. Совершенствовать развитие предметной ловкости, развитию глазомера.

Блоки	1 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Расчет на первый-второй; перестроение по расчету.	
Ходьба	Ходьба на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок	
Бег	Бег друг за другом с остановкой по сигналу	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Кубик»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Поочерёдное поднимание ног на время (устоять 15 секунд)	
Прыжки	Перепрыгивание с ноги на ногу с продвижением вперёд на расстояние 5 м.	
Лазание и ползание	Ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч;	Подлезание под шнур боком
Катание, бросание, ловля, метание	Бросание мяча о стену и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча в парах и ловля его в разных положениях (стоя, сидя) различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола) (расстояние между детьми 2,5 м).	-
Подвижные игры	«Ловишки», «Тише едешь дальше будешь», «Чай-чай выручай»	
Блоки	2 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Расчет на первый-второй; перестроение по расчету.	
Ходьба	Ходьба с высоким подниманием колен, в полуприседе (уточкой)	
Бег	Беговые со сменой направления	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Султанчики»	Ору в ходьбе
Упражнения в равновесии	Упражнения на равновесия 100 Стойка на одной ноге в полуприседе	
Прыжки	Через шнуры на двух ногах без паузы (расстояние 50 см)	
Лазание и ползание	«Солдатик» проползти на предплечьях до ориентира	-

Катание, бросание, ловля, метание	«Забей шайбу в ворота» отбивание шайбы клюшкой правой и левой руками с (расстояния 3-3,5 м)	
Подвижные игры	«Мороз красный нос», «Кто дальше кинет»	
Блоки	3 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение в шеренгу, в две шеренги.	
Ходьба	Ходьба на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок	
Бег	Бег друг за другом с остановкой по сигналу	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Без предмета»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Поочерёдное поднимание ног на время (устоять 15 секунд)	
Прыжки	Перепрыгивание с ноги на ногу с продвижением вперёд на расстояние 5 м.	
Лазание и ползание	Ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч	-
Катание, бросание, ловля, метание	Бросание мяча о стену и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча в парах и ловля его в разных положениях (стоя, сидя) различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола) (расстояние между детьми 2,5 м).	-
Подвижные игры	«Охотники и зайцы», Ловишки с ленточками», «Вышибалы»	
Блоки	4 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение в шеренгу, в две шеренги.	
Ходьба	Ходьба с высоким подниманием колен, в полуприседе (уточкой)	
Бег	Бег со сменой направления	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Султанчики»	Ору в ходьбе
Упражнения в равновесии	Упражнения на равновесия Стойка на одной ноге в полуприседе	
Прыжки	Через шнуры на двух ногах без паузы (расстояние 50 см)	
Лазание и ползание	«Солдатик» проползти на предплечьях до ориентира	-
Катание, бросание, ловля, метание	«Забей шайбу в ворота» отбивание шайбы клюшкой правой и левой руками с (расстояния 3-3,5 м)	

метание	
Подвижные игры	«Кто быстрее», «У кого мяч», «Хитрая лиса»

Январь

Задачи:

1 неделя: Закреплять умение ходить по гимнастическому буму, воспроизводя действия с предметами, сохраняя равновесие. Учить метать в даль, правой и левой руками, принимая правильное и.п. и выполняя правильный замах от плеча. Продолжать учить лазать по наклонной доске, укрепляя мышцы ног и сохраняя равновесие.

2 неделя: Учить прыгать в длину с места, принимая правильное и.п. и выполняя правильный замах. Продолжать учить метать в цель правой и левой руками, принимая и.п. и выполняя замах от плеча. Закреплять умение лазать по наклонной доске боком, с переходом на соседний пролёт и выполняя правильный хват руками за рейку.

3 неделя: Учить ходить по буму, и собирать предметы, сохраняя равновесие. Продолжать учить прыгать в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и опускаться на переднюю часть стопы, сохраняя равновесие. Закреплять умение метать в цель, принимая и.п. и выполняя действие по сигналу.

4 неделя: Совершенствовать умение сохранять равновесие на ограниченной поверхности, выполнять прыжки в длину, метать в горизонтальную цель от плеча, подлезать под препятствия, координируя свои движения.

Блоки	1 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение в одну, в три колонны.	
Ходьба	Имитационная ходьба лыжника; обычная ходьба с широким шагом, по сигналу – прыжки на двух ногах.	
Бег	Беговые упражнения	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Без предмета» 102	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Ходьба приставным шагом по шнуру	
Прыжки	Прыжки через гимнастическую скамейку	Прыжки через препятствия

Лазание и ползание	Ползание с мячом под дугой	-
Катание, бросание, ловля, метание	Метание «снежков» вдаль правой и левой рукой из-за головы.	
Подвижные игры	«Вышибалы»	
Блоки	2 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение в одну, в три колонны.	
Ходьба	Ходьба узким и широким шагом, руки на пояс	
Бег	Бег змейкой друг за другом	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Скакалка»	Ору в ходьбе
Упражнения в равновесии	Ходьба с перешагиванием препятствий	
Прыжки	Прыжки через препятствия на двух и одной ноге	
Лазание и ползание	«Паучки» передвижение через обручи	-
Катание, бросание, ловля, метание	Метание на дальность одной и двумя руками	
Подвижные игры	«Тише едешь дальше будешь», «Ловишки на одной ноге»	
Блоки	3 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Построение в круг, размыкание на вытянутые руки.	
Ходьба	Имитационная ходьба лыжника; обычная ходьба с широким шагом, по сигналу – прыжки на двух ногах.	
Бег	Беговые упражнения	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Без предмета»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Ходьба приставным шагом по шнуру	
Прыжки	Прыжки через гимнастическую скамейку	Прыжки через препятствия
Лазание и ползание	Ползание с мячом под дугой	-
Катание, бросание, ловля, метание	Метание «снежков» вдаль правой и левой рукой из-за головы.	
Подвижные игры	«Вышибалы», «Светофор», «Хитрая лиса»	
Блоки	4 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе

Строевые упражнения и перестроения	Построение в круг, размыкание на вытянутые руки.	
Ходьба	Ходьба узким и широким шагом, руки на пояс	
Бег	Бег змейкой друг за другом	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Скакалка»	Ору в ходьбе
Упражнения в равновесии	Ходьба с перешагиванием препятствий	
Прыжки	Прыжки через препятствия на двух и одной ноге	
Лазание и ползание	«Паучки» передвижение через обручи	-
Катание, бросание, ловля, метание	Метание на дальность одной и двумя руками	
Подвижные игры	«Тише едешь дальше будешь», «Ловишки в парах», «Чай-чай выручай»	

Февраль

Задачи:

1 неделя: Продолжать учить бегать по гимнастическому буму, собирая предметы и сохраняя равновесие. Закреплять умение прыгать в длину с места, энергично отталкиваясь двумя ногами, приземляясь на переднюю часть стопы, сохраняя равновесие. Учить ползать по-пластунски, прижимая тело к полу и координируя работу рук и ног.

2 неделя: Закреплять умение ходить по гимнастическому буму, перешагивая через предметы, сохраняя правильную осанку и равновесие. Совершенствовать умение прыгать боком, приземляясь на переднюю часть стопы. Учить перебрасывать мяч друг другу, стоя лицом разными способами. Закреплять умение ползать по-пластунски, прижимая туловище к полу, координируя работу рук и ног, не задевая предметы.

3 неделя: Учить ходить «домиком» по гимнастической скамье, упираясь руками и ногами в пол, скамья под туловищем. Продолжать учить прокатывать мяч сидя на полу, толкать мяч двумя руками и ловить его. Закреплять умение принимать и.п. и ползать по-пластунски, координируя работу рук и ног.

4 неделя: Закреплять умение ходить по гимнастическому буму, сохраняя равновесие и развивая предметную ловкость. Учить спрыгивать в глубину, на обе полусогнутые ноги с сохранением равновесия. Учить ведению мяча ногой без помощи рук. Закреплять умение лазать по гимнастической лестнице вверх и вниз, координируя работу рук и ног.

Блоки	1 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение в одну, в три колонны.	
Ходьба	Ходьба на внешнем и внутреннем своде стопы, перекатом с пятки на носок	
Бег	Бег приставным шагом вправо, влево, с изменением темпа.	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Мешочек с песком»	Ору в шеренге
Упражнения в равновесии	Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см).	
Прыжки	Прыжки в длину с места, перепрыгивая «канавки» разной ширины (20, 30, 40 см).	
Лазание и ползание	Ползание по пластунски до обозначенного места	-
Катание, бросание, ловля, метание	Метание мешочков от плеча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м	Метание снежков вдаль
Подвижные игры	«Кого назвали тот и ловит»	«Ловишки»
Блоки	2 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Равнение в колонне, шеренге, перестроения в звенья	
Ходьба	Ходьба с чередованием носков и пяток	
Бег	Бег друг за другом со сменой направления	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Музыка»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Ходьба по гимнастической скамье, руки за головой	-
Прыжки	«Спрыгни в точно намеченное место» (прыжки с гимнастического скамьи в обручи). 105	Прыжки на одной ноге (правой и левой)
Лазание и ползание	Лазание по-пластунски змейкой до ориентира	-
Катание, бросание, ловля, метание	Забрасывание мяча в волейбольное кольцо	

Подвижные игры	«Третий лишний», «Вышибалы»	
Блоки	3 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение в одну, в три колонны.	
Ходьба	Ходьба на внешнем и внутреннем своде стопы, перекатом с пятки на носок	
Бег	Бег приставным шагом вправо, влево, с изменением темпа.	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Мешочек с песком»	Ору в ходьбе
Упражнения в равновесии	Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см).	
Прыжки	Прыжки в длину с места, перепрыгивая «канавки» разной ширины (20, 30, 40 см).	
Лазание и ползание	Ползание по-пластунски до обозначенного места	-
Катание, бросание, ловля, метание	Метание мешочков от плеча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м	Метание снежков вдаль
Подвижные игры	«Горелки», «Кто быстрее», «Догонялки»	
Блоки	4 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение в шеренгу, в колонну по диагонали. Расчет на первый, второй в движении.	
Ходьба	Ходьба с чередованием носков и пяток	
Бег	Бег друг за другом со сменой направления	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Музыка»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Ходьба по гимнастической скамье, руки за голову	Ходьба по шнуру приставным шагом
Прыжки	«Спрыгни в точно намеченное место» (прыжки с гимнастического бума в обручи).	-
Лазание и ползание	Лазание по-пластунски змейкой до ориентира	-
Катание, бросание, ловля, метание	Забрасывание мяча в волейбольное кольцо	
Подвижные игры	«Круговая лапта», «Два мороза»	

Март

Задачи:

1 неделя: Продолжать учить ходьбе по гимнастическому буму, перешагивая через предметы и сохраняя равновесие. Учить прыгать вверх с небольшого разбега, толкаясь одной ногой и доставать предмет рукой. Развивать силу мышц ног. Закреплять умение перебрасывать мяч друг другу и ловить его двумя руками не прижимая к груди. Совершенствовать умение ползать по – пластунски, координируя работу рук и ног.

2 неделя: Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамье, выполняя одновременно хлопки над головой. Продолжать развивать силу мышц ног, выполняя прыжок вверх, стараясь коснуться предмета. Учить перебрасывать маленький мяч из одной руки в другую, не роняя его на пол.

3 неделя: Закреплять умение выполнять прыжки с небольшого разбега, отталкиваясь одной ногой. Продолжать учить перебрасывать мяч из одной руки в другую, в движении. Учить вису на перекладине, держа ноги под прямым углом. Развивать силу мышц рук и брюшного пресса.

4 неделя: Развивать меткость и глазомер при метании мяча и сохранение равновесия, стоя на бревне, отталкиваясь одной ногой, при прыжках с разбега. Развивать силу мышц рук при метании в цель.

Блоки	1 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение в колонну, в круг	
Ходьба	Ходьба скрестным шагом	
Бег	Бег с ускорением	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Без предмета»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой	-
Прыжки	Прыжки вверх с трех-четырех шагов, стараясь коснуться надувного шара	
Лазание и ползание	Подлезание под шнур правым и левым боком справа	

Катание, бросание, ловля, метание	«Попади в обруч» (метание в горизонтальную цель мягкими мячами)	
Подвижные игры	«Перебежки», «Рыбалка», «Ловишки в парах»	
Блоки	2 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение в колонну, в круг	
Ходьба	Ходьба в полуприседе, с высоким подниманием колен	
Бег	Бег со сменой направления	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Гимнастическая палка»	Ору в ходьбе
Упражнения в равновесии	Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе	
Прыжки	Прыжки в высоту с разбега (высота 40 см).	
Лазание и ползание	Подлезание под дугу (высота дуги 40-50 см).	-
Катание, бросание, ловля, метание	Прокатывание набивного мяча в парах (расстояние между детьми 3-4 м).	Ведение мяча правой и левой ногой
Подвижные игры	«Гонки мячей», «Третий лишний», «Вышибалы»	
Блоки	3 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение в три колонны	
Ходьба	Ходьба скрестным шагом	
Бег	Бег с ускорением	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Без предмета»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой	
Прыжки	Прыжки вверх с трех-четырёх шагов, стараясь коснуться надувного шара	
Лазание и ползание	Подлезание под шнур правым и левым боком справа	

Катание, бросание, ловля, метание	«Попади в обруч» (метание в горизонтальную цель мягкими мячами)	
Подвижные игры	«Вышибалы»	«Третий лишний»
Блоки	4 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение в три колонны	
Ходьба	Ходьба в полуприседе, с высоким подниманием колен	
Бег	Бег со сменой направления	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Гимнастическая палка»	Ору в ходьбе
Упражнения в равновесии	Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе	
Прыжки	Прыжки в высоту с разбега (высота 40 см).	
Лазание и ползание	Подлезание под дугу (высота дуги 40-50 см).	-
Катание, бросание, ловля, метание	Прокатывание набивного мяча в парах (расстояние между детьми 3-4 м).	Ведение мяча правой и левой ногой по прямой
Подвижные игры	«Эстафета с мячом», «Вышибалы»	«У кого мяч», «Догонялки»

Апрель

Задачи:

1 неделя: Учить прыгать на двух ногах по гимнастической скамье, сгибая ноги в коленях и сохраняя равновесие. Закреплять умение перебрасывать мяч из одной руки в другую, передвигаясь по ограниченной поверхности, сохраняя равновесие и предметную ловкость. Продолжать учить пролезать в обруч правым и левым боком, координируя работу рук и ног, не задевая обруч спиной.

2 неделя: Продолжать учить прыгать на двух ногах по гимнастической скамье через препятствия, сохраняя равновесие. Учить прокатывать мячи друг другу из и.п. сидя, толкая его двумя руками. Продолжать учить пролезать правым и левым боком через препятствие, сохраняя равновесие и координацию движений.

3 неделя: Закреплять умение прыгать на одной ноге, перепрыгивая через препятствия, развивать силу мышц ног и сохранять равновесие. Закреплять умение прокатывать мяч, толкая его одной ногой. Закреплять умение висеть на гимнастической лестнице, держа ноги под прямым углом.

4 неделя: Совершенствовать умение прыгать через кирпичики на одной ноге, сохраняя равновесие. Совершенствовать умение оббегать мячи змейкой, развивая быстроту. Умение пронести на ракетке предмет, не роняя его в движении.

Блоки	1 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Ходьба в колонне через середину, распределение в разные стороны по одному	
Ходьба	Перекаты с пятки на носок, руки на пояс, ходьба на внешнем своде стопы	
Бег	Бег обычный на носках	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Султанчики»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Ходьба по гимнастической скамье	
Прыжки	Прыжки поочередно на двух и одной ноге	
Лазание и ползание	Пролезание под дуги	-
Катание, бросание, ловля, метание	Метание теннисного мяча вдаль	
Подвижные игры	Вышибалы	Ловишки
Блоки	2 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Ходьба в колонне через середину, распределение в разные стороны по одному	
Ходьба	Ходьба мелким и широким шагом	
Бег	Бег с ускорением	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Скакалка»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Стойка на одной ноге 20 секунд	
Прыжки	Прыжки на скакалке	

Лазание и ползание	Пролезание под дуги	-
Катание, бросание, ловля, метание	Броски мяча в баскетбольное кольцо	
Подвижные игры	Светофор, «Догонялки»	Догонялки в парах, «Кто сказал слово»
Блоки	3 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение в пары на месте, по сигналу в движении	
Ходьба	Перекаты с пятки на носок, руки на пояс, ходьба на внешнем своде стопы	
Бег	Бег обычный на носках	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Султанчики»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Ходьба переступая через предметы	
Прыжки	Прыжки на скакалке	
Лазание и ползание	Бег боком под шнуром	
Катание, бросание, ловля, метание	Броски теннисного мяча вдаль	
Подвижные игры	Вышибалы	Тише едешь, дальше будешь
Блоки	4 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение в пары на месте, по сигналу в движении	
Ходьба	Ходьба на носках, на пятках	
Бег	Бег со сменой направления	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Скакалка»	Ору в шеренге
Упражнения в равновесии	Прыжки влево вправо через шнур	
Прыжки	Прыжки с мячом между ног	
Лазание и ползание	Пролезание под дуги	
Катание, бросание, ловля, метание	-	Броски мяча в баскетбольное кольцо
Подвижные игры	Третий лишний	Догонялки

Май

Задачи:

1 неделя: Продолжать учить сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамье, сохраняя правильную осанку. Закреплять умение перебрасывать мяч снизу и ловить его двумя руками. Учить лазать по гимнастической лестнице разноимённым способом, координируя работу рук и ног.

2неделя: Закреплять умение ходить по гимнастическому буму с мешочком на голове, сохраняя равновесие. Учить прыгать в длину с разбега, толкаясь одной ногой и приземляясь на обе полусогнутые ноги. Продолжать учить лазать по гимнастической лестнице разноименным способом, согласовывая работу рук и ног.

3 неделя: Продолжать учить прыгать в длину с разбега, толкаясь одной ногой и соединяя ноги в полете. Приземляться на обе полусогнутые ноги. Учить метать мяч правой и левой руками, принимая и.п. и выполняя действия по сигналу. Закреплять умение лазать по гимнастической лестнице свободным способом, осуществляя правильный хват руками за рейки.

4 неделя: Совершенствовать умение прыгать в длину с разбега, толкаясь одной ногой. Метать мяч вдаль по сигналу инструктора.

Блоки	1 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение в три, четыре колонны	
Ходьба	Ходьба на носках, пятках	
Бег	Беговые упражнения	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «музыкальный»	Ору в шеренге
Упражнения в равновесии	Ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове	
Прыжки	-	
Лазание и ползание	Лазание под дугами	Лазание под верёвочку боком
Катание, бросание, ловля, метание	Перебрасывание мячей снизу друг другу 112	
Подвижные игры	Мы весёлые ребята, «Тише едешь дальше будешь»	
Блоки	2 Неделя	

	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение в три, четыре колонны	
Ходьба	Ходьба на носках, пятках	
Бег	Беговые упражнения	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «султанчики»	Ору в движении
Упражнения в равновесии	Ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове	
Прыжки	-	
Лазание и ползание	Лазание под дугами	Лазание под верёвочку боком
Катание, бросание, ловля, метание	Перебрасывание мячей снизу друг другу	
Подвижные игры	Вышибалы	Светофор
Блоки	3 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение парами в круг	
Ходьба	Ходьба с высоким подниманием колен, уточка	
Бег	Бег лёгкий	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Мяч»	
Упражнения в равновесии	-	
Прыжки	Прыжки в длину с разбега	
Лазание и ползание	Лазание по лестнице свободным способом	
Катание, бросание, ловля, метание	Метание теннисного мяча на дальность	
Подвижные игры	Тише едешь, дальше будешь	Догонялки в парах
Блоки	4 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение парами в круг	
Ходьба	Ходьба с высоким подниманием колен, уточка	
Бег	Бег со сменой направления по сигналу	
Общеразвивающие	Комплекс «Гимнастические палки»	

упражнения	
Упражнения в равновесии	Ходьба по гимнастической скамье в приседе
Прыжки	Прыжки в длину с места с разбега
Лазание и ползание	Лазание по лестнице свободным способом
Катание, бросание, ловля, метание	-
Подвижные игры	Третий лишний, Ловишки в парах, Хитрая лиса

Старший дошкольный возраст

ИЮНЬ

1 Неделя	2 Неделя	3 Неделя	4 Неделя
<p>Тема : «Будь внимательный».</p> <p>1. Игра «Найди себе пару»- ходьба враспынную, ходьба и бег в парах.</p> <p>2. Игра «Затейники (с мячами)</p> <p>3. Игра – эстафета</p>	<p>Тема «Мы спортсмены». Ходьба в колонне по одному, бег в разных направлениях, с перешагиванием препятствий. Непрерывный бег 1,5-2 мин.</p> <p>Игры- упражнения : 1. «По местам»; 2. «Кто быстрее» (прыжки на правой и левой ноге) 3. Подвижная игра «Парный бег» 4. И.М.П. «Делай, как, я ».</p>	<p>Тема : «Весёлый мяч». Ходьба с мячом: - на носках, руки с мячом вверх; -на пятках, руки с мячом вперёд. Бег в колонне с остановкой на сигнал: спрятать мяч за голову; зажать мяч между ног. Элементы баскетбола: - перебрасывание мяча друг другу от груди; - ведение мяча правой и левой руками поочередно; - забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.</p>	<p>Тема: «Сказочные эстафеты».</p> <p>Игры - эстафеты: 1. «Кот в сапогах» (бег в калошах) 2. «Ядро барона Мюнхаузена» (бег с мячом, зажатым между коленями). 3. «Баба- Яга» (бег с метлой) 4. Подвижная игра «Волк и семеро козлят» 5. Ходьба в колонне по одному.</p>

«Кто самый ловкий»- бег с преодолением препятствий. 4. Игра упражнение «Пронеси – не урони». 5. Подвижная игра «угадай у кого предмет?».			
---	--	--	--

ИЮЛЬ

1 Неделя	2 Неделя	3 Неделя	4 Неделя
<p>ГОРОДКИ:</p> <p>Ходьба и бег:</p> <p>- «змейкой» между городками;</p> <p>Игра в городки:</p> <p>- бросание биты сбоку;</p> <p>- выбивание городка с кона (5-6м) и полукона (2-3м).</p>	<p>Тема: «Мы весёлые ребята». 1. Игра-упражнение «Сигнал» - ходьба и бег в разном темпе с преодолением препятствий, с остановками, со сменой направлений и другими заданиями (по сигналу воспитателя). 2. «Затейники» 3. Эстафета «Кто быстрее перенесет предметы»; 4. Подвижная игра «Удочка» 5. Подвижная игра «Мы веселые ребята»; Ходьба с выполнением задания руками.</p>	<p>Тема» Шуточная Олимпиада». Занимательная разминка (различные виды ходьба и бега) Игровые упражнения: 1. Прыжки в длину (самый длинный командный прыжок – победный) . 2. Стрельба из лука. (метание в горизонтальную цель обыкновенным луком). 3. Игра-эстафета «Бег на коньках» (коньки заменяются калошами). 4. Игра – эстафета «Велогонки» (велосипед заменит гимнастическая палка). 5. И.М.П. «У кого мяч»</p>	<p>Тема: «Весёлая скакалка». Ходьба в колонне по одному, на носках, на внешней и внутренней стороне стопы с сохранением правильной осанки. Легкий бег, бег «змейкой», в разных направлениях. Обычная ходьба. ОРУ со скакалкой. Игровые упражнения: прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад. Подвижная игра «Удочка»; Сделай фигуру (дети придумывают сами фигуры со скакалкой. Ходьба в колонне по одному.</p>

АВГУСТ

1 Неделя	2 Неделя	3 Неделя	4 Неделя
<p>Тема: «Обруч -весёлый помощник и друг».</p> <p>Ходьба в колонне по одному в чередовании с прыжками на двух ногах из обруча в обруч. Бег в быстром темпе на скорость.</p> <p>ОРУ с обручем.</p> <p>1. Игровое упражнение:</p> <p>«Не опоздай»- прыжки , продвигаясь вперёд за кругом, образованным лежащими обручами на 3-4 меньше числа играющих. По сигналу, встать в обруч. «Прокати прямо»- катание обручей прямо. 2. Игра - эстафета : «Перенеси обруч». 3. Подвижная игра «Фигура с обручем». 4. Ходьба в колонне по одному с обручем в руках.</p>	<p>ФУТБОЛ. Беседа «Учимся играть в футбол». ОРУ с мячом. Игра «Мы весёлые ребята». 1. Игровые упражнения: 2. Точный удар»- отбивание мяча правой и левой ногами в заданном направлении.</p> <p>3. «Проведи мяч в ворота»- обведение мяча между и вокруг предметов с забиванием мяча в ворота. 4. «Не выпусти мяч»- передача мяча ногой друг другу. 5. «Отбей мяч»- отбивание мяча об стенку.</p>	<p>Тема: «Народные подвижные игры». Игры с мячом: 1. «Зевака». 2. «Гонка мячей». Игра с прыжками: «Мешочек». Игры с бегом: 1. «Дорожки»; Тема: «Народные подвижные игры». Игры с мячом: 1. «Зевака». 2. «Гонка мячей». Игра с прыжками: «Мешочек». Игры с бегом: 1. «Дорожки»;</p>	<p>Бадминтон. Ходьба: приставным шагом вперёд, руки на поясе; - приставным шагом с приседанием, руки на поясе. Бег в сочетании с другими видами движений: с прыжками продвигаясь вперёд; с остановкой на звуковой сигнал. ОРУ с бадминтонной ракеткой. Упражнения: - подбивать волан ракеткой, стараясь ударить большее количество раз (стоя на месте и в движении. - отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра «Волан по кругу». Эстафета «Пронеси волан и не урони».</p>

2.5 Подготовительная группа

Сентябрь

Задачи:

1 неделя: Учить ходьбе по гимнастической скамье боком, сохраняя равновесие и правильную осанку. Продолжать учить прыгать на двух ногах с продвижением вперед, пружиня ногами в коленных суставах и опускаясь на переднюю часть стопы. Закреплять умение проползать в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола, соблюдая определённую последовательность в движении (нога, голова, вторая нога).

2 неделя: Продолжать учить ходьбе по гимнастической скамье с носка, одновременно поднимая мяч в разные и.п. , сохраняя при этом равновесие. Закреплять умение прыгать на двух ногах с мячом, зажатым между ногами, прыгать на носках, сохраняя правильную осанку. Учить бросать мяч из-за головы двумя руками, принимая и.п., развивать силу мышц рук.

3 неделя: Продолжать ходьбе по гимнастической скамье, перешагивая мячи, сохраняя правильную осанку и равновесие. Продолжать учить перебрасывать мяч друг другу, способом снизу и ловить его двумя руками, не прижимая руки к груди. Учить ползать по гимнастической скамье на высоких четвереньках, сохраняя равновесие и координируя работу рук и ног.

4 неделя: Совершенствовать умение бегать на носках по гимнастической скамье, сохраняя равновесие; умение перепрыгивать обеими ногами через предметы разной высоты, не наступая на них и приземляясь на переднюю часть стопы. Совершенствовать умение бросать мяч от груди, принимая правильное и.п., мяч выталкивать от груди-локти в стороны. Развивать точность и глазомер. Сов-ть умение пролезать в обруч, не касаясь руками пола, координируя свои движения и сохраняя равновесие.

Блоки	1 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Построение в колонну, игра «По местам» - по сигналу дети находят свое место в колонне.	
Ходьба	Обычная ходьба с заданием на движение рук.	
Бег	Бег змейкой, по сигналу – смена ведущего.	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Без предмета» 117	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Ходьба по гимнастической скамье боком, приставным шагом, руки за голову.	
Прыжки	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места.	

Лазание и ползание	Пролезание в обруч правым и левым боком.	
Бросание, ловля, метание	Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы.	
Подвижные игры	«Бездомный заяц»	«Хитрая лиса»
Блоки	2 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Построение в колонну, игра «По местам» - по сигналу дети находят свое место в колонне.	
Ходьба	Обычная ходьба с заданием на движение рук.	
Бег	Бег змейкой, по сигналу – смена ведущего.	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Скакалка»	Ору в ходьбе
Упражнения в равновесии	Ходьба по гимнастической скамье боком, приставным шагом, руки за голову.	
Прыжки	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места.	
Лазание и ползание	Пролезание в обруч правым и левым боком.	
Бросание, ловля, метание	Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы.	
Подвижные игры	«Догонялки»	«Ловишки с мячом»
Блоки	3 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение в три колонны.	
Ходьба	Обычная ходьба, по сигналу – ходьба врассыпную, ходьба на носках, на пятках.	
Бег	Бег в среднем темпе 40 сек., по сигналу – чередуя с ходьбой.	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Без предмета»	Ору в шеренге
Упражнения в равновесии	«Полоса препятствий». Бег на носках по гимнастической скамейке.	
Прыжки	«Полоса препятствий». Прыжки через пуфики разной высоты	
Лазание и ползание	Подлезание в воротики h=50 см.	-
Бросание, ловля, метание	«Кто больше забросит мячей в баскетбольную корзину».	
Подвижные игры	«Гори гори ясно чтобы не погасло»	«Третий лишний»
Блоки	4 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение в три колонны.	
Ходьба	Обычная ходьба, по сигналу – ходьба врассыпную, ходьба на носках, на пятках.	

Бег	Бег в среднем темпе 40 сек., по сигналу – чередуя с ходьбой.	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Скакалка»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	«Полоса препятствий». Бег на носках по гимнастической скамейке.	
Прыжки	«Полоса препятствий». Прыжки через пуфики разной высоты	
Лазание и ползание	Подлезание в воротики=50 см.	-
Бросание, ловля, метание	«Кто больше забросит мячей в баскетбольную корзину».	
Подвижные игры	«Ловишки с ленточками»	«Вышибалы»

Октябрь

Задачи:

1 неделя: Учить прыгать вверх из глубокого приседа, развивая силу мышц ног. Закреплять умение перебрасывать мяч в парах из разных и.п., принимая правильное и.п. и ловить мяч двумя руками не прижимая его к груди. Продолжать учить ползать по наклонной доске вверх и вниз, сохраняя равновесие и координируя работу рук и ног.

2 неделя: Учить вису на прямых руках на гимнастической лестнице, поднимая прямые ноги и развивать силу мышц рук и брюшного пресса.

3 неделя: Учить ходьбе по гимнастической скамье с махом ноги в сторону-вверх, сохраняя равновесие. Учить прыгать на месте из глубокого приседа, мягко приземляясь на переднюю часть стопы, пружиня ногами в коленных суставах. Продолжать учить лазать по гимнастической скамье, с перешагиванием через предметы, сохраняя равновесие и координируя работу рук и ног.

4 неделя: Совершенствовать умение бегать по гимнастическому буму, развивая скорость, ловкость и сохраняя равновесие; перепрыгивать через гимнастическую скамью без помощи рук, отталкиваясь двумя ногами и выполняя энергичный замах руками; вести мяч ногой между предметами, развивая ловкость и быстроту; пролезать в обруч, развивая координацию движений.

Блоки	1 Неделя
--------------	-----------------

	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Повороты на месте направо, налево, кругом, в движении. Перестроение в три колонны.	
Ходьба	Ходьба в колонне по одному, на сигнал – смена направления. Ходьба через предметы (кирпичики)	
Бег	Легкий бег на носках, меняя темп бега, по сигналу – бег через предметы	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Мяч»	
Упражнения в равновесии	-	
Прыжки	Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед.	
Лазание и ползание	-	
Бросание, ловля, метание	Перебрасывание мяча в парах из исходного положения стоя и сидя на коленях, лицом друг к другу.	
Подвижные игры	Охотники и обезьяны	
Блоки	2 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Повороты на месте направо, налево, кругом, в движении. Перестроение в три колонны.	
Ходьба	Ходьба в колонне по одному, на сигнал – смена направления. Ходьба через предметы (кирпичики)	
Бег	Легкий бег на носках, меняя темп бега, по сигналу – бег через предметы	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Без предмета»	
Упражнения в равновесии	Эстафета «Кто быстрее через препятствия к флажку». Бег на носках по гимнастической скамье	
Прыжки	-	
Лазание и ползание	-	
Бросание, ловля, метание	Элементы футбола – вести мяч ногой между кеглей, змейкой.	
Подвижные игры		
Блоки	3 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Повороты на месте направо, налево, кругом, в движении. Перестроение в три колонны.	
Ходьба	Ходьба на носках, пятках	
Бег	Бег со сменой направления	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Мяч»	
Упражнения в равновесии	-	

Прыжки	Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед.	
Лазание и ползание	Ходьба по гимнастической скамье	
Бросание, ловля, метание	Перебрасывание мяча в парах из исходного положения стоя и сидя на коленях, лицом друг к другу.	
Подвижные игры	Охотники и обезьяны	
Блоки	4 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Построение в шеренгу, строевые упражнения	
Ходьба	Ходьба уточкой	
Бег	Бег друг за другом с остановкой по сигналу	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Без предмета»	
Упражнения в равновесии	Ходьба по гимнастическому буму на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронести сбоку вперед	
Прыжки	Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие h=20 см	
Лазание и ползание	Ползание на четвереньках, перешагивая предметы на скамейке (кирпичики).	
Бросание, ловля, метание	-	
Подвижные игры	Хитрая лиса	Догонялки

Ноябрь

Задачи:

1 неделя: Продолжать учить ходьбе по гимнастической скамье с махом ноги в сторону-вверх, сохраняя равновесие. Закреплять умение прыгать из глубокого приседа с продвижением вперед, мягко приземляясь на переднюю часть стопы и сохраняя равновесие. Учить отбивать мяч правой и левой руками, не напрягая кисть руки и соблюдая определенный ритм движения.

2 неделя: Учить выполнять «ласточку», стоя на полу, сохраняя равновесие и правильную осанку, не наклоняя голову вниз. Совершенствовать умение выполнять прыжки из глубокого приседа, мягко приземляясь на обе ноги. Продолжать учить отбивать мяч одной рукой в движении, вести мяч перед собой, не задевая ног, сохраняя определенный ритм движения.

3 неделя: Закреплять умение ходить по гимнастической скамье, сохраняя равновесие и правильную осанку, приседая на середине скамьи. Совершенствовать умение ведения мяча одной рукой со сменой темпа и направления. Учить ползать по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь на руках, ноги вместе.

4 неделя: Совершенствовать умение перетягивать друг друга за линию, развивая силу мышц ног и рук. Совершенствовать скоростные качества и ловкость.

Блоки	1 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Построение в шеренгу, размыкание и смыкание приставным шагом.	
Ходьба	Построение в шеренгу, размыкание и смыкание приставным шагом.	
Бег	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед, бег мелким и широким шагом.	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Султанчики»	
Упражнения в равновесии	Ходьба по гимнастическому буму, приседая на одной ноге, пронося другую сбоку, фиксируя движения руками.	
Прыжки	Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие (h=20 см.), продвигаясь вперед.	
Лазание и ползание	-	
Бросание, ловля, метание	Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно, стоя на месте.	
Подвижные игры	Светофор	Дракоша
Блоки	2 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Построение в шеренгу, размыкание и смыкание приставным шагом.	
Ходьба	Построение в шеренгу, размыкание и смыкание приставным шагом.	
Бег	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед, бег мелким и широким шагом.	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Кубики»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Ходьба по гимнастическому буму, приседая на одной ноге, пронося другую сбоку, фиксируя движения руками.	
Прыжки	Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие (h=20 см.), продвигаясь вперед.	
Лазание и ползание	-	
Бросание, ловля, метание	Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно, стоя на месте.	
Подвижные игры	Вышибалы	Ловишки

Блоки	3 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение в две, три колонны на месте, расчет на первый, второй, третий в движении	
Ходьба	Ходьба и бег парами, тройками, по сигналу – бег и ходьба врассыпную.	
Бег	Ходьба и бег парами, тройками, по сигналу – бег и ходьба врассыпную.	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Без предмета»	
Упражнения в равновесии	Ходьба по гимнастическому буму с лентами, выполняя приседания на середине бума, руки с лентами вперед.	
Прыжки	-	
Лазание и ползание	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами.	
Бросание, ловля, метание	Работа с мячом в движении одной рукой, по сигналу – перейти на бег.	
Подвижные игры	Вышибалы	Хитрая лиса
Блоки	4 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение в две, три колонны на месте, расчет на первый, второй, третий в движении	
Ходьба	Ходьба и бег парами, тройками, по сигналу – бег и ходьба врассыпную.	
Бег	Ходьба и бег парами, тройками, по сигналу – бег и ходьба врассыпную.	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Без предмета»	
Упражнения в равновесии	Ходьба по гимнастическому буму с лентами, выполняя приседания на середине бума, руки с лентами вперед.	
Прыжки	-	
Лазание и ползание	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами.	
Бросание, ловля, метание	Работа с мячом в движении одной рукой, по сигналу – перейти на бег.	
Подвижные игры	Тише едешь дальше будешь	

Декабрь

Задачи:

1 неделя: Совершенствовать умение ходить по гимнастической скамье, сохраняя равновесие и правильную осанку. Продолжать учить вести мяч одной рукой в разном темпе и со сменой направления. Учить реагировать на сигнал. Учить лазать по гимнастической скамье на спине с помощью рук и ног, учить правильному хвату руками за скамью.

2 неделя: Учить перепрыгивать через набивные мячи с продвижением вперед, энергично отталкиваясь ногами и выполняя взмах руками. Продолжать вести мяч одной рукой, правильно работать кистью руки. Закреплять умение ползать по гимнастической скамье на животе поочередно хватаясь руками за скамью.

3 неделя: Продолжать учить прыгать с продвижением вперед, с поворотом вокруг себя, сохраняя равновесие и развивая силу мышц ног. Закреплять умение ведения мяча в движении, отбивая мяч одной рукой. Учить ползать по – пластунски, координируя работу рук и ног.

4 неделя: Совершенствовать бросать мяч от груди в цель; вести шайбу клюшкой между предметами змейкой; Ударять по мячу ногой об стену; Ловить мяч ракеткой, развивая предметную ловкость.

Блоки	1 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение в две шеренги, в три шеренги.	
Ходьба	Чередование ходьбы змейкой по залу с ходьбой враспынную, с остановкой по сигналу.	
Бег	Бег со сменой направления	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Без предмета»	
Упражнения в равновесии	-	
Прыжки	Прыжки через 8-10 набивных мячей, последовательно через каждый,	
Лазание и ползание	Ползание по-пластунски до ориентира 124	-
Бросание, ловля, метание	Ведение мяча в разных направлениях правой и левой рукой	-
Подвижные игры	Дед мороз красный нос	

Блоки	2 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение в две шеренги, в три шеренги.	
Ходьба	Чередование ходьбы змейкой по залу с ходьбой врассыпную, с остановкой по сигналу.	
Бег	Бег со сменой направления	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Султанчики»	
Упражнения в равновесии	-	
Прыжки	Прыжки на двух ногах с поворотом кругом (около ориентира), продвигаясь вперед.	
Лазание и ползание	-	Подлезание под шнур боком
Бросание, ловля, метание	Ведение мяча разными способами между предметами (кегли), по сигналу – бег с мячом на исходную позицию.	-
Подвижные игры	Снежинки и ветер	
Блоки	3 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение в две шеренги, в три шеренги.	
Ходьба	Чередование ходьбы змейкой по залу с ходьбой врассыпную, с остановкой по сигналу.	
Бег	Обычный бег в колонне, чередуя с бегом, захлестывая голень назад, выбрасывая прямые ноги вперед.	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Кубики»	
Упражнения в равновесии	-	
Прыжки	Прыжки через 8-10 набивных мячей, последовательно через каждый	
Лазание и ползание	Ползание по-пластунски до ориентира	
Бросание, ловля, метание	Метание шариков вдаль	
Подвижные игры	Гори гори ясно	
Блоки	4 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение в две шеренги, в три шеренги.	
Ходьба	Ходьба в колонне друг за другом, по сигналу – ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую	
Бег	Обычный бег в колонне, чередуя с бегом, захлестывая голень назад, выбрасывая прямые ноги вперед.	

Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Мяч»	Ору в ходьбе
Упражнения в равновесии	-	
Прыжки	Прыжки на двух ногах с поворотом кругом (около ориентира), продвигаясь вперед.	
Лазание и ползание	-	
Бросание, ловля, метание	Ведение мяча разными способами между предметами (кегли), по сигналу – бег с мячом на исходную позицию.	-
Подвижные игры	Тише едешь дальше будешь	Ловишки в парах

Январь

Задачи:

1 неделя: Учить ходьбе по гимнастическому буму, сохраняя равновесие, учить повороту на бревне вокруг себя. Закреплять умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед, с мячом, зажатым между колен. Продолжать учить ползать по –пластунски, координируя работу рук и ног, толкая перед собой мяч.

2 неделя: Совершенствовать умение прыгать через обруч на месте и с продвижением вперед, развивая силу мышц ног, сохраняя равновесие и приземляясь на переднюю часть стопы. Учить лазать по гимнастической лестнице чередующимся шагом, выполняя, правильный хват за рейку, и координируя работу рук и ног.

3 неделя: Продолжать учить бегать по гимнастической скамье с предметом в руках, сохраняя равновесие. Учить метать правой и левой руками в вертикальную цель., принимать и.п., выполнять замах от плеча. Продолжать учить подлезать под палку, ползая по-пластунски, координируя работу рук и ног.

4 неделя: Совершенствовать умение бросать мяч в корзину от плеча, вести шайбу между предметами, отбирать мяч у противника развивая ловкость, ловить мяч на ракетку, отбив от пола, развивая предметную ловкость.

Блоки	1 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Расчет на первый, второй, третий, перестроение по расчету.	
Ходьба	Ходьба уточкой, с высоким подниманием колен	
Бег	Беговые упражнения	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Без предмета»	
Упражнения в равновесии	Ходьба по шнуру	
Прыжки	-	
Лазание и ползание	Ползание по-пластунски под шнуром до ориентира (4-5 м.)	
Бросание, ловля, метание	Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м).	
Подвижные игры	Кто быстрее	
Блоки	2 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Расчет на первый, второй, третий, перестроение по расчету.	
Ходьба	Ходьба на носках, на пятках	
Бег	Лёгкий бег	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Мяч»	Ору в движении
Упражнения в равновесии	-	
Прыжки	Прыжки с мячом между ног	
Лазание и ползание	Ползание по-пластунски под шнуром до ориентира (4-5 м.)	
Бросание, ловля, метание	Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м).	
Подвижные игры	Дракоша	
Блоки	3 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Расчет на первый, второй, третий, перестроение по расчету.	
Ходьба	Ходьба уточкой, с высоким подниманием колен	
Бег	Беговые упражнения	
Общеразвивающие	Комплекс «шарики»	Ору в кругу

упражнения		
Упражнения в равновесии	Ходьба по шнуру, переступая через препятствия	
Прыжки	-	Прыжки через кубики
Лазание и ползание	Подлезание под верёвку боком	
Бросание, ловля, метание	-	Метание снежков в цель по прямой траектории
Подвижные игры	Вышибалы	
Блоки	4 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Расчет на первый, второй, третий, перестроение по расчету.	
Ходьба	Ходьба на носках, на пятках	
Бег	Лёгкий бег	
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Шарики»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	-	
Прыжки	Прыжки: стоя на месте и с продвижением вперед через обручи.	
Лазание и ползание	-	
Бросание, ловля, метание	Броски мяча в баскетбольное кольцо	
Подвижные игры	Тише едешь, дальше будешь	«Хитрая лиса»

Февраль

Задачи:

1 неделя: Закреплять умение ходить по гимнастической скамье, сохраняя равновесие с перешагиванием через предметы. Учить прыгать через короткую скакалку, на двух и одной ногах, выполнять прыжок вверх только при ударе скакалки об пол. Продолжать учить метать в вертикальную цель по сигналу принимая и.п. Совершенствовать умение ползать по-пластунски, координируя работу рук и ног, не поднимая голову вверх.

2 неделя: Учить вису на гимнастической лестнице, согнув ноги. Учить правильному хвату за рейки, развивать силу мышц рук. Продолжать учить прыгать через короткую скакалку, сохраняя определенный ритм движения.

3 неделя: Совершенствовать умение ходить по гимнастической скамье, сохраняя равновесие и расходясь на бревне. Закреплять умение прыгать через скакалку, в определенном темпе. Закреплять умение метать мяч в цель, выполняя правильный замах от плеча. Учить подлезать под дугу, координируя работу рук и ног, не касаясь спиной.

4 неделя: Сохранять равновесие при беге по гимнастическому бревну, при спрыгивании приземляться на обе полусогнутые ноги, Совершенствовать умение прыгать через короткую скакалку, координируя работу рук и ног, Отбивать волан на месте, развивая ловкость, лазать по гимнастической лестнице до ориентира и спуск вниз.

Блоки	1 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Построение	
Ходьба	Ходьба в сочетании с другими движениями:	
Бег	Бег с остановкой	Бег друг за другом со сменой направления
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Без предмета»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	-	Стойка на одной ноге по 10 сек
Прыжки	Прыжки на месте через короткую скакалку	
Лазание и ползание	Подлезание под дугу	Подлезание под гимнастическую палку
Бросание, ловля, метание	Метание малого мяча в вертикальную цель.	-
Подвижные игры	Вышибалы	«Хитрая лиса»
Блоки	2 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Построение	
Ходьба	Ходьба в сочетании с другими движениями:	
Бег	Бег с остановкой	Бег на месте
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Без предмета»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	-	Подъем прямой ноги вперед, удержать 10 секунд
Прыжки	Прыжки на месте через короткую скакалку	
Лазание и ползание	Подлезание под дугу	Подлезание под шнур
Бросание, ловля, метание	Метание малого мяча в вертикальную цель.	Метание мячей вдаль
Подвижные игры	Сквородка	Хитрая Лиса

Блоки	3 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение из одного круга в два.	Построение
Ходьба	Ходьба с ритмичными хлопками вверху – под правой ногой, ходьба гимнастическим шагом с носка.	Разминка в кругу
Бег	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед, бег мелким и широким шагом.	Рассказ о зимних видах спорта
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Без предмета»	Ору с кольцами
Упражнения в равновесии	Ходьба змейкой с перешагиванием препятствий	
Прыжки	-	Прыжки на двух ногах на месте
Лазание и ползание	Ползание по пластунцки	Ходьба на корточках через предметы
Бросание, ловля, метание	-	-
Подвижные игры	Платочек	Кто быстрее
Блоки	4 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение из одного круга в два.	Построение в шеренгу
Ходьба	Ходьба с ритмичными хлопками вверху – под правой ногой, ходьба гимнастическим шагом с носка.	Ходьба друг за другом с высоким подниманием колен, перекатом с пятки на носок
Бег	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед, бег мелким и широким шагом.	Бег на месте (30 сек)
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Султанчики»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Ходьба змейкой с перешагиванием препятствий	Стойка на одной ноге
Прыжки	-	Прыжки с подтягиванием колен к животу
Лазание и ползание	Ползание по пластунцки	-
Бросание, ловля, метание	-	Броски мяча друг другу
Подвижные игры	Два мороза	Дракоша

Март

Задачи:

1 неделя: Продолжать учить отбивать волан на месте, отбивая его от ракетки. Продолжать учить подлезать под дугу правым и левым боком.

2 неделя: Совершенствовать умение перепрыгивать через предметы с продвижением вперед, сохраняя равновесие, приземляясь на переднюю часть стопы. Учить выполнять стойку на лопатках, выпрямляя ноги как можно выше. Продолжать учить лазать по лестнице, произвольным способом, координируя работу рук и ног.

3 неделя: Продолжать учить ходьбе по гимнастической скамье, выполняя хлопок под коленом и сохраняя при этом равновесие. Спрыгивать на мягкое покрытие на обе полусогнутые ноги, сохраняя равновесие. Совершенствовать умение подлезать правым и левым боком, чередуя правое и левое плечо.

4 неделя: Совершенствовать умение удерживать мяч на ракетке, не роняя его в движении. Выполнять имитационные движения, ударять по волану, стоя в парах, развивая предметную ловкость.

Блоки	1 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение из одной шеренги в две, три. Расчет на первый, второй, третий.	Построение в ширенгу
Ходьба	Ходьба с крестным шагом, перекатом с пятки на носок, на носках.	Ходьба на носках, пятках
Бег	Лёгкий бег	Бег на месте с за хлестом голени
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Мяч»	Ору в кругу без предмета
Упражнения в равновесии	Ходьба по скамье с высоким подниманием колен	-
Прыжки	Прыжки в длину с разбега, обращая внимание на приземление.	Прыжки скрестно на месте
Лазание и ползание	-	-
Бросание, ловля, метание	Отбить ракеткой (3-5 раз) волан, стоя на месте, правой и левой рукой.	Метание мячей малого диаметра в обруч
Подвижные игры	Светофор	Рыбалка, Хитрая лиса
Блоки	2 Неделя	

	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение из одной шеренги в две, три. Расчет на первый, второй, третий.	Построение в ширенгу
Ходьба	Ходьба с крестным шагом, перекатом с пятки на носок, на носках.	Ходьба перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием колен
Бег	Лёгкий бег	Бег со сменой направления
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Кубик»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Ходьба по скамье с высоким подниманием колен	-
Прыжки	Прыжки в длину с разбега, обращая внимание на приземление.	Прыжки в длину с места
Лазание и ползание	-	-
Бросание, ловля, метание	Отбить ракеткой (3-5 раз) волан, стоя на месте, правой и левой рукой.	-
Подвижные игры	Вышибалы	Кот и мышки, рыбалка
Блоки	3 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение из одной шеренги в две, три. Расчет на первый, второй, третий.	Перестроение из одной шеренги в две, три. Расчет на первый, второй, третий.
Ходьба	Ходьба на высоких четвереньках, высоко поднимая колено, спиной вперед.	Ходьба
Бег	Бег с остановкой по сигналу	Лёгкий бег
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Без предмета»	Комплекс «Ору с мясом»
Упражнения в равновесии	-	Стойка на одной ноге
Прыжки	Прыжки через бадминтонные ракетки (ноги в стороны и вместе) с продвижением вперед.	-
Лазание и ползание	Лазание по гимнастической лестнице чередующим способом	-
Бросание, ловля, метание	Отбить ракеткой (3-5 раз) волан, стоя на месте, правой и левой рукой.	Метание мяча малого диаметра вдаль в обруч
Подвижные игры	Золотые ворота	Догонялки, дракоша
Блоки	4 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе

Строевые упражнения и перестроения	Перестроение из одной шеренги в две, три. Расчет на первый, второй, третий.	Перестроение из одной шеренги в две, три. Расчет на первый, второй, третий.
Ходьба	Ходьба на высоких четвереньках, высоко поднимая колени, спиной вперед.	Ходьба
Бег	Бег с остановкой по сигналу	Лёгкий
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «С кубиком»	Ору в кругу взявшись за руки
Упражнения в равновесии	-	Упражнения Ниндзя
Прыжки	Прыжки через бадминтонные ракетки (ноги в стороны и вместе) с продвижением вперед.	Прыжки с высоким подниманием колен
Лазание и ползание	Лазание по гимнастической лестнице чередующим способом	-
Бросание, ловля, метание	Отбить ракеткой (3-5 раз) волан, стоя на месте, правой и левой рукой.	Метание мяча малого диаметра в обруч
Подвижные игры	Два дракоши	Третий лишний, «Гори гори ясно»

Апрель

Задачи:

1 неделя: Закреплять умение ходить по гимнастической скамье, правым и левым боком, сохраняя равновесие. Продолжать учить выполнять прыжок в длину с разбега, толкаясь одной ногой. Учить вису на шведской стене, выполняя правильный хват руками.

2 неделя: Учить ходьбе по гимнастической скамье, выполняя «ласточку» на середине скамьи, сохраняя равновесие. Продолжать учить вису на гимнастической стене, держа прямой угол ногами, укрепляя мышцы пресса.

3 неделя: Закреплять умение прыгать с разбега в длину, приземляясь на обе полусогнутые ноги. Совершенствовать умение выполнять вис на прямых руках, держать ноги под прямым углом.

4 неделя: Совершенствовать умение прыгать по гимнастической скамье, сохраняя равновесие. Выполнять ведение мяча двумя руками в движении.

Блоки	1 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Повороты направо, налево, прыжком на месте.	Повороты направо, налево, прыжком на месте.
Ходьба	Ходьба по узкой дорожке с заданиями	Ходьба с переступанием через конусы
Бег	Обычный бег, чередуя с ходьбой спиной вперед. По сигналу – остановка	Беговые упражнения
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Без предметов»	Ору в кругу взявшись за руки
Упражнения в равновесии	Ходьба по гимнастической скамье правым, левым боком, поднимая поочередно прямую ногу вперед-вверх	-
Прыжки	Прыжки в длину с разбега на мягкое покрытие, обратить внимание на толчок.	Прыжки в длину с места на мягкое покрытие
Лазание и ползание	-	-
Бросание, ловля, метание	Броски теннисного мяча вдаль	Броски теннисного мяча вдаль

Подвижные игры	Два дракоши	Хитрая лиса
Блоки	2 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Повороты направо, налево, прыжком на месте.	Построение в шеренгу
Ходьба	Ходьба по узкой дорожке с заданиями	Ходьба с заданием
Бег	Обычный бег, чередуя с ходьбой спиной вперед. По сигналу – остановка	Беговые упражнения
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Музыка»	Комплекс «С гимнастической палкой»
Упражнения в равновесии	Ходьба по гимнастической скамье правым, левым боком, поднимая поочередно прямую ногу вперед-вверх	-
Прыжки	Прыжки в длину с разбега на мягкое покрытие, обратить внимание на толчок.	Прыжки на двух ногах через канат
Лазание и ползание	-	-
Бросание, ловля, метание	Броски теннисного мяча вдаль	Броски теннисного мяча вдаль
Подвижные игры	Светофор	Дракоша
Блоки	3 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Повороты направо, налево, прыжком на месте.	Повороты направо, налево, прыжком на месте.
Ходьба	Ходьба на носках, пятках	Ходьба с заданием
Бег	Бег на месте 1 минута	Бег друг за другом с приседанием
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Без предмета»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	-	Ласточка
Прыжки	Прыжки в высоту	Прыжки на одной ноге через конусы
Лазание и ползание	Из вися на шведской стенке, развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх.	-
Бросание, ловля, метание	-	Метание мяча среднего диаметра в кольцо
Подвижные игры	«Гори гори ясно», «Рыбалка»	«Третий лишний», «Светофор»
Блоки	4 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе

Строевые упражнения и перестроения	Повороты направо, налево, прыжком на месте.	Построение в шеренгу
Ходьба	Ходьба мелким и широким шагом	Ходьба с заданием
Бег	Лёгкий бег	Беговые упражнения
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Музыка»	Комплекс «С кубиком»
Упражнения в равновесии	-	Ласточка
Прыжки	Прыжки в высоту	-
Лазание и ползание	Из вися на шведской стенке, развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх.	Пролезай через шнур
Бросание, ловля, метание	-	Броски мяча среднего диаметра в кольцо
Подвижные игры	Волк во рву	Вышибалы

Май

Задачи:

1 неделя: Продолжать учить ходьбе по гимнастической скамье, выполняя «ласточку» на середине скамьи, сохраняя равновесие. Учить прыгать в высоту с разбега, толкаясь одной ногой, приземляясь на полусогнутые ноги.

2 неделя: Закреплять умение ходить по гимнастической скамье, выполняя «ласточку» на середине скамьи, сохраняя равновесие. Продолжать учить прыгать в высоту с разбега, приземляясь на полусогнутые ноги.

3 неделя: Продолжать учить прыгать в высоту с разбега, приземляясь на полусогнутые ноги, сохраняя равновесие. Учить перебрасывать мяч через сетку двумя руками.

4 неделя: Учить прыгать на одной ноге, через предметы, сохраняя равновесие. Совершенствовать умение ползать по гимнастической скамье, на животе, подтягиваясь на руках.

Блоки	1 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Самостоятельное построение в круг.	Построение в шеренгу
Ходьба	Ходьба приставным шагом назад, вперед, по сигналу – смена направления	Упражнения в ходьбе
Бег	Обычный бег в чередовании с бегом, высоко поднимая колени.	Лёгкий бег
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Кубик»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Ходьба по гимнастической скамье на середине выполнить «ласточку».	Ласточка
Прыжки	Прыжки с разбега в высоту на мягкое покрытие h=30-40 см.	Прыжки на скакалке на двух ногах
Лазание и ползание	-	-
Бросание, ловля, метание	-	-
Подвижные игры	Кого называли тот и ловит	Чай-чай выручай
Блоки	2 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Самостоятельное построение в круг.	Построение в круг
Ходьба	Ходьба приставным шагом назад, вперед, по сигналу – смена направления	Упражнения в ходьбе
Бег	Обычный бег в чередовании с бегом, высоко поднимая колени.	Лёгкий бег
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Султанчики»	Ору в кругу
Упражнения в равновесии	Ходьба по гимнастической скамье на середине выполнить «ласточку».	-
Прыжки	Прыжки с разбега в высоту на мягкое покрытие h=30-40 см.	Прыжки на скакалке на двух ногах
Лазание и ползание	-	-
Бросание, ловля, метание	-	Горячая картошка
Подвижные игры	Вышибалы	Светофор

Блоки	3 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение из одной колонны в три в движении.	Построение в шеренгу, расчёт на первый, второй
Ходьба	Ходьба перекатом с пятки на носок, ходьба спиной вперед на низких четвереньках.	Упражнения в ходьбе
Бег	Бег со сменой ведущего, по сигналу – построение в колонну по диагонали.	Беговые упражнения (буратино, высокое поднимание колен, за хлест голени)
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Султанчики»	В кругу взявшись за руки
Упражнения в равновесии	-	Ласточка
Прыжки	Прыжки в высоту с разбега на мягкое покрытие.	Прыжки через длинную скакалку
Лазание и ползание	-	-
Бросание, ловля, метание	Работа с мячом в парах, перебрасывая через сетку (элементы волейбола).	Горячая картошка
Подвижные игры	«Весёлый мяч»	«Третий лишний», «Рыбалка»
Блоки	4 Неделя	
	Музыкально-спортивный зал	На воздухе
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение из одной колонны в три в движении.	Перестроение из одной колонны в три в движении.
Ходьба	Ходьба перекатом с пятки на носок, ходьба спиной вперед на низких четвереньках.	Ходьба по гимнастической скамье на носках, пятках, с высоким подниманием колен
Бег	Бег со сменой ведущего, по сигналу – построение в колонну по диагонали.	Лёгкий бег
Общеразвивающие упражнения	Комплекс «Без предмета»	Комплекс «Гимнастические палки»
Упражнения в равновесии	-	Ласточка
Прыжки	Прыжки в высоту с разбега на мягкое покрытие.	Прыжки на скакалке на одной ноге
Лазание и ползание	-	-
Бросание, ловля, метание	Работа с мячом в парах, перебрасывая через сетку (элементы волейбола).	Волейбол
Подвижные игры	«Тесный дом»	«Ловишки с ленточками», «Дракоша»

Подготовительная к школе группа

ИЮНЬ

1 Неделя	2 Неделя	3 Неделя	4 Неделя
<p>Тема : «Будь внимательный».</p> <p>1. Игра «Найди себе пару»- ходьба врассыпную, ходьба и бег в парах.</p> <p>2. Игра «Затейники (с мячами)</p> <p>3. Игра – эстафета «Кто самый ловкий»- бег с преодоление препятствий.</p> <p>4. Игра упражнение «Пронеси – не урони». 5. Подвижная игра «угадай у кого предмет?».</p>	<p>Тема «Мы спортсмены». Ходьба в колонне по одному, бег в разных направлениях, с перешагиванием препятствий. Непрерывный бег 1,5-2 мин. Игры- упражнения : 1. «По местам»; 2. «Кто быстрее» (прыжки на правой и левой ноге) 3. Подвижная игра «Парный бег» 4. И.М.П. «Делай, как, я ».</p>	<p>Тема : «Весёлый мяч». Ходьба с мячом: - на носках, руки с мячом вверх; -на пятках, руки с мячом вперёд. Бег в колонне с остановкой на сигнал: спрятать мяч за голову; зажать мяч между ног. Элементы баскетбола: - перебрасывание мяча друг другу от груди; - ведение мяча правой и левой руками поочередно; - забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.</p>	<p>Тема: «Сказочные эстафеты». Игры - эстафеты: 1. «Кот в сапогах» (бег в калошах) 2. «Ядро барона Мюнхаузена» (бег с мячом, зажатым между коленями). 3. «Баба- Яга» (бег с метлой) 4. Подвижная игра «Волк и семеро козлят» 5. Ходьба в колонне по одному.</p>

ИЮЛЬ

1 Неделя	2 Неделя	3 Неделя	4 Неделя
<p>ГОРОДКИ:</p> <p>Ходьба и бег:</p> <p>- «змейкой» между городками;</p> <p>Игра в городки:</p> <p>- бросание биты сбоку;</p> <p>- выбивание городка с кона (5-6м) и полукона (2-3м).</p>	<p>Тема: «Мы весёлые ребята». 1. Игра-упражнение «Сигнал» - ходьба и бег в разном темпе с преодолением препятствий, с остановками, со сменой направлений и другими заданиями (по сигналу воспитателя). 2. «Затейники» 3. Эстафета «Кто быстрее перенесет предметы»; 4. Подвижна игра «Удочка» 5. Подвижная игра «Мы веселые ребята»; Ходьба с выполнением задания руками.</p>	<p>Тема» Шуточная Олимпиада». Занимательная разминка (различные виды ходьба и бега) Игровые упражнения: 1. Прыжки в длину (самый длинный командный прыжок – победный) . 2. Стрельба из лука. (метание в горизонтальную цель обыкновенным луком). 3. Игра-эстафета «Бег на коньках» (коньки заменяются калошами). 4. Игра – эстафета «Велогонки» (велосипед заменит гимнастическая палка). 5. И.М.П. «У кого мяч»</p>	<p>Тема: «Весёлая скакалка». Ходьба в колонне по одному, на носках, на внешней и внутренней стороне стопы с сохранением правильной осанки. Легкий бег, бег «змейкой», в разных направлениях. Обычная ходьба. ОРУ со скакалкой. Игровые упражнения: прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад. Подвижна игра «Удочка»; Сделай фигуру (дети придумывают сами фигуры со скакалкой. Ходьба в колонне по одному.</p>

АВГУСТ

1 Неделя	2 Неделя	3 Неделя	4 Неделя
<p>Тема: «Обруч -весёлый</p>	<p>ФУТБОЛ. Беседа «Учимся играть в футбол». ОРУ с мячом.</p>	<p>Тема: «Народные подвижные игры». Игры с мячом: 1.</p>	<p>Бадминтон. Ходьба: приставным шагом вперёд, руки на поясе; -</p>

<p>помощник и друг».</p> <p>Ходьба в колонне по одному в чередовании с прыжками на двух ногах из обруча в обруч. Бег в быстром темпе на скорость.</p> <p>ОРУ с обручем.</p> <p>1. Игровое упражнение:</p> <p>«Не опоздай»- прыжки , продвигаясь вперёд за кругом, образованным лежащими обручами на 3-4 меньше числа играющих. По сигналу, встать в обруч. «Прокати прямо»- катание обручей прямо. 2. Игра - эстафета : «Перенеси обруч». 3. Подвижная игра «Фигура с обручем». 4. Ходьба в колонне по одному с обручем в руках.</p>	<p>Игра «Мы весёлые ребята». 1. Игровые упражнения: 2. Точный удар»- отбивание мяча правой и левой ногами в заданном направлении.</p> <p>3. «Проведи мяч в ворота»- обведение мяча между и вокруг предметов с забиванием мяча в ворота. 4. «Не выпусти мяч»- передача мяча ногой друг другу. 5. «Отбей мяч»- отбивание мяча об стенку.</p>	<p>«Зевака». 2. «Гонка мячей». Игра с прыжками: «Мешочек». Игры с бегом: 1. «Дорожки»; Тема: «Народные подвижные игры».</p> <p>Игры с мячом: 1. «Зевака». 2. «Гонка мячей». Игра с прыжками: «Мешочек». Игры с бегом: 1. «Дорожки»;</p>	<p>приставным шагом с приседанием, руки на поясе. Бег в сочетании с другими видами движений: с прыжками продвигаясь вперёд; с остановкой на звуковой сигнал. ОРУ с бадминтонной ракеткой.</p> <p>Упражнения: - подбивать волан ракеткой, стараясь ударить большее количество раз (стоя на месте и в движении. - отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра «Волан по кругу». Эстафета «Пронеси волан и не урони».</p>
--	--	---	---

2.6 Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Перспективное планирование подвижных игр на улице

для детей раннего возраста на год

Название игры	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Зоопарк			x					
Совушка				x		x		
Зайка серенький	x				x			
Осенние листочки	x	x						
Тишина			x			x		
У медведя во бору	x							x
Лохматый пёс		x		x			x	
Огуречик		x						x
Лягушка	x	x					x	
Дети и петух			x	x				
Ветер и снежинки								

Скок-поскок			х				х	
Солнышко						х		х
Дождик	х	х					х	
Дует ветер	х					х		
Мама			х			х		
Зайцы и волк					х			х
Карусель	х	х		х				
По ровненькой дорожке			х					х
Птички в домиках					х		х	
пузырь	х	х						

**Перспективное планирование подвижных игр на улице
для детей младшего дошкольного возраста на год**

Название игры	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
зоопарк	х	х						
совушка								
Зайка серенький		х						
Осенние листочки	х							

Тишина	х		х					
Пузырь	х			х	х			
У медведя во бору	х							х
Лохматый пёс		х		х				
Охотники и зайцы			х			х		
Огуречик					х			х
Лягушка	х						х	
Мышеловка							х	х
Дети и петух						х		
Лиса в курятнике						х		
Гуси-гуси							х	
Вороны			х	х				
Ветер и снежинки								
Скок-поскок				х		х		
Солнышко							х	
Дождик								х
Дует ветер		х			х			
Мама							х	
Зайцы и волк								
Карусель	х	х				х		

Птички в домиках					х			
По ровненькой дорожке			х					х

**Перспективное планирование подвижных игр на улице
для детей среднего дошкольного возраста на год**

Название игры	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Бездомный заяц	х			х				
Караси и щука		х					х	
Кого назвали-тот и ловит					х			х
Мышеловка		х				х		
Ловишки с мячом				х			х	
Светофор			х	х				х
Горячая картошка		х			х			
Хитрая лиса	х		х					
Поросята			х			х		
Сова				х				
Пятнашки-приседашки						х		х

Тесный дом		х				х		
У медведя во бору	х		х					х
Гуси-гуси	х	х			х			
Перебежки								х
Осенние листочки	х							
Ловишки			х				х	
Мы весёлые ребята					х			х
Кот и мыши			х			х		
Лохматый пёс		х		х			х	
Огуречик		х			х			
Лягушки и цапля	х						х	

**Перспективное планирование подвижных игр на улице
для детей старшего дошкольного возраста на год**

Название игры	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Бездомный заяц	х			х				
Караси и щука		х					х	
Кого назвали-тот и					х			х

ловит								
Мышеловка		х				х		
Ловишки с мячом				х			х	
Светофор			х	х				х
Горячая картошка		х			х			
Хитрая лиса	х		х					
Поросята			х			х		
Пустое место				х				
Пятнашки-приседашки						х		х
Тесный дом		х				х		
сеть	х		х					х
стоп	х	х			х			
Перебежки								х
	х							

Ловишки			х				х	
Мы весёлые ребята					х			х
выбивало	х		х			х		
Тише едешь		х		х			х	
платочек		х			х			
Охотники и обезьяны	х						х	
Кто ловчее на скамейке				х		х		
Весёлый мяч		х	х					х
Медведи на льдинах			х	х	х			
сковорода					х	х		
Бой снежками			х	х	х			
Кого назвали-тот и		х		х				х

ЛОВИТ								
-------	--	--	--	--	--	--	--	--

**Перспективное планирование подвижных игр на улице
для детей подготовительной к школе группы на год**

Название игры	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Бездомный заяц	x			x				
Караси и щука		x					x	
Кого называли-тот и ловит					x			x
Мышеловка		x				x		
Ловишки с мячом				x			x	
Светофор			x	x				x
Горячая картошка		x			x			
Хитрая лиса	x		x					
Поросята			x			x		
Пустое место				x				
Пятнашки-приседашки						x		x
Тесный дом		x				x		
Сеть	x		x					x
	x	x			x			

Перебежки								х
Мышеловка	х							
Ловишки			х				х	
Мы весёлые ребята					х			х
Выбивало			х			х		
Тише едешь		х		х			х	
Платочек		х			х			
Охотники и обезьяны	х						х	
Кто ловчее на скамейке				х		х		
Весёлый мяч		х	х					Х
Али-баба	х						х	
сковорода					х	х		
Бой снежками			х	х	х			
Кого назвали-тот и ловит		х		х				х
Штандр	х		х				х	

Картотека подвижных игр (ранний-старший дошкольный возраст)

Ранний и младший дошкольный возраст	
Название	Описание
«Бегите ко мне»	<p>Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять бег в прямом направлении одновременно всей группой.</p> <p>Ход игры: Дети стоят на одной стороне зала, так, чтобы не мешать друг другу. Воспитатель стоит у противоположной стороны. Он говорит: «Бегите ко мне, все-все бегите ко мне!» Дети бегут к воспитателю, который встречает их приветливо, разведя руки широко в стороны, и делает вид, что хочет всех ребят обнять. После того как дети соберутся около воспитателя, он уходит на другую сторону площадки и снова говорит: «Бегите ко мне!». Перед началом игры воспитатель напоминает, что бежать можно только после слов «Бегите ко мне!», нельзя толкаться и мешать друг другу.</p> <p>Желающих играть можно разделить на две небольшие группы: пока одна группа играет, другая смотрит, затем они меняются ролями.</p>
«Птички»	<p>Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, бегать в разных направлениях одновременно всей группой, использовать всю площадь зала.</p> <p>Ход игры: Педагог объясняет, что дети будут изображать птичек, которые готовятся к отлету в теплые края. По звуковому сигналу воспитателя все дети поднимают руки (крылья в стороны и разбегаются (разлетаются) по всему залу. По сигналу: «Птички отдыхают», дети останавливаются и приседают.</p>
«Быстро в домик»	<p>Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, двигаться в рассыпную в разных направлениях, бегать одновременно всей группой, использовать всю площадь зала.</p> <p>Ход игры: Дети располагаются в «домике» (на гимнастических скамейках или стульчиках). Воспитатель предлагает им пойти на лужок – цветочками полюбоваться, на бабочек посмотреть – ходьба в рассыпную, в разных направлениях. На сигнал: «Быстро в домик, дождь пошел!» - малыши бегут</p>

	занимать место в «домике» (любое место).
«Поймай комара»	<p>Цель: упражнять детей выполнять прыжки вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка, не уменьшать круг во время подпрыгиваний.</p> <p>Ход игры: Дети стоят по кругу лицом к центру на расстоянии вытянутых рук. Воспитатель находится в середине круга. В руках у него прут (длина 1—1,5 м) с привязанным на шнуре комаром из бумаги или материи. Воспитатель кружит шнур немного выше голов играющих. Когда комар пролетает над головой, дети подпрыгивают, стараясь поймать его обеими руками. Тот, кто поймает комара, говорит: «Я поймал!».</p> <p>Надо следить, чтобы дети не уменьшали круг во время подпрыгиваний. Вращая прут с комаром, воспитатель то опускает, то приподнимает его.</p>
«По ровненькой дорожке»	<p>Цель: упражнять детей действовать в соответствии с текстом и ритмом стихотворения, выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед, действовать совместно, использовать всю площадь зала.</p> <p>Ход игры: Дети свободно группируются или строятся в колонну и идут гулять. Воспитатель ритмично, в определенном темпе произносит следующий текст:</p> <p>-По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке, -Шагают наши ножки. Раз-два, раз-два, -По камешкам, по камешкам, по камешкам, по камешкам..В яму - бух!</p> <p>При словах «По ровненькой дорожке» дети идут шагом. Когда воспитатель говорит: «По камешкам, по камешкам»,— они прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперед. На слова «В яму — бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы»,— говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игра повторяется.</p>
«Коршун и цыплята»	Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, выполнять ходьбу, бег врассыпную; использовать всю площадь зала.

	<p>Ход игры: С одной стороны зала расположен шнур – за ним располагаются «цыплята» - это их «домик». Сбоку домика на стуле располагается «коршун» - водящий, которого назначает воспитатель. Дети – «цыплята» бегают по залу – «двору», присаживаются – «собирают зернышки, помахивают «крылышками». По сигналу воспитателя: «Коршун, летит!» - цыплята» убегают в «домик» (за шнур), а «коршун» пытается их поймать (дотронуться). При повторении игры роль коршуна выполняет другой ребенок (но не из числа пойманных).</p>
«Лохматый пёс»	<p>Цель: упражнять детей действовать в соответствии с текстом стихотворения, выполнять ходьбу, бег врассыпную, использовать всю площадь зала.</p> <p>Ход игры: Один из детей изображает пса. Он ложится на пол, положив голову на вытянутые вперед руки. Остальные дети гурьбой тихонько подходят к нему по мере произнесения следующего текста:</p> <p>Вот лежит лохматый пес, в лапы свой уткнувши нос. Тихо, смирно он лежит, не то дремлет, не то спит. Подойдем к нему, разбудим. И посмотрим, что-то будет.</p> <p>Дети начинают будить пса, наклоняются к нему, произносят его кличку, хлопают в ладоши, машут. Пес вскакивает и громко лает. Дети разбегаются. Пес гонится за ними, старается кого-нибудь поймать. Когда все дети убегут, пес возвращается на свое место.</p>
«Воробышки в гнездышках»	<p>Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять бег и ходьбу врассыпную, перешагивание через обруч, ориентироваться в пространстве, использовать всю площадь зала.</p> <p>Ход игры: Дети – «воробышки» с помощью воспитателя распределяются на 3-4 группы и становятся внутри «гнезд» (обручей большого диаметра или кругов, образованных из шнуров или веревок). По сигналу воспитателя: «Полетели!» - «воробышки» вылетают из «гнезда», перешагивая через обруч и разбегаются по всему залу. Присаживаются на корточки – «клюют зернышки». По сигналу:</p>

	«Птички, в гнезда!» - убегают в свои «гнезда».
«Огуречик, огуречик»	<p>Цель: упражнять детей выполнять бег врассыпную, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, использовать все пространство зала.</p> <p>Ход игры: На одной стороне зала – воспитатель «мышка», на другой стороне – дети. Они приближаются к «мышке» прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит:</p> <p>Огуречик, огуречик, не ходи на тот кончик, Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет.</p> <p>Дети убегают за условную черту в свой «домик», а педагог их догоняет.</p>
«Наседка и цыплята»	<p>Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, выполнять ходьбу, бег врассыпную, подлезание под препятствие, не касаясь руками пола, использовать всю площадь зала</p> <p>Ход игры: Играющие дети изображают цыплят, воспитатель — наседку. Цыплята с наседкой находятся в доме (место, огороженное натянутой между стойками или стульями веревкой на высоте 35—40 см). В стороне живет воображаемая большая птица. Наседка подлезает под веревку и отправляется на поиски корма. Она зовет цыплят: «Ко-ко-ко-ко». По ее зову цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют, наклоняются, приседают, ищут корм. По словам воспитателя «Большая птица летит!» все цыплята быстро убегают и прячутся в доме... Когда цыплята возвращаются домой, убегая от большой птицы, воспитатель может приподнять веревку повыше, чтобы дети не задели ее.</p>
«Солнышко и дождик»	<p>Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять ходьбу, бег врассыпную, ориентироваться в пространстве.</p> <p>Ход игры: Дети присаживаются на корточки за стульями, расположенными на некотором расстоянии от стен зала, и смотрят в окошко (в отверстие спинки стула). Воспитатель говорит: «Солнышко! Идите гулять!» Дети бегают по площадке. На сигнал: «Дождик! Скорее домой!» все бегут на свои места и</p>

	присаживаются сзади стульев.
«Обезьянки»	<p>Цель: упражнять детей выполнять лазание по гимнастической стенке.</p> <p>Ход игры: Воспитатель предлагает детям по одному или по двое подойти к гимнастической стенке, встать лицом к ней и взобраться до 3—4 рейки. Это обезьянки. Остальные дети сидят или стоят и смотрят, как обезьянки собирают на деревьях фрукты. Затем на деревья взбираются другие обезьянки.</p> <p><i>Указания.</i> Когда дети научатся уверенно взбираться на лесенку и спускаться с нее, надо усложнить задание, предложив им перебираться с пролета на пролет стенки — с дерева на дерево.</p>
«Кто дальше бросит мешочек?»	<p>Цель: упражнять детей метать на дальность правой и левой рукой, действовать по сигналу.</p> <p>Ход игры: Дети стоят на одной стороне зала (площадки) за начерченной линией или положенной веревкой. Каждый из играющих получает мешочек. По сигналу воспитателя все дети бросают мешочки вдаль. Каждый внимательно следит за тем, куда упадет его мешочек. По следующему сигналу дети бегут за мешочками, поднимают их и становятся на то место, где лежал мешочек. Они поднимают двумя руками мешочек над головой. Воспитатель отмечает детей, которые бросили мешочек дальше всех. Дети возвращаются на исходные места.</p>
«Пузырь»	<p>Цель: упражнять детей вставать в круг, действовать в соответствии с текстом стихотворения, использовать всю площадь зала.</p> <p>Ход игры: Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют небольшой круг, становясь плотно друг к другу. На слова: «Раздувайся, пузырь, раздувайся большой, оставайся такой, да не лопайся!» дети отходят назад, держась за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!». По этому сигналу малыши опускают руки приседают на корточки, произнося: «Хлоп!». Можно после слов «Лопнул пузырь!» предложить детям, не разрывая рук, двигаться к центру круга, произнося при этом «ш-ш-ш» (воздух выходит). После</p>

	чего снова «надувать пузырь».
«Зайцы и волк»	<p>Цель: упражнять детей действовать в соответствии с текстом стихотворения, использовать всю площадь зала.</p> <p>Ход игры: Одного из играющих выбирают волком. Остальные дети изображают зайцев.</p> <p>На одной стороне площадки «зайцы» устраивают себе домики (чертят кружочки). В начале игры «зайцы» стоят в своих домиках; «волк» — на другом конце площадки (в овраге).</p> <p>Воспитатель говорит:</p> <p><i>Зайки скачут, Скок, скок, скок, На зеленый на лужок. Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают — Не идет ли волк.</i></p> <p>«Зайцы» выпрыгивают из домиков и разбегаются по площадке. Они то прыгают на двух ногах, то присаживаются, щиплют травку и оглядываются, не идет ли «волк». Когда воспитатель произносит последнее слово, «волк» выходит из оврага и бежит за «зайцами», стараясь их поймать (коснуться). «Зайцы» убегают каждый в свой домик. Пойманных «зайцев» «волк» отводит в овраг. Как только «волк» уходит, воспитатель повторяет текст стихотворения и игра возобновляется. После того как пойманы 2—3 «зайца», выбирается другой волк.</p>
«Кот и мышки»	<p>Цель: Формировать умение детей действовать сообща в определенном темпе. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.</p> <p>Ход игры:</p> <p>Дети становятся в круг. В центре – «кот». Остальные дети – «мыши». Они ходят по кругу и говорят хором вполголоса:</p> <p><i>Тише мыши, тише мыши...</i></p> <p>Кот сидит на нашей крыше.</p> <p>Мышка, мышка, берегись.</p> <p>И коту не попадись!</p> <p>После этого кошка открывает глаза и мяукает. Дети убегают в дом, за черту.</p>

	Кошка пытается их догнать. Роль передается другому ребенку. Игра повторяется.
«Лягушка и комарики»	Цель: Упражнять детей в беге по кругу, учить ориентироваться по сигналу. Ход игры: Раздаются платочки по количеству участников игры. Дети держат в руках платочки и под музыкальное сопровождение летают по кругу. Когда музыка затихает, выходит лягушка и приговаривает: «Где же мои комарики? Я сейчас их съем!». Дети должны быстро спрятаться под платочками так, чтобы лягушка их не заметила.
«Мишка косолапый»	Цель: учить действовать согласно словам текста; имитировать движения медведя. Ход игры: Мишка косолапый (идем, переваливаясь с ноги на ногу) По лесу идет. Шишки собирает, (собираем с пола воображаемые шишки) Песенки поет Вдруг упала шишка - Прямо мишке в лоб! (хлопаем себя рукой по лбу) Мишка рассердился И ногою - топ! (топаем ножкой)
«Мы топаем ногами»	Цель: Развивать координацию движений. Формировать умение действовать в соответствии с текстом игры. Ход игры: Мы топаем ногами. Мы хлопаем руками, Киваем головой. Мы руки поднимаем, Мы руки опускаем. Мы руки подаем. (Берут друг друга за руки.) И бегаем кругом,

	И бегаем кругом.
«Карусели»	<p>Цель: Развивать у детей равновесие в движении, навык бега. Повышать эмоциональный тонус. Выполнять движения в соответствии с текстом.</p> <p>Ход игры: Воспитатель предлагает детям покататься на карусели. Держит в руках обруч (находясь в середине обруча) с привязанными к нему разноцветными ленточками. Дети берутся за ленточки, воспитатель двигается с обручем. Дети идут, а затем бегут по кругу. Воспитатель говорит: Еле-еле, еле-еле завертелись карусели, А потом, а потом всё бегом, бегом, бегом! Тише, тише, не бегите, карусель остановите, Раз и два, раз и два, вот и кончилась игра! Дети останавливаются.</p>
«Вороны и собачка»	<p>Цель: Формируем умение подражать движениям и звукам птиц. Бегать, не мешая друг другу. Совершенствовать основные виды движений.</p> <p>Ход игры: Возле елочки зеленой Скачут, каркают вороны: Кар! Кар, Кар»- дети прыгают, издают звукоподражание. « Тут собачка прибежала И ворон всех разогнала: Ав! Ав! Ав!- дети разбегаются в разные стороны.</p>
«Хоровод»	<p>Цель: Формируем умение водить хоровод. Упражняем в приседании.</p> <p>Ход игры: Дети за воспитателем проговаривают слова. Взявшись за руки, ходят по кругу. Вокруг розовых кустов, среди травок и цветов Кружим, кружим хоровод, ох, весёлый мы народ! До того мы закружились, что на землю повалились. Бух! При произнесении последней фразы выполняют приседания.</p>
«Кошки и котята»	<p>Цель: Формируем умение по-разному выполнять движения (легкий бег, прыжки на двух ногах), имитировать кошку и котят.</p> <p>Ход игры: «Кошка Мурка крепко спит,</p>

	<p>На котят не глядит. Кошку Мурку не будите, За ней внимательно следите». (Дети бегают по залу в разных направлениях.) «Кошка глазки открывает И котят догоняет». (По сигналу воспитателя, дети бегут от кошки в свои домики.)</p>
«Лиса и зайцы»	<p>Цель: Способствовать совершенствованию беговых движений. Имитировать движения лисы и зайца. Примерять на себя определённую роль. Ход игры: На лесной лужайке разбегаются зайки. Вот какие зайки, зайки-побегайки. (Прыгают.) Сели зайки на лужок, роют лапкой корешок. Вот какие лапки, лапки-царапки. (Сидят, делают движения руками, прячутся.) Вдруг бежит лисичка – рыжая сестричка. Ребёнок ищет зайцев и поет: «Где же, где же зайки? Зайки-побегайки? Ах, вот вы где!» (Догоняет.)</p>
«Гуси-гуси»	<p>Цель: Развивать у детей координацию движений, быстроту реакции. Формировать умение играть в команде. Ход игры: Гуси, гуси! — Га-га-га! — Есть хотите? — Да, да, да! — Ну летите же домой! — Серый волк под горой, не пускает нас домой. — Что он делает? — Зубы точит, нас съесть хочет. — Ну, летите, как хотите, только крылья берегите! Гуси растопыривают руки-крылья и летят домой в гусятник, а волк рычит и пытается их поймать. Пойманные гуси из игры выбывают, и игра продолжается. Побеждают те, кто ни разу не попался в лапы волку.</p>
«Пчёлки»	<p>Цель: Развивать у детей координацию движений, быстроту реакции. Формировать умение играть в команде. Ход игры: Дети изображают пчелок, бегают по комнате, размахивают руками - крыльями, жужжат. Появляется «медведь». Воспитатель говорит: Мишка-медведь идет,</p>

	<p>Мед у пчелок унесет, Пчелки домой. «Пчелки» летят в угол - улей. «Медведь» идет туда же. «Пчелки» говорят: Этот улей - домик наш Уходи, медведь, от нас, Ж-ж-ж-ж-ж. Машут крыльями, прогоняют медведя. Улетают от него, бегая по комнате. «Медведь» ловит их.</p>
«Медведь и дети»	<p>Цель: Развивать у детей координацию движений, быстроту реакции. Формировать умение играть в команде. Ход игры: Один из взрослых назначается «медведем». Другой взрослый и дети сидят на корточках в одном конце комнаты. «Медведь» ходит по комнате, делает вид, будто ищет детей и приговаривает:</p> <p>Мишка по лесу гулял, Долго, долго он искал, Мишка деточек искал, Сел на травку, задремал. Затем «медведь» садится в противоположном конце комнаты на стул и дремлет. Взрослый и дети говорят: Стали деточки плясать, Мишка, Мишка, вставай, Стали ножками стучать. Наших деток догоняй.</p> <p>На последнем слове дети бегут в другой конец комнаты и присаживаются там на корточки.</p>
«Мыши водят хоровод»	<p>Дети - «мыши» - водят хоровод, в середине «спит» «кот» (один из детей)</p> <p><i>Мыши водят хоровод На лежанке дремлет кот. «Тише, мыши, не шумите, Кота Ваську не будите. Как проснётся Васька кот</i></p>

	<p><i>Разобьёт наш хоровод!»</i></p> <p>На последних словах «кот» просыпается и ловит «мышей». Спрятаться дети могут, если сядут на стульчики (заберутся в норки).</p>
«День – ночь»	<p>Цель: Закреплять понятия «День», «Ночь». Учиться записывать по звуковому сигналу</p> <p>Ход игры: Водящий говорит: «День», - все бегают, - «Ночь» - замирают на месте. Водящий должен заметить, кто двигается. Кто пошевелился – становится водящим.</p>
«Мышеловка»	<p>Цель: Учить детей ориентироваться по тексту, развивать быстроту реакции.</p> <p>Ход игры: Ах, как мышки надоели!</p> <p>Развелось их просто страсть!</p> <p>Все погрызли все поели</p> <p>Всюду лезут, вот напасть!</p> <p>Берегитесь же, плутовки,</p> <p>Доберемся мы до вас.</p> <p>Мы поставим мышеловку.</p> <p>Переловим всех сейчас.</p> <p>Задача играющих пока ведущие говорят стишок, пробежать под их сцепленными руками. При последних словах дети опускают руки и приседают - «мышеловка захлопывается». Не успевшие выбежать из круга считаются пойманными и встают в круг, присоединяясь к «мышеловке».</p> <p>Игра продолжается до тех пор пока не останется одна мышь - победительница.</p>
«Затейники»	<p>Цель: развивать у детей инициативу; упражнять детей в различных видах</p>

	<p>движений.</p> <p>Ход игры: Дети становятся в круг. Одного из играющих воспитатель назначает затейником. Он находится в середине круга. Дети идут по указанию воспитателя вправо или влево под следующий текст: Ровным кругом друг за другом, Мы идём за шагом шаг. Стой на месте дружно вместе Сделаем ... вот так. По окончании текста круг расширяется, дети становятся на расстоянии вытянутых рук. После слова «так», все останавливаются, затейник показывает какое-нибудь движение, и все стоящие по кругу повторяют его. Затем воспитатель сменяет затейника или затейник выбирает кого-нибудь вместо себя, и игра продолжается.</p>
«Собачка и воробьи»	<p>Цель: закреплять знания детей о характерных движениях птиц, учить имитировать их голоса.</p> <p>Ход игры: Взрослый объясняет детям: Мы все будем воробьями (раздает эмблемы птиц). Как летают воробьи? Как скачут? Как клюют? А как поют? Молодцы! Хорошие воробьи, веселые. А кто будет собачкой?</p> <p>Ребенок-собачка берет мягкую игрушку, садится в уголок.</p> <p>Кто вспомнит, как домик собачки называется? Правильно, будка! Наша собачка сидит в будке.</p> <p>Начинаем играть.</p> <p>Ход игры</p> <p>Скачет, скачет воробей:</p> <p>Скок-поскок!</p> <p>Скок-поскок!</p> <p>Дети скачут кто как может.</p> <p>Кличет маленьких детей: Чив! Чив! Чив! Чив! Чив! Чив!</p> <p>Дети повторяют: Чив! Чив! Чив!</p> <p>Киньте крошек воробью, Я вам песенку спою: Чик-чирик! Чик-чирик!</p> <p>Дети повторяют: Чик-чирик!</p> <p>Взрослый говорит: Вдруг собачка прибежала, на воробушек залаяла громко-громко. Ребенок-собачка выбегает и громко лает: ав-ав! Воробьи разлетаются в разные стороны. Игра продолжается по желанию детей 2—3 раза.</p>
«Ветерок»	<p>Цель: развивать двигательные навыки, упражнять в умении менять движения в соответствии с текстом.</p>

	<p>Ход игры: выбирается водящий. Ему надевают шапочку «Ветерка». И он отходит в сторону. Воспитатель говорит:</p> <p><i>«Из – за елки на опушке Чьи-то выглянули ушки. (Дети присели и показывают ушки) Лапки заек замерзают, Зайки лапки согревают (встали, согревают лапки) Стали прыгать и скакать, Стали весело играть».</i> (Дети прыгают).</p> <p><i>Воспитатель говорит: «Ну-ка, ветер, не зевай И зайчишек догоняй!»</i> Водящий догоняет детей.</p>
--	---

Средний дошкольный возраст	
Название	Описание
«Лиса и зайцы»	<p>Цель. Упражнять детей в беге, ходьбе. Развивать у детей умение реагировать на сигнал.</p> <p>Ход игры: На площадке чертится круг диаметром 10м. Выбирается «лиса», все остальные – «зайцы». «Лиса» становится за кругом, «зайцы» в круг. Дается сигнал, «лиса» вбегает в круг и пытается поймать «зайцев». Выбегать «зайцам» за пределы круга нельзя. По сигналу «лиса» выскакивает из круга. Подсчитывается число пойманных «зайцев» и с помощью считалочки выбирается из них новая «лиса». Побеждает та «лиса», которая сумеет поймать больше всех «зайцев». Игра продолжается 2-3 раза.</p>
«Дракон»	<p>Цель: Упражнять детей в ловкости.</p> <p>Ход игры: Дети выстраиваются друг за другом в колонне по одному и берут руками</p>

	<p>за пояс впереди стоящего. Вся колонна – «дракон», первый в колонне – «голова», а последний – «хвост».</p> <p>По сигналу «Лови!» «голова» должна поймать свой собственный «хвост», который от нее ускользает. «Голова», поймавшая хвост, переходит в конец колонны. Игра продолжается до тех пор, пока каждый не побывает в роли «голова».</p>
«Хитрая лиса»	<p>Цель: упражнять детей в беге</p> <p>Ход игры: В начале игры дети стоят лицом в круг, убрав руки за спину. Взрослый или водящий из числа детей идет за кругом и незаметно дотрагивается до руки одного из ребят. Тот, до кого дотронулся водящий, тут же становится «хитрой лисой».</p> <p>После этого водящий выбирает одного из ребят и предлагает ему посмотреть на лица друзей и угадать, кто же является «хитрой лисой». Если этот игрок сразу не угадал, то все дети хором спрашивают:</p> <p>- Хитрая лиса, где ты?!»</p> <p>и смотрят на лица друг друга, пытаясь угадать и найти плутовку.</p> <p>Если лису угадали, то игра начинается сначала. Если лиса всё же сумела скрыться, то после трех заданных вопросов она отвечает:</p> <p>- Я тут!!!</p> <p>и бежит ловить ребят. Все бросаются врассыпную. После 3 пойманных и осаленных детей игра заканчивается и всё начинается сначала.</p>
«Лиса в курятнике»	<p>Цель: Развивать у детей ловкость и умение выполнять движение по сигналу, упражнять в беге с увертыванием, в ловле, в лазании, прыжках в глубину.</p> <p>Ход игры: На одной стороне площадки отчерчивается курятник. В курятнике на насесте (на скамейках) располагаются куры, дети стоят на скамейках. На другой стороне площадки находится нора лисы. Все остальное место – двор. Один из играющих назначается лисой, остальные куры – они ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу «Лиса» куры убегают в курятник, взбираются на насест, а лиса старается утащить курицу, не успевшую взобраться на насест. Отводит ее в свою нору. Куры спрыгивают с насеста и игра возобновляется. Лиса может ловить кур, а куры могут взбираться на насест только по сигналу воспитателя «Лиса!».</p>

«Птички и кошка»	<p>Цель: Развивать у детей решительность, упражнять в беге с увертыванием.</p> <p>Ход игры: На земле чертится круг или кладется шнур со связанными концами. Воспитатель выбирает ловишку который становится в центре круга. Это кошка. Остальные – птички, находятся за кругом. Кошка спит, птички влетают за зернышками в круг. Кошка просыпается, видит птичек и ловит их. Все птички вылетают из круга. Тот, кого коснулась кошка, считается пойманным и идет на середину круга. Когда поймают 2-3 птичек – выбирается новая кошка. Кошка ловит птичек только в кругу. Кошка может касаться птичек, но не хватать их.</p>
«Кролики»	<p>Цель: Развивать у детей умение двигаться в коллективе, находить свое место на площадке. Упражнять в подлезании, в беге, в прыжках на 2 ногах.</p> <p>Ход игры: На одной стороне площадки очерчиваются круги – клетки кроликов. Перед ними ставятся стульчики, к ним вертикально привязываются обручи или протягивается шнур. На противоположной стороне ставится стул – дом сторожа. Между домом и клетками кроликов – луг. Воспитатель делит детей на маленькие группы по 3-4 человека. Каждая группа становится в очерченный круг. «Кролики сидят в клетках!» - говорит воспитатель. Дети присаживаются на корточки – это кролики в клетках. Воспитатель поочередно подходит к клеткам и выпускает кроликов на травку. Кролики пролезают в обруч и начинают бегать и прыгать. Воспитатель говорит «Бегите в клетки!». Кролики бегут домой и возвращаются в свою клетку, пролезая снова в обруч. Затем сторож снова их выпускает. Кролики не выбегают, пока сторож не откроет клеток. Кролики возвращаются после сигнала воспитателя «Скорей в клетки!».</p>
«Быстро в домик»	<p>Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, двигаться в рассыпную в разных направлениях, бегать одновременно всей группой, использовать всю площадь зала.</p> <p>Ход игры: Дети располагаются в «домике» (на гимнастических скамейках или стульчиках). Воспитатель предлагает им пойти на лужок – цветочками полюбоваться, на бабочек посмотреть – ходьба в рассыпную, в разных направлениях. На сигнал: «Быстро в домик, дождь пошел!» - малыши бегут занимать место в «домике» (любое место).</p>
«Спящая лиса»	<p>Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, двигаться в рассыпную в разных направлениях, бегать одновременно всей группой, использовать всю</p>

	<p>площадь зала.</p> <p>Ход игры: Выбирают лису. Она уходит в угол площадки (нору) и крепко засыпает (закрывает глаза). На противоположной стороне площадки, за чертой – дом зайцев. Они резвятся на площадке, бегая в разных направлениях. Через некоторое время инструктор (воспитатель) говорит: «Лиса проснулась!» Все дети, спасаясь от лисы, бегут в свой дом. Лиса догоняет их, стараясь дотронуться рукой. Пойманных лиса отводит в нору. Когда в норе окажется 2-3 ребёнка, выбирается новая лиса. Игра повторяется. В конце отмечают самую ловкую лису.</p>
«Птички и дождик»	<p>Цель: учить действовать по команде взрослого, упражняться в произношении звуков.</p> <p>Ход игры: Инструктор раздает детям эмблемы птиц, уточняет, у кого какая. Взрослый объясняет: все должны слушать слова по ходу игры и выполнять названные действия.</p> <p>Ход игры</p> <p>Педагог начинает: Птички летают (дети бегут по площадке), клюют зернышки (дети присаживаются, клюют), опять улетают.</p> <p>Вдруг налетел злой осенний ветер, завыл, зашумел. (Ввв! — произносят дети.)</p> <p>Закапал частый дождь, застучал по крыше. Тук! Тук! Тук!, — повторяют дети.</p> <p>Прячьтесь, птички! А то все перышки станут мокрыми, — зовет взрослый. — Все птички попрятались: кто под кустик, кто под листик (дети присаживаются).</p> <p>Дождик прошел, и опять птички полетели, веселую песенку запели, радуются.</p> <p>Дети имитируют голоса знакомых птиц.</p> <p>Игра продолжается. Можно усложнить сюжет появлением на площадке кошки, собачки, автомобиля. (Каждый раз дети-птички разлетаются в разные стороны.)</p>
«Зайка серый умывается»	<p>Цель: способствует развитию движений.</p> <p>Ход игры: Все играющие образуют круг. Выбранный зайка становится в середину. Дети произносят: Зайка серый умывается, Видно в гости собирается. Вымыл носик, Вымыл ротик, Вымыл ухо, Вытер сухо! Зайка проделывает движения в соответствии с текстом. Затем он скачет на двух ногах к кому-нибудь из детей. Тот, к кому подойдет зайка, прыжками отправляется на середину круга. Усложнение: В кругу могут находиться и не-сколько заек-4-5. Они одновременно выполняют игровое задание. Правила: 1. Игра повторяется 5-6 раз. 2. Зайка</p>

	обязательно должен показывать движения на слова, которые дети произносят.
«Котятa и щенятa»	<p>Цель: закреплять умение соблюдать правила игры, слушать сигналы воспитателя, закреплять умение ползать.</p> <p>Ход игры: Играющие делятся на две группы: одни "котятa", другие "щенятa", они находятся в разных концах площадки. По сигналу котятa начинают бегать, легко, как бы играя. На слова "котятa!" они произносят "мяу!". В ответ на это щенятa лают "гав-гав-гав!", на четвереньках бегут за котятaми, которые быстро влезают на гимнастическую стенку. Щенятa возвращаются на свои места. После 2-3 повторений дети меняются ролями. Закончить игру можно следующим образом: предложить всем тихо и медленно "по кошачьи" пройти.</p>
«Охотники и зайцы»	<p>Цель: развитие у детей умения бегать, не наталкиваясь друг на друга, развитие ловкости и координации движений.</p> <p>Ход игры: из числа играющих выбирается охотник, остальные дети – зайцы. На одной стороне зала (площадки) отводится место для охотника, на другой – дом зайцев. Охотник ходит по залу(площадке), делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе в дом. Зайцы выпрыгивают из-за кустов и прыгают (на 2-х ногах, на правой или левой – кто как хочет) в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» - зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мячи (в руках у него 2-3 мягких мяча). Зайцы, в которых он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом. После каждой охоты на зайцев охотник меняется, но выбирается не из числа пойманных.</p>
«Зайцы и медведи»	<p>Цель: развивать ловкость, умение перевоплощаться.</p> <p>Ход игры: ребенок- «медведь» сидит на корточках и дремлет. Дети- «зайцы» прыгают вокруг и дразнят его: <i>Мишка бурый, мишка бурый, Отчего такой ты хмурый? «Медведь» встает, отвечает: Я медком не угостился Вот на всех и рассердился. 1,2,3,4,5 – начинаю всех гонять!</i> После этого «медведь» ловит «зайцев».</p>
«Снежная баба»	<p>Цель: развивать двигательную активность.</p> <p>Ход игры: выбирается «Снежная баба». Она садится на корточки в конце</p>

	<p>площадки. Дети идут к ней, притоптывая, <i>Баба Снежная стоит,</i> <i>Утром дремлет, днями спит.</i> <i>Вечерами тихо ждет,</i> <i>Ночью всех пугать идет.</i></p> <p>На эти слова «Снежная баба» просыпается и ловит детей. Кого поймает, тот становится «Снежной бабой».</p>
«Два мороза»	<p>Цель: учить детей играть по правилам, развивать быстроту, ловкость, выносливость.</p> <p>Ход игры: на противоположной стороне площадки обозначены два дома, играющие располагаются в одном из домов. Водящие – Мороз Красный нос и Мороз синий нос встают посередине площадки лицом к играющим и произносят:</p> <p><i>Мы морозы молодые</i> <i>Мы два брата удалые</i> <i>Я Мороз Красный нос!</i> <i>Я Мороз Синий нос!</i> <i>Кто из вас решится</i> <i>В путь – дороженьку пуститься?</i></p> <p>Играющие отвечают хором: <i>Не боимся мы угроз,</i> <i>И не страшен нам мороз.</i></p> <p>После слова «мороз» дети перебегают через площадку в другой дом, а водящие догоняют их и стараются коснуться рукой, «заморозить». «Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулись, и до окончания перебежки стоят не двигаясь. Воспитатель вместе с «Морозами» подсчитывают количество «замороженных».</p>
«Гори, гори, ясно»	<p>Цель: развивать быстроту и ловкость</p> <p>Ход игры: игроки стоят в колонну по два, держась за руки, впереди колонны – водящий. Дети хором говорят:</p> <p><i>Гори, гори ясно, чтобы не погасло.</i> <i>Глянь на небо: птички летят,</i> <i>Колокольчики звенят!</i> <i>Раз, два, три – беги!</i></p>

	<p>По окончанию слов игроки последней пары опускают руки и бегут в начало колонны – один справа, другой слева от нее. Водящий пытается запятнать одного из игроков, прежде чем тот успеет взяться за руки со своей парой. Если водящий запятнал игрока, то он становится с ним в пару впереди колонны.</p>
«Найди себе пару»	<p>Цель: развивать у детей ориентировку в пространстве. Упражнять детей в беге. Ход игры: каждый ребенок получает один флажок. Флажки двух цветов поровну. По сигналу воспитателя дети разбегаются по площадке. По сигналу «найди пару» дети, имеющие одинаковые флажки, становятся рядом. В игре должно принимать участие нечетное число детей, чтобы один остался без пары. Обращаясь к нему, все играющие говорят: <i>Ваня, Ваня не зевай (Таня, Оля и другие.)</i> <i>Быстро пару выбирай!</i> Затем по удару в бубен дети опять разбегаются по площадке, и игра повторяется. Продолжительность игры 5-7 минут.</p>
«Космонафты»	<p>Цель: развивать у детей внимание, ловкость, воображение. Упражнять ориентировке в пространстве. Ход игры: по краям площадки чертятся контуры ракет. Общее количество мест в ракетах должно быть меньше количества играющих детей. Посередине площадки космонавты, взявшись за руки, ходят по кругу, приговаривая: <i>Ждут нас быстрые ракеты На такую полетим!</i> <i>Для прогулок по планетам. Но в игре один секрет:</i> <i>На какую захотим, Опоздавшим места нет.</i> С последними словами дети отпускают руки и бегут занимать места в ракете. Те, кому не хватило места в ракетах, остаются на космодроме, а те, кто сидит в ракетах, поочередно рассказывают, где пролетают и что видят. После этого все снова встают в круг, и игра повторяется. Во время полета вместо рассказа о виденном детям предлагается выполнять различные упражнения, задания, связанные с выходом в космос.</p>
«Журавль и лягушки»	<p>Цель: развивать внимание, ловкость; учить ориентироваться по сигналу. Ход игры: на земле чертится большой прямоугольник – река. На расстоянии 50 см от нее сидят дети - «лягушки» на кочках. Позади детей в своем гнезде сидит «журавль». «Лягушки» усаживаются на кочки и начинают свой концерт: <i>Вот с насиженной гнилушки</i> <i>В воду шлепнулись лягушки.</i></p>

	<p><i>И, надувшись, как пузырь, Стали квакать из воды: «Ква, ке,ке, Ква,ке,ке. Будет дождик на реке».</i></p> <p>Как только лягушки произнесут последние слова, «журавль» вылетает из гнезда и ловит их. «Лягушки» прыгают в воду, где «журавлю» ловить их не разрешается. Пойманная «лягушка» остается на кочке до тех пор, пока «журавль» не улетит и не вылезут «лягушки» из воды.</p>
«Воевода»	<p>Цель: упражнять детей в прокатывании, бросании и ловле мяча, в умении согласовывать движение со словом, развивать внимание, ловкость.</p> <p>Ход игры: Играющие по кругу перекатывают мяч от одного к другому, произнося: -Катится яблоко в круг хоровода, -Кто его поднял, тот воевода... Ребенок, у которого в этот момент окажется мяч - воевода. Он говорит: -Я сегодня воевода. - Я бегу из хоровода. Бежит за кругом, кладет мяч на пол между двумя игроками. Дети хором говорят: Раз, два, не воронь И беги как огонь! Игроки бегут по кругу в противоположные стороны, стараясь раньше напарника схватить мяч. Тот, кто первым добежал и схватил мяч, катит его по кругу. Игра продолжается. Прокатывать или перебрасывать мяч только рядом стоящему игроку. Нельзя мешать игроку, бегущему за кругом. Выиграл тот, кто первым коснулся мяча.</p>
«Волк во рву»	<p>Цель: развивать смелость и ловкость, умение действовать по сигналу. Упражнять в прыжках в длину с разбегу.</p> <p>Ход игры: на площадке проводятся две параллельные прямые на расстоянии 80 – 100 см – «ров». По краям площадки очерчивается «дом коз». Воспитатель назначает одного играющего «волком», остальные – «козы». Все козы располагаются на одной стороне площадки. Волк становится в ров. По сигналу воспитателя «волк во рву» козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая через ров, а волк - старается их поймать (коснуться). Пойманных отводит в угол рва. Продолжительность игры 5-7 минут.</p>

Старший и подготовительный дошкольный возраст	
Название	Описание
«Обмоталочки»	<p>Цель: закреплять ориентировку в пространстве и координацию.</p> <p>Ход игры: Два игрока встают у концов веревки, закрепляют их на поясе. По сигналу взрослого и под его контролем дети начинают кружиться на месте, наматывая на себя веревку, пока не встретятся. Побеждает тот, на чьем поясе окажется узелок.</p>
«Северный и южный ветер»	<p>Цель: развивать внимание, выносливость, ловкость; совершенствовать умение бегать.</p> <p>Ход игры: Среди играющих выбирается два водящих (скорее всего с помощью считалочки) – одному одевается синяя лента – он северный ветер, а другому – красная – он южный ветер. «Северный ветер» по правилам игры догоняет играющих и «замораживает» их, осаливая. Игрок, до которого дотронулся северный ветер, должен замереть как вкопанный. «Южный» же ветер наоборот размораживает игроков, дотрагиваясь до «замороженных». Тот, до кого дотронулся южный ветер, продолжает двигаться по площадке. Задача северного ветра «заморозить» как можно больше игрока и не дать южному ветру «разморозить» участников игры.</p>
«Выбей мяч»	<p>Цель: закреплять броски мяча двумя руками</p> <p>Ход игры: Среди игроков (всего в игре участвуют 8—10 человек) выбирается водящий. Игроки становятся в круг (лицом к центру круга), водящий выходит в середину. Чтобы не мешать друг другу, игроки должны разойтись на расстояние вытянутых рук. Игроки перебрасывают друг другу мяч, стараясь бросить его повыше, а водящий, стоя в центре круга, пытается дотронуться до мяча. Прикоснуться к мячу он имеет право и тогда, когда мяч летит, и когда он находится в руках кого-то из игроков. Также «осаливать» мяч водящий может и в тех случаях, когда кто-то из игроков упустил его и он (мяч) оказался на земле. Если водящему удалось поймать мяч, то он встает в круг к другим игрокам, а новым водящим становится тот, кто неудачно бросил или упустил мяч.</p>
«Путаница»	<p>Цель: развивать внимательность, координацию движений рук.</p> <p>Ход игры: Выбирают водящего. Он отворачивается от остальных игроков. Они</p>

	<p>становятся в круг, берутся за руки и начинают запутываться, переступая через руки друг друга или пролезая под руками. Потом говорят водящему: «Готово!»</p> <p>Его задача — распутать получившийся узел, чтобы игроки вновь стояли в кругу и правильно держались за руки.</p> <p>Условия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игроки не имеют права размыкать руки или перехватывать по-другому. 2. Водящий не может размыкать руки игроков.
«Море волнуется»	<p>Цель: ориентироваться по сигналу взрослого.</p> <p>Ход игры: играющие сидят на стульях, каждому присваивается определенное название. Затем капитан начинает двигаться по внешнему кругу, называя предметы, необходимые для плавания. Все названные предметы встают. На слова «Море волнуется!» дети начинают двигаться под музыку, изображая движения волн. Команда капитана «Море утихни!» служит сигналом к тому, что нужно как можно скорее занять места на стульях. Оставшийся без стула становится капитаном.</p>
«Караси и щука»	<p>Цель: развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.</p> <p>Ход игры: Один ребенок выбирается щукой. Остальные играющие делятся на две группы: одна из них – камешки – образует круг, другая – караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за кругом.</p> <p>По сигналу воспитателя: «Щука!» - она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть (караси прячутся от щуки за камешки). Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться. Пойманные уходят за круг.</p> <p>Игра проводится 3-4 раза, после чего подсчитывается число пойманных. Затем выбирают новую щуку. Дети, стоящие по кругу и внутри его, меняются местами, и игра продолжается.</p>
«Кого назвали-тот и ловит»	<p>Цель: закреплять броски мяча двумя руками</p> <p>Ход игры: Дети стоят в кругу, лицом в круг. Ведущий находится в центре круга с мячом в руках. Ведущий называет имя любого игрока на выбор и подбрасывает мяч вверх, сам отходит назад и встает в круг. Названный ребенок подбегает и ловит мяч после его удара о пол. Игра повторяется.</p>

	<p>Правила</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Мяч бросать только вверх. 2. Мяч бросать сразу после того, как назвали имя другого игрока. 3. Мяч ловить только после его отскока о пол. 4. Не выбирать дважды одного игрока, что бы активизировать всех детей.
«Светофор»	<p>Цель: продолжать учить действовать по сигналу</p> <p>Ход игры: Считалкой выбирают водящего, затем рисуют на земле (асфальте) две линии - это дорога. Можно нарисовать дорогу мелом, если у вас асфальтовая площадка - краской, если детвора играет в эту игру часто. На траве можно просто положить две яркие ленточки.</p> <p>Водящий ребенок стоит на дороге спиной к остальным детям, а играющие стоят цепочкой за проведенной линией. Водящий ребенок называет какой-либо цвет, игроки ищут этот цвет в своей одежде. Если названный цвет есть, то игрок спокойно переходит через дорогу и становится за отчерченную линию. Если же нужного цвета у ребенка нет, то он должен перебежать дорогу так, чтобы водящий не поймал его. Пойманный малыш становится водящим.</p>
«Три поросёнка»	<p>Цель: умение быстро бегать, внимание, быстроту реакции; умение действовать по правилам.</p> <p>Ход игры: Дети выбирают волка и поросёнка, затем встают парами по кругу, взявшись за руки, при этом поднимают руки "домиком". Поросенок стоит внутри круга, волк -снаружи.</p> <p>Все дети хором произносят слова: Нам не страшен серый волк, Серый волк - зубами щелк. Эту песню пели звонко Три веселых поросёнка.</p> <p>После этих слов поросенок начинает убегать, а волк старается поймать его. При этом волк и поросенок пробегают в "домики" из круга и обратно в круг. Поросенок в любой момент может встать в пару с любым из детей. Тот ребёнок, который останется без пары, становится поросенком и убегает от волка.</p> <p>Игра продолжается, пока волк не поймает поросенка. Далее выбирается другой волк. Это можно сделать с помощью считалки.</p>
«Пустое место»	<p>Цель: учить детей быстро бегать наперегонки в противоположные стороны; развивает быстроту реакции, внимание.</p>

	<p>Ход игры: Выбирается водящий. Играющие становятся в круг, положив руки на пояс - получают «окошки». Водящий ходит вне круга и говорит: «Вокруг домика хожу, и в окошечки гляжу, к одному я подойду, и тихонько постучу». После слов «постучу», водящий останавливается, заглядывает в «окошко» и говорит: «Тук, тук, тук».</p> <p>Стоящий впереди спрашивает: «Кто пришёл?»</p> <p>Водящий называет своё имя.</p> <p>Стоящий в кругу спрашивает: «Зачем пришёл?»</p> <p>Водящий отвечает: «Бежим вперегонки».</p> <p>И оба бегут вокруг играющих в разные стороны. В кругу оказывается пустое место. Тот, кто добежит до него первым, остаётся в кругу. Опоздавший становится водящим, и игра продолжается.</p> <p>После слов «Бежим в перегонки» дети бегут в разные стороны. Тот, кто вернется на «пустое» место первым – встаёт в круг. Тот, кто последним – становится водящим.</p>
«Сеть»	<p>Цель: формировать согласованность движений</p> <p>Ход игры: Игроки - «рыбки» находятся на площадке. Пара игроков – водящие, образуют «сеть» (берутся за руки – одна рука свободна). По сигналу рыбки бегают по площадке, а рыбаки догоняют рыбок и соединяют вокруг них руки. Рыбка, которая попала в сеть, присоединяется к рыбакам. Игра продолжается до тех пор, пока сеть не разорвётся или пока не будут пойманы все игроки.</p> <p>Правила и условия игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Если рыбка попала в сеть, она присоединяется к рыбакам. • Рыбаки могут поймать в сеть только одну рыбку.
«Выбивало»	<p>Цель: развивать меткость, глазомер, быстроту реакции, скорость, ориентировку в пространстве.</p> <p>Ход игры: На площадке очерчиваются 2 линии на расстоянии 5-7 метров друг от друга. Выбираются двое вышибал, остальные игроки собираются в центре между двух линий. Вышибалы встают за линии и кидают мяч в сторону друг друга, стараясь при этом попасть в игроков. Мяч, пролетевший мимо игроков, ловит второй вышибала, а игроки разворачиваются и спешно отбегают назад. Наступает очередь второго вышибалы бросать.</p> <p>Задача вышибал — попасть в игроков мячом. Задача игроков — уворачиваться.</p>
«Тиш едешь»	<p>Цель: Развивать быстроту реакции, координацию движений, волевую регуляцию</p>

	<p>поведения</p> <p>Ход игры: Определяются старт и финиш. Расстояние между линиями может быть около 10-15 метров. Все игроки встают на линию старта, а ведущий – за линией финиша спиной к играющим.</p> <p>«Тише едешь – дальше будешь», - произносит ведущий. Эту фразу он может говорить медленно или быстро, даже скороговоркой. Пока он произносит предложение, игроки стараются пробежать как можно большее расстояние по направлению к линии финиша.</p> <p>«Стоп!» – командует ведущий и быстро поворачивается. Все должны успеть остановиться до того, как он повернется.</p> <p>Если ведущий заметил, что кто-то двигается, он возвращает этого игрока к линии старта.</p> <p>Ведущий снова поворачивается спиной и говорит:</p> <p>«Тише едешь – дальше будешь».</p> <p>Игроки в это время бегут к финишу.</p> <p>Побеждает тот, кто сможет пересечь линию финиша первым.</p>
<p>«Весёлый мяч»</p>	<p>Цель: учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут произнесены последние слова.</p> <p>Ход игры: Играющие становятся в круг лицом в центр, на расстоянии одного шага друг от друга. У инструктора физической культуры или воспитателя в руках мяч.</p> <p>По команде взрослого : "Раз!" - ребёнок, получивший мяч, передаёт его следующему ребёнку, таким образом мяч движется по кругу. Дети при этом произносят стихотворение:</p> <p>Раз, два, три, четыре, пять- В мячик я люблю играть. Люблю ловить, люблю бросать, Голы в ворота забивать. У меня весёлый мяч, Будет он сейчас пятнать.</p> <p>Вариант 1 (основное движение- или бег,или ходьба,или прыжки).</p> <p>Ребёнок, у которого на последнее слово оказался мяч, говорит: "Раз, два, три - беги (иди,скачи!". Остальные дети разбегаются (расходятся, прыгают) в разные стороны. По команде водящего (ребёнка с мячом) : "Стоп!" дети останавливаются и поворачиваются лицом к водящему. Водящий называет имя ребёнка, которого</p>

	<p>хочет запятнать и прокатывает по полу (земле) мяч. Если водящий попадает (мяч касается ног ребёнка) этот ребёнок берёт мяч в руки, остальные дети встают в круг и игра начинается снова. Если не попадает, сам водящий берёт мяч и игра также начинается снова.</p>
«Али-баба»	<p>Цель: развивать ловкость и внимание. Ход игры: Играющие делятся на две команды и встают, взявшись за руки, лицом к команде противника, на расстоянии 5 –7 метров. Игру начинает одна из команд словами: - Али-баба! Вторая команда хором отвечает: - О чем слуга Вновь говорит первая команда: - Пятого, десятого, Сашу нам сюда! При этом называется имя одного из игроков команды противника. Названный играющий оставляет свою команду и бежит к команде противника с целью разорвать цепь, т.е. расцепить руки игроков. Если ему это удастся, он забирает в свою команду игрока, расцепившего руки. Если цепь не разорвалась, то он остается в команде противника. Игру команды начинают по очереди. Побеждает та команда, в которой через определенное время будет больше игроков.</p>
«Штандер»	<p>Цель: развивать ловкость, быстрота реакции, внимательность. Ход игры: С помощью считалочки выбирается водящий, остальные игроки образуют круг. Центр круга желательно обозначить мелом. Водящий берет мяч и встает в центр круга. Расстояние от центра круга до остальных игроков должно быть один-два шага. Водящий подкидывает мячик высоко вверх и называет имя любого игрока из круга. Названный игрок должен попытаться поймать мяч. Если ему это удалось, игрок становится новым водящим, а бывший водящий занимает его место в кругу. Если игрок не успел поймать мячик и он упал, коснувшись земли, все игроки разбегаются в разные стороны до тех пор пока игрок не поднимет мячик и не крикнет «Штандер!» или просто «Стоп!». После этого все игроки замирают, и игрок, вернувшись в центр круга, должен попасть мячом в любого игрока. Если ему это удалось, осаленный игрок становится новым водящим, если он ни в кого не попал, он водит снова.</p>

«Сковорода»	<p>Цель: ориентироваться на сигнал педагога</p> <p>Ход игры: Две команды. Игроки одной команды (которые образуют внутренний круг) – это горячая сковорода, встают лицом к игрокам другой команды (это, например, картошка), которые образуют внешний круг. Игроки внешнего и внутреннего круга берутся за руки и бегут по кругу. При этом забежать в центр круга, то есть наступать на «сковороду», нельзя — обожжешься, лишив команду одного очка. Услышав команду: «Сажай!», все останавливаются и начинают тянуть внутрь круга — «сажать на сковороду» — своих соседей-картошку. По команде: «Поддай огоньку!» — все опять бегут по кругу. Так повторяется до тех пор, пока в одной из команд все не «испекется».</p> <p>Правила</p> <p>Когда тянут на сковороду надо упираться ногами, чтобы не попасть туда самому. Если все же попал, то игроков на «сковороде» становится больше.</p>
--------------------	---

2.7 Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников (ФОП п26.5)

Месяц	Тема	Группа	Направление работы	Форма работы	Дополнительная информация
IX-2023 г	Физкультура нам важна	Все группы	Диагностико-аналитическое	Праздник	Информация для родителей; Игровые задания и эстафеты
X-2023 г.	Мы умеем делать так	Все группы	Консультационное	Наглядная памятка	Информация для родителей
XI-2023 г.	Правильная осанка	Все группы	Просветительское	Наглядная памятка	иллюстрации, папки с информационным материалом, фотографии.
XII-2023 г.	Дышим правильно	Все группы	Консультационное	Наглядная памятка	Информация для родителей
I-2024 г.	Чтоб здоровыми нам быть	Все группы	Просветительское	Наглядная информация в	иллюстрации, папки с информационным

				групповом уголке	материалом.
II-2024 г.	Мы идем в поход	Подготовительны е группы	Консультационное	Активный отдых (сезонный поход)	Дидактический материал: «Что в поход нам нужно ?»
III-2024 г.	Мой друг светофор	Подготовительны е группы	Просветительское	Досуг	Карточки знаков дорожного движения, игровые задания
IV-2024 г.	Мой веселый звонкий мяч	Все группы	Консультационное	Беседа	Изготовление раздаточного материала; информация для родителей
V-2024 г.	Собираемся в поход	Подготовительны е группы	Просветительское	Активный отдых (поход сезонный)	Игровые задания и эстафеты: «полоса препятствий», поставь палатку
VI-2024 г.	Закаляйся-будь здоров	Все группы	Просветительское	Наглядная информация	иллюстрации, папки с информационным материалом
VII-2024 г.	Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья	Все группы	Просветительское	Наглядная информация	иллюстрации, папки с информационным материалом
VII1-2024 г.	Игры с атрибутами	Все группы	Диагностико- аналитическое	Досуг	Подвижные игры с инвентарём

3. Организационный раздел рабочей программы

3.1 Структура реализации образовательной деятельности

Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Виды деятельности	Индивидуальный маршрут развития ребенка
<p>Занятия по физическому развитию 3 раза в неделю в каждой возрастной группе.</p> <p>Праздники</p> <p>Спортивные развлечения</p> <ul style="list-style-type: none"> - Утренняя гимнастика - Динамическая переменка в период занятия - Физминутка в период занятия - Образовательная деятельность по физическому развитию - Организованные подвижные игры и упражнения на воздухе - Самостоятельная деятельность на прогулке - индивидуальная работа по развитию движений 	<p>Создание условий для самостоятельной деятельности детей по физическому развитию в режимных моментах</p> <p>При проведении занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поручения - уборка оборудования - проведение комплекса упражнений - выбор роли при проведении подвижных игр - индивидуальная деятельность детей в спортивных уголках 	<p>Двигательная деятельность, в том числе связанная с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не</p>	<p>Планирования индивидуальной работы в календарно-тематическом плане каждой возрастной группы;</p> <p>объединение детей в подгруппы по результатам диагностики по физическому воспитанию.</p>

- Активный отдых (поход сезонный, день здоровья)		наносащем ущерба организму, выполнении основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах	
--	--	---	--

3.2 Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы

(занятия по физическому развитию)

(в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»)

Группы	Продолжительность одного занятия по физическому развитию	Количество образовательных занятий по физическому развитию <u>в неделю</u>
Ранний возраст	10	3
Младший дошкольный возраст	15	3
Средний дошкольный возраст	20	3
Старший дошкольный возраст	25	3
Подготовительная к		

школе группа	30	3
--------------	----	---

Показатели физической подготовленности детей 4-7 лет

Показатели	ПОЛ	ВОЗРАСТ , ЛЕТ			
		4	5	6	7
Скорость бега на 10 м с хода (сек)	м	3,0 -2,3	2,6 – 2,1	2,5 – 1,8	2,3 – 1,7
	д	3,2 – 2,4	2,8 – 2,2	2,7 – 1,9	2,6 – 1,9
Прыжки в длину с места (в см)	м	64,0 – 91,5	82,0 – 107,0	95,0 -132,0	112,0 – 140,0
	д	60,0 -88,0	77,0 – 103,0	92,0 -121,0	97,0 – 129,0
Метание вдаль набивного мяча (1 кг)из – за головы (см)	м	125 - 205	165 -260	215 -340	270 -400
	д	110 - 190	140 -230	175 - 300	220 -350
Метание вдаль (мешочек 150-200 гр)правой рукой	м	2,5- 4,1	3,9-5,7	4,4-7,9	6,0-10,0
	д	2,4-3,4	3,5-4,4	3,3-5,4	5,5-8,3
Метание вдаль (мешочек 150-200гр) левой рукой	м	2,0-3,4	3,0-4,2	3,3-5,3	5,0-6,8
	д	1,8-2,8	2,5-3,5	3,0-4,7	4,6-5,6
Гибкость зз(высота скамейки 25 см)	м	1-4	2-7	3-6	-
	д	3-7	4-8	4-8	-
Равновесие удерживание равновесия на одной ноге (сек)	м	5,1-3,3	7,0-1,8	60-40	-
	д	8,1-5,2	14,2-9,4	60-50	-

3.3 Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников (во всех группах)

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в образовательной области: "Физическое развитие"	-Наблюдение «Мониторинг освоения воспитанниками основной образовательной программы ДОУ в логике федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» Езопова С.А. Санкт-Петербург, 2015	2 раза в год	1-2 недели в каждой группе	Сентябрь Май

**3.4 Перспективное годовое планирование спортивных досугов на 2023-2024 учебный год
(ФОП п. 3.4)**

Триместр	Месяц	Спортивный досуг	
		Тема	Неделя
I	сентябрь	День окончания второй мировой войны, день солидарности в борьбе с терроризмом	2
		День здоровья Сезонный поход	4
	октябрь	День учителя Физкультурный досуг	2
		ноябрь	День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников внутренних дел России Физкультурный досуг
			В гостях у светофора
II	декабрь	День Героев Отечества	1
		Страна ПДД	2
	январь	День здоровья Сезонный поход	3
		февраль	День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве
	Праздник День защитника Отечества		4
III	март	Соблюдай ПДД	1
		День воссоединения Крыма с Россией	3
	апрель	День здоровья Вербное воскресенье	4

		Пасха-Народные подвижные игры на прогулке	
	май	Правила дорожного движения «Приключения на дороге»	2
IV	июнь	«ДЕНЬ РОССИИ»	1
		Спортивный сезонный праздник «Детство» Спортивный праздник «Алые паруса»	3
	июль	Спортивный праздник День Гая России	2
		Спортивный праздник по морям, по волнам	4
	август	День физкультурника	2
		Спортивный праздник День Гос. Флага РФ Спортивный праздник «Ребята, давайте жить дружно!», Рисунки на асфальте	4

3.5 Методическое обеспечение реализации рабочей образовательной программы

№ п/п	Автор	Название	Входные данные
СОЦИАЛЬНО-КОММУНИКАТИВНОЕ РАЗВИТИЕ			
Дошкольник входит в мир социальных отношений			
	Уханова А.В.	Развитие эмоций и навыков общения у ребенка.	СПб.: Речь; М.: Сфера, 2011. - 128 с
	Василика М.А.	Основы теории коммуникации:.	М.: Гардарики, 2006.
Развиваем ценностное отношение к труду			
	Буре Р.С.	Дошкольник и труд. Теория и методика трудового воспитания: Учебно-	СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2004. - 144с.

		методическое пособие.	
Формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе			
	*Рунова М.А., Бутилова А.В.	«Ознакомление с природой через движение»	М., «Мозаика-Синтез» 2006.
	*Данилина Т. А., Ладога Г. С. , Зуйкова М. Б.	«Взаимодействие дошкольного учреждения с социумом»	пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений. М. : «Аркти», 2005. 80 с.
ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ			
Развитие познавательно-исследовательской деятельности			
	Беляева, Л.А. Беляева, Л.А.	Педагогические условия развития познавательной активности школьников в детских объединениях:	Томск, 2004
Ознакомление с предметным окружением и социальным миром			
	Ананьев Б.Г., Рыбалко Е.Ф.	Особенности восприятия пространства у детей	М., 2004 г.
	Нищева Н.В.	«Предметно-пространственная развивающая среда в детском саду»	СПб., 2006 г.
	Петровский В.А.	«Построение развивающей среды в дошкольном учреждении»	М.,1993г.
Ознакомление с миром природы			
	Бочарова И.В.	«Туристские походы в детском саду»,	М., «Аркти» 2004.
Формирование элементарных математических представлений			
	Ерофеева Т.И.	Дошкольник изучает математику. Как и где?	М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2002.
	Ерофеева Т.И.	Использование игровых проблемных ситуаций в обучении дошкольников элементарной математике	Дошкольное воспитание, 1996.
РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ			

Развитие речи			
	Ковалько В.И.	«Азбука физкультминуток для дошкольников»	М., «ВАКО» 2006.
Художественная литература			
	Сажина С. Д.	Технология интегрированного занятия в ДОУ.	ТЦ «Сфера»М. 2008.
ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ			
Изобразительное искусство			
	Микляева Н. В.	Физкультурно-оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований	М. УЦ «Перспектива», 2011.
Развитие продуктивной деятельности и детского творчества			
	Богоявленская Д. Б.	О предмете и методе исследования творческих способностей	Психологический журнал. 1995
Художественная литература			
Музыка			
	Павлова Н.М.	Парциальная программа физического развития дошкольников «Ритмические сказки» для детей от 3-7 лет.	СПб.: «Детство-Пресс» 2017.
ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ			
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни; (подвижные игры)			
	*Глазырина Л.Д.	«Физическая культура дошкольникам»	М., «Владос» 2004.
	*Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н.	«Школа здорового человека»	М., «Творческий центр»,2006.
	*Литвинова О.М.	«Система физ.воспитания в ДОУ»	Волгоград, «Учитель»2007.
	*Харченко Т.Е.	«Бодрящая гимнастика для дошкольников»	С-Пб., «Детство-Пресс», 2011.
	*Волошина Л.Н.	«Воспитание двигательной культуры дошкольников»	М., «АРКТИ», 2005.

*Рунова М.А	«Движение день за днем»	М., «Линка-Пресс», 2007.
*Страковская В.Л.	«300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 до 14 лет»	М., «Новая школа» 1994.
*Глазырина Л.Д.	«Физическая культура-дошкольникам» младший возраст	«ВЛАДОС» 1999.
*Глазырина Л.Д.	«Физическая культура- дошкольникам» средний возраст	«ВЛАДОС» 1999.
*Глазырина Л.Д.	«Физическая культура- дошкольникам» старший возраст	«ВЛАДОС» 1999.
*Шилкова И.К.	«Здоровьеформирующее физическое развитие»	«ВЛАДОС» 2001.
*Маханева М.Д.	«Индивидуальный подход к ребенку в ДОУ»	М., «Творческий центр» 2005.
*Филлипова С.О..	«Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения»	С-Пб., 2004.
*Сочеванова Е.А.	«Комплексы утренней гимнастики» 3-4 года.	С-Пб., «Издательство-Пресс»-2005.
*Сулим Е.В.	«Детский фитнес для детей от 5-7 лет».	Творческий Центр «Сфера», 2014.
*Пензулаева Л.И.	«Физическая культура в детском саду от 3-7 лет»	Издательство: Мозаика-Синтез, 2022
*Сайкина Е.Г; Кузьмина С.В.	«Степ-аэробика «Топ-топ» для дошкольников. Учебно-методическое	Издательство: Детство-Пресс, 2021 г.

	*Сочеванова Е.А	пособие. 4-7 лет. ФГОС» «Игровые упражнения и игры на асфальте. 2-7 лет. ФГОС»	Издательство: Детство-Пресс, 2020 г.
	*Савватеева С.С. *Доскин. В. А. Голубева Л. Г. *Юматова Д.Б. *Коновалова Н.Г.	«Как помочь ребёнку сохранить хорошее зрение» «Как сохранить и укрепить здоровье ребенка» «Культура здоровья дошкольника» Цикл игр-путешествий «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Физкультура для профилактики заболеваний. Занятия. Досуги. ФГОС»	М.: «Вентана Граф» 2004. М: «Просвещение» , 2006, 112с. СПб.: «Детство-Пресс», 2017. Издательство «Учитель», 2019г.