

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида №4 «Аленушка»

**ПРИНЯТО:**

Педагогическим советом  
МАДОУ «Детский сад №4»  
Протокол № 1  
от «25» 09 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Заведующий МАДОУ  
«Детский сад №4»  
Е.В. Куриленко  
Приказ № 44 от «25» 09 2024г.



**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  
по физическому развитию дошкольников  
на 2024 – 2025 учебный год

Инструктор по физической культуре  
Зуева Наталья Геннадьевна

г. Курчатов, 2024г.

# Содержание

## I. Пояснительная записка.

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

## II. Содержание образовательной работы:

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

## III. Организация работы в образовательной области "Физическая культура"

- 3.1. Сетка занятий физкультурных занятий
- 3.2. Перспективное планирование физкультурных развлечений и досугов

## IV. Оздоровительно – игровой час.

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

## V. Досуговая деятельность.

## VI. Литература.

## **I. Пояснительная записка**

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Основанием программы для разработки служит:

- Статья 67.1 Конституция Российской Федерации, согласно которой важнейшим приоритетом государственной политики Российской Федерации являются дети (принята всенародным голосованием 12.12.1993, с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020);
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
- Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 999-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);
- федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 года № 373, зарегистрировано в Минюсте России 31 августа 2020 г., регистрационный № 59599);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);

В Рабочей программе максимально учитываются возрастные и индивидуальные особенности воспитанников.

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

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

*Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:*

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

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

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

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

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

## **1.2. Методы и формы организации работы по физическому воспитанию**

### **Методы организации работы по физическому воспитанию**

Основными методами, используемыми в процессе работы с дошкольниками являются:

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

### **Формы организации работы по физическому воспитанию**

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

## **1.3. Принципы организации занятий**

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

Принцип развивающего обучения от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

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

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

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

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

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

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

#### 1.4. Структура занятий

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

**Занятия проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале:**

в год – 72 часа;

в месяц – 8 часов;

в неделю – 2 часа.

**Вариативная часть:**

Патриотическое воспитание - 14 часов в год

Экологическое воспитание – 14 часов в год

**Праздничные дни:**

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

**Продолжительность занятий:**

Вторая младшая группа - 15 минут

Средняя группа – 20 минут;

Старшая группа – 25 минут;

Подготовительная группа – 30 минут.

Каждое занятие состоит из:

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

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

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

#### 1.5. Формы проведения физкультурных занятий:

1. Занятия по традиционной схеме.
2. Игровые занятия (состоящие из подвижных игр).
3. Занятия-тренировки в основных видах движений.

4. Занятия-соревнования.
5. Контрольно-проверочные занятия.
6. Сюжетные занятия.
7. Интегрированные занятия.

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

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

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

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

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

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

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

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

|  |                                                               |
|--|---------------------------------------------------------------|
|  | укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья. |
|--|---------------------------------------------------------------|

## **1.8. Форма проведения утренней гимнастики.**

Двигательная активность у детей в ДОУ начинается с утренней зарядки. Формы проведения гимнастики направлены на развитие основных видов ходьбы и бега, закрепление основных видов движений, а также на повторении и изучении новых подвижных игр.

Для каждой возрастной категории установлена своя продолжительность утренней гимнастики: 10 минут

## **II. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области “Физическая культура”.**

### **2.1. Вторая младшая группа (3-4 года)**

#### *Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни*

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

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

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

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

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

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

#### *Физическая культура*

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

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

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

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

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

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

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

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений.

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

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

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

### **Основные виды движений**

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

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

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

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

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

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

## **2.2. Средняя группа (4 – 5 лет).**

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.*

Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека.

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

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

Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием (Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми), «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).



Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Развивать умение заботиться о своем здоровье.

Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

#### *Физическая культура.*

Формировать правильную осанку.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

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

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

Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

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

#### **Основные виды движений**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

**Упражнение на равновесие.** Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка,

руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

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

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

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

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

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

### 2.3. Старшая группа (5 – 6 лет).

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.*

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

Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.

Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

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

Раскрыть возможности здорового человека.

Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.

Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

### *Физическая культура*

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

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

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

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

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

**Упражнение на равновесие.** Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

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

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

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

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

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

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

### *Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни*

Расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Учить активному отдыху.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

### *Физическая культура*

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Упражнять в перелезании с пролета на пролег гимнастической стенки по диагонали.

Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

## **Основные виды движений**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

**Упражнение в равновесии.** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой по середине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

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

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

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

## **2.5. перспективное планирование НОД по физической культуре.**

| Содержание организованной образовательной деятельности <b>СЕНТЯБРЬ II младшая группа</b> |                                                                                                                                         |                                                                                                                  |                                                                                            |                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Занятия                                                                                  | 1 неделя                                                                                                                                | 2 неделя                                                                                                         | 3 неделя                                                                                   | 4 неделя                                                                                                   |
| Этапы занятий                                                                            |                                                                                                                                         |                                                                                                                  |                                                                                            |                                                                                                            |
| Задачи                                                                                   | Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах вместе. | Развивать умение действовать по сигналу; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. | Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур. |
| Вводная часть                                                                            | Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп».                           |                                                                                                                  |                                                                                            |                                                                                                            |
| ОРУ                                                                                      | С флажками                                                                                                                              | Без предметов                                                                                                    | С малым мячом                                                                              | С кубиком                                                                                                  |
| Основные виды движений                                                                   | Ходить «между двух линий».                                                                                                              | Прыжки на двух ногах на месте.<br>Бег по залу.                                                                   | Прокатывание мячей.                                                                        | Ползание с опорой на ладони и колени.<br>Бег «быстро в домик».                                             |
| Подвижные игры                                                                           | «Бегите ко мне»                                                                                                                         | «Птички»<br>«Мячик кверху»                                                                                       | «Кот и воробышки»                                                                          | «Найдём жучка» Э                                                                                           |
| Малоподвижные игры                                                                       | Сюжетная ходьба стайкой                                                                                                                 |                                                                                                                  |                                                                                            |                                                                                                            |

| Содержание организованной образовательной деятельности <b>ОКТАБРЬ II младшая группа</b> |                                                                                                                                                        |                                                                                                                      |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Занятия                                                                                 | 1 неделя                                                                                                                                               | 2 неделя                                                                                                             | 3 неделя                                                                                                              | 4 неделя                                                                                                                                                                  |
| Этапы занятий                                                                           |                                                                                                                                                        |                                                                                                                      |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                           |
| Задачи                                                                                  | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.              | Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; и энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом упражнении с мячом. | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнении в равновесии. |
| Вводная часть                                                                           | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, по кругу, в рассыпную с высоким подниманием коленей. |                                                                                                                      |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                           |
| ОРУ                                                                                     | Без предмета                                                                                                                                           | Без предмета                                                                                                         | С малым мячом                                                                                                         | На стульчиках                                                                                                                                                             |
| Основные виды движений                                                                  | Упражнения на равновесия.<br>Прыжки.                                                                                                                   | Прыжки из обруча в обруч.<br>Прокатывание мяча друг другу.                                                           | Прокатывание мячей в прямом направлении.<br>Ползание между предметами.                                                | Ползание «крокодилы».<br>Упражнение в сохранении равновесия.                                                                                                              |
| Подвижные игры                                                                          | «догони мяч»<br>«Ляпка»                                                                                                                                | «Ловкий шофёр»                                                                                                       | «Зайка серый умывается»                                                                                               | «Кот и воробышки»                                                                                                                                                         |
| Малоподвижные игры                                                                      | Ходьба с мячом                                                                                                                                         | «Машины поехали в гараж»                                                                                             | «Найдем зайку»                                                                                                        | Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом»                                                                                                                        |



| Содержание организованной образовательной деятельности <b>НОЯБРЬ II младшая группа</b> |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Занятия                                                                                | 1 неделя                                                                                                                                              | 2 неделя                                                                                                                                                                                                               | 3 неделя                                                                                                                                         | 4 неделя                                                                                                                                     |
| Этапы занятий                                                                          |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                              |
| Задачи                                                                                 | Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.                                  | Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; в прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; Упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. | Развивать умение действовать по сигналу; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал; в ползании, развивая координацию движений; равновесии. |
| Вводная часть                                                                          | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, по кругу, врассыпную с высоким подниманием коленей. |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                              |
| ОРУ                                                                                    | С ленточками                                                                                                                                          | С обручем                                                                                                                                                                                                              | Без предмета                                                                                                                                     | С флажками                                                                                                                                   |
| Основные виды движений                                                                 | Упражнение на равновесие.<br>Прыжки на двух ногах.                                                                                                    | Прыжки «через болото».<br>Прокатывание мячей.                                                                                                                                                                          | Прокати не задень.<br>Проползи не задень.                                                                                                        | Ползание «Паучки».<br>Упражнения в сохранении равновесия.                                                                                    |
| Подвижные игры                                                                         | «Ловкий шофёр»                                                                                                                                        | «Где спрятался мышонок?»<br>«Гуси, лебеди....»                                                                                                                                                                         | «по ровненькой дорожке»                                                                                                                          | «Поймай комара» Э                                                                                                                            |
| Малоподвижные игры                                                                     | «Найдем зайчонка»                                                                                                                                     | «Где спрятался мышонок?»                                                                                                                                                                                               | Ходьба в колонне по одному.                                                                                                                      | Ходьба в колонне по одному за «комаром»                                                                                                      |

| Содержание организованной образовательной деятельности <b>ДЕКАБРЬ II младшая группа</b> |          |          |          |          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|
| Занятия                                                                                 | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |

| Этапы занятий          |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                 |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                  |  |  |  |  |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| Задачи                 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия прыжках.                        | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча. | Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре; сохранении равновесия при ходьбе по доске. |  |  |  |  |
| Вводная часть          | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, по кругу, врассыпную с высоким подниманием коленей. |                                                                                                                                 |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                  |  |  |  |  |
| ОРУ                    | С кубиками                                                                                                                                            | С мячом                                                                                                                         | С кубиками                                                                                                                           | На стульчиках                                                                                                                                                    |  |  |  |  |
| Основные виды движений | Пройди не задень.<br>Прыжки на двух ногах.                                                                                                            | Прыжки со скамейки.<br>Прокатывание мячей друг другу.                                                                           | Прокати мяч м/д предметами.<br>Ползание под дугу.                                                                                    | Ползание по скамье с опорой на ладони и колени.<br>Ходьба боком по скамье.                                                                                       |  |  |  |  |
| Подвижные игры         | «Коршун и птенчики» Э                                                                                                                                 | «Найди свой домик»                                                                                                              | «Найдем лягушонка»<br>«Гори, гори ясно!» П                                                                                           | «Найдем птенчика»                                                                                                                                                |  |  |  |  |
| Малоподвижные игры     | «Найдем птенчика»                                                                                                                                     | «Где спрятался мышонок?»                                                                                                        | «Найдем лягушонка»                                                                                                                   | «Найдем птенчика»                                                                                                                                                |  |  |  |  |

| Содержание организованной образовательной деятельности <b>ЯНВАРЬ II младшая группа</b> |                                                                              |                                                                                             |                                                                                             |                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Занятия                                                                                | 1 неделя                                                                     | 2 неделя                                                                                    | 3 неделя                                                                                    | 4 неделя                                                                                 |
| Этапы занятий                                                                          |                                                                              |                                                                                             |                                                                                             |                                                                                          |
| Задачи                                                                                 | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между | Упражнять в умении действовать по сигналу в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при | Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками |

|                        |                                                                                                                                                        |                                                                       |                                                                                          |                                                                                  |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
|                        | ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь в перед.                                                                                 | предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.        | катании мяча друг другу; повторить упражнения в ползании, развивая координацию движений. | пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. |
| Вводная часть          | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, по кругу, в рассыпную с высоким подниманием коленей. |                                                                       |                                                                                          |                                                                                  |
| ОРУ                    | С платочками                                                                                                                                           | С обручем                                                             | С кубиками                                                                               | Без предметов                                                                    |
| Основные виды движений | Пройди не упав. Прыжки на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги.                                                                              | Прыжки на двух ногах между предметами. Прокатывание мячей друг другу. | Прокати – поймай. Ползание на четвереньках «медвежата».                                  | Ползание под дугу, не касаясь руками пола. Ходьба боком по скамье.               |
| Подвижные игры         | «Коршун и цыплята»                                                                                                                                     | «Птица и птенчики»                                                    | «Найди свой цвет»                                                                        | «Лохматый пёс»<br>«Колпачок»                                                     |
| Малоподвижные игры     | «Найдем цыплёнка»                                                                                                                                      | Ходьба в колонне по одному.                                           | Ходьба в колонне по одному.                                                              | Ходьба в колонне по одному.                                                      |

| Содержание организованной образовательной деятельности <b>ФЕВРАЛЬ II младшая группа</b> |                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                 |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Занятия<br><br>Этапы занятий                                                            | 1 неделя                                                                                                                                        |  | 2 неделя                                                                                                                                                               |  | 3 неделя                                                                                                                                                                                        |  | 4 неделя                                                                                                                        |  |
|                                                                                         |                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                 |  |
| Задачи                                                                                  | Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. |  | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. |  | Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола. |  | Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии. |  |

|                        |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                         |                                                             |                                                                        |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Вводная часть          | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; перешагивания через шнур; бег в колонне, по кругу, враспынную с высоким подниманием коленей. |                                                                                                         |                                                             |                                                                        |
| ОРУ                    | С кольцом                                                                                                                                                                       | С обручем                                                                                               | С мячом                                                     | Без предмета                                                           |
| Основные виды движений | Перешагни – не наступи. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.                                                                                                                 | Прыжки на полусогнутых ногах (весёлые воробышки). Прокатывание мяча между предметами «Ловко и быстро!». | Бросание мяча через шнур двумя руками. Подлезание под шнур. | Лазанье под дугу в группировке. Ходьба по скамье, сохраняя равновесие. |
| Подвижные игры         | «Найди свой цвет»<br>«Ваня, Ваня-простота»                                                                                                                                      | «Воробышки в гнёздышках»                                                                                | «Кот и воробышки»                                           | «Лягушки» Э                                                            |
| Малоподвижные игры     | Игра по выбору детей                                                                                                                                                            | «Найдем воробышка»                                                                                      | Ходьба в колонне по одному с мячом.                         | «Найдем лягушонка»                                                     |

| Содержание организованной образовательной деятельности <b>Март II младшая группа</b> |                                                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                        |  |                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                 |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Занятия<br>Этапы занятий                                                             | 1 неделя                                                                                                                                                                                  |  | 2 неделя                                                                                                               |  | 3 неделя                                                                                                                           |  | 4 неделя                                                                                                                                                                        |  |
|                                                                                      |                                                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                        |  |                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                 |  |
| Задачи                                                                               | Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.                                      |  | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; Развивать ловкость при прокатывании мяча. |  | Развивать умение действовать по сигналу. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. |  | Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. |  |
| Вводная часть                                                                        | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, по кругу; между предметами, врассыпную с высоким подниманием коленей, помахивая руками. |  |                                                                                                                        |  |                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                 |  |
| ОРУ                                                                                  | С кубиками                                                                                                                                                                                |  | Без предмета                                                                                                           |  | С мячом                                                                                                                            |  | Без предмета                                                                                                                                                                    |  |

|                        |                                                                    |                                                           |                                                                                |                                                                           |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Основные виды движений | Ходьба боком приставным шагом.<br>Прыжки между предметами змейкой. | Прыжки в длину с места.<br>Прокатывание мячей друг другу. | Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками.<br>Ползание на повышенной опоре. | Ползание на четвереньках.<br>Ходьба по скамье свободно балансируя руками. |
| Подвижные игры         | «Кролики»                                                          | «Найди свой цвет»                                         | «Зайка серый умывается»                                                        | «Автомобили»                                                              |
| Малоподвижные игры     | Ходьба в колонне по одному.                                        | Ходьба в колонне по одному.                               | «Найдем зайку?»                                                                | Ходьба в колонне по одному- «автомобили поехали в гараж»                  |

| Содержание организованной образовательной деятельности <b>АПРЕЛЬ II младшая группа</b> |                                                                                                                                                             |  |                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                              |  |                                                                                                                                                                |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Занятия<br><br>Этапы занятий                                                           | 1 неделя                                                                                                                                                    |  | 2 неделя                                                                                                                                       |  | 3 неделя                                                                                                                                     |  | 4 неделя                                                                                                                                                       |  |
|                                                                                        |                                                                                                                                                             |  |                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                              |  |                                                                                                                                                                |  |
| Задачи                                                                                 | Повторить ходьбу и бег между предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.                               |  | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. |  | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. |  | Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. |  |
| Вводная часть                                                                          | Ходьба вокруг кубиков, в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей. |  |                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                              |  |                                                                                                                                                                |  |
| ОРУ                                                                                    | На скамейке с кубиком                                                                                                                                       |  | С лентой                                                                                                                                       |  | Без предмета                                                                                                                                 |  | С обручем                                                                                                                                                      |  |
| Основные виды движений                                                                 | Ходьба боком, приставным шагом, по скамье.<br>Прыжки на двух ногах.                                                                                         |  | Прыжки из кружка в кружок<br>Прокатывание мячей точный пас.                                                                                    |  | Бросание мяча вверх и ловля двумя руками.<br>Ползание по скамейке.                                                                           |  | Ползание на ладонях и коленях между предметами.<br>Ходьба боком по мостику.                                                                                    |  |
| Подвижные игры                                                                         | «Тишина»                                                                                                                                                    |  | «По ровненькой дорожке»                                                                                                                        |  | «Мы топаем ногами»<br>«Море волнуется» <b>II</b>                                                                                             |  | «Огуречик, огуречик»                                                                                                                                           |  |

|                    |                    |                             |                             |                             |
|--------------------|--------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Малоподвижные игры | «Найдем лягушонка» | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному. |
|--------------------|--------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|

| Содержание организованной образовательной деятельности МАЙ II младшая группа |                                                                                                                               |  |                                                                                                                               |  |                                                                                                                            |  |                                                                                                                                                                            |  |
|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Занятия<br><br>Этапы занятий                                                 | 1 неделя                                                                                                                      |  | 2 неделя                                                                                                                      |  | 3 неделя                                                                                                                   |  | 4 неделя                                                                                                                                                                   |  |
|                                                                              |                                                                                                                               |  |                                                                                                                               |  |                                                                                                                            |  |                                                                                                                                                                            |  |
| Задачи                                                                       | Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.            |  | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. |  | Ходьба с выполнением заданий по сигналу; упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке. |  | Упражнять в ходьбе и беге по сигналу; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.                                                                      |  |
| Вводная часть                                                                | Ходьба в колонне по одному, врассыпную, между предметами, с остановкой на сигнал «Стоп» и выполнением задания; бег в колонне. |  |                                                                                                                               |  |                                                                                                                            |  |                                                                                                                                                                            |  |
| ОРУ                                                                          | С кольцом                                                                                                                     |  | С мячом                                                                                                                       |  | С флажками                                                                                                                 |  | Без предметов                                                                                                                                                              |  |
| Основные виды движений                                                       | Ходьба по скамейке. Прыжки через шнуры.                                                                                       |  | Прыжки со скамейки. Прокатывание мяча друг другу.                                                                             |  | Подбрасывание мяча. Ползание по скамейке.                                                                                  |  | Лазание на наклонную лесенку. Перебрасывание мяча друг другу. Прыжки зажав мяч между коленками. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока. |  |
| Подвижные игры                                                               | «Мыши в кладовой»                                                                                                             |  | «Воробушки и кот»                                                                                                             |  | «Огуречик, огуречик» П                                                                                                     |  | «Коршун и наседка»                                                                                                                                                         |  |
| Малоподвижные игры                                                           | «Где спрятался мышонок»                                                                                                       |  | Ходьба в колонне по одному.                                                                                                   |  | Ходьба в колонне по одному.                                                                                                |  | Ходьба в колонне по одному.                                                                                                                                                |  |

| Содержание организованной образовательной деятельности <b>СЕНТЯБРЬ</b> средняя группа |                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                                                                                                  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Занятия<br><br>Этапы занятий                                                          | 1 неделя                                                                                                                                                                                                                                                               |  | 2 неделя                                                                                                                                                                                                            |  | 3 неделя                                                                                                                                                                                      |  | 4 неделя                                                                                                                                                                                         |  |
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                                                                                                  |  |
| Задачи                                                                                | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании. |  | Упражнять детей в ходьбе и беге по одному; на носках. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета, Упражнять в прокатывании мяча. |  | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; упражнять в прокатывании мяча, лазание под шнур.                                                                                |  | Продолжать учить детей останавливаться по сигналу во время ходьбы, закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной плоскости. |  |
| Вводная часть                                                                         | Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, между предметами, с остановкой по сигналу, на носках и выполнением задания; бег в колонне, врассыпную. Перестроение в три колонны.                                                                                   |  |                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                                                                                                  |  |
| ОРУ                                                                                   | Без предметов                                                                                                                                                                                                                                                          |  | С флажками                                                                                                                                                                                                          |  | С мячом                                                                                                                                                                                       |  | С малым обручем                                                                                                                                                                                  |  |
| Основные виды движений                                                                | Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». Ходьба между линиями Прыжки на двух ногах                                                                                                                                                                  |  | Прыжки достань до предмета. Прокатывание мячей друг другу. Прыжки на двух ногах. Ползание на четвереньках                                                                                                           |  | Прокатывание мяча друг другу двумя руками 2м. Ползание под шнур не касаясь руками пола. Бросание мяча в верх и ловля его двумя руками. Лазание под дугу. Прыжки на двух ногах между кубиками. |  | Лазание под шнур не касаясь руками пола. Ходьба на носках по доске с перешагиванием через предметы. Лазание под шнур с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.    |  |
| Подвижные игры                                                                        | «Найди себе пару» «Найдем воробушка»                                                                                                                                                                                                                                   |  | «Самолеты» "Найди себе пару"                                                                                                                                                                                        |  | «Огуречик, огуречик...» "Воробушки и кот"                                                                                                                                                     |  | «У медведя во бору» "Где постучали?"                                                                                                                                                             |  |
| Малоподвижные игры                                                                    | Ходьба в колонне по одному.                                                                                                                                                                                                                                            |  | Ходьба в колонне по одному.                                                                                                                                                                                         |  | Ходьба в колонне по одному.                                                                                                                                                                   |  | «Где постучали?»                                                                                                                                                                                 |  |

| Содержание организованной образовательной деятельности <b>ОКТАБРЬ средняя группа</b> |                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                            |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Занятия<br><br>Этапы занятий                                                         | 1 неделя                                                                                                                                                                                                       |  | 2 неделя                                                                                                                                                                                                                       |  | 3 неделя                                                                                                                                                                       |  | 4 неделя                                                                                                                                                                                   |  |
|                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                            |  |
| Задачи                                                                               | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижение вперед. |  | Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. |  | Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. |  | Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в рассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. |  |
| Вводная часть                                                                        | Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колен, между предметами, с перешагиванием, с остановкой по сигналу, на носках и выполнением задания; бег в колонне, в рассыпную.                             |  |                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                            |  |
| ОРУ                                                                                  | С косичкой (короткий шнур)                                                                                                                                                                                     |  | Без предметов                                                                                                                                                                                                                  |  | С мячом                                                                                                                                                                        |  | С кеглей                                                                                                                                                                                   |  |
| Основные виды движений                                                               | Прыжки на двух ногах. Мяч через шнур(сетку). Кто быстрее доберется до кегли.                                                                                                                                   |  | Прыжки на двух ногах. Прокатывание мяча между предметами. Подбрось -поймай мяч. Кто быстрее.                                                                                                                                   |  | Прокатывание мяча в прямом направлении. Лазание под шнур. Прыжки на двух ногах. Подбрасывание мяча двумя руками.                                                               |  | Подлезание под дугу. Равновесие. Прыжки на двух ногах между предметами. Лазание под дугу. Прокатывание мяча                                                                                |  |
| Подвижные игры                                                                       | «Кот и мыши»                                                                                                                                                                                                   |  | «Автомобили»                                                                                                                                                                                                                   |  | «У медведя во бору»                                                                                                                                                            |  | «Кот и мыши»                                                                                                                                                                               |  |
| Малоподвижные игры                                                                   | Ходьба в колонне по одному как мышки.                                                                                                                                                                          |  | Ходьба в колонне по одному- «автомобили поехали в гараж»                                                                                                                                                                       |  | «Угадай где спрятано?»                                                                                                                                                         |  | «Угадай, кто позвал?»                                                                                                                                                                      |  |

|                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Содержание организованной образовательной деятельности <b>НОЯБРЬ средняя группа</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------|



| Занятия<br>Этапы занятий | 1 неделя                                                                                                                                                                           |  | 2 неделя                                                                                                                                |  | 3 неделя                                                                                                                                                                     |  | 4 неделя                                                                                                                                                                                    |  |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                          |                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                         |  |                                                                                                                                                                              |  |                                                                                                                                                                                             |  |
| Задачи                   | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.                      |  | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. |  | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.                      |  | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. |  |
| Вводная часть            | Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал. |  |                                                                                                                                         |  |                                                                                                                                                                              |  |                                                                                                                                                                                             |  |
| ОРУ                      | С кубиками                                                                                                                                                                         |  | Без предметов                                                                                                                           |  | С мячом                                                                                                                                                                      |  | С флажками                                                                                                                                                                                  |  |
| Основные виды движений   | Равновесие.<br>Прыжки на двух ногах.<br>Прыжки на двух ногах через 5-6 линий<br>Бросание мяча вверх.                                                                               |  | Прыжки на двух ногах.<br>Прокатывание мячей друг другу.<br>Прыжки на двух ногах между предметами.<br>Перебрасывание мяча                |  | Броски мяча о землю и ловля его двумя руками.<br>Ползание по гимнастической скамейке.<br>Ползание в шеренгах в прямом направлении.<br>Прыжки на двух ногах между предметами. |  | Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком.<br>Ползание по гимнастической скамейке.<br>Прыжки на двух ногах.<br>Упражнение пингвины с мешочком между колен.<br>Кто дальше бросит.   |  |
| Подвижные игры           | «Салки»                                                                                                                                                                            |  | «Самолёты»                                                                                                                              |  | «Лисы и куры»<br>«Салки» II                                                                                                                                                  |  | "Цветные автомобили"<br>«Летает – не летает» Э                                                                                                                                              |  |
| Малоподвижные игры       | «Найди и помолчи»                                                                                                                                                                  |  | Ходьба в колонне по одному.                                                                                                             |  | Ходьба в колонне по одному.                                                                                                                                                  |  | Ходьба в колонне по одному.                                                                                                                                                                 |  |

| Содержание организованной образовательной деятельности <b>ДЕКАБРЬ средняя группа</b> |          |  |          |  |          |  |          |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|----------|--|----------|--|----------|--|
| Занятия                                                                              | 1 неделя |  | 2 неделя |  | 3 неделя |  | 4 неделя |  |
|                                                                                      |          |  |          |  |          |  |          |  |

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                              |  |                                                                                                                                                                                          |  |                                                                                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                                                                                                |  |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Этапы занятий          |                                                                                                                                                                                                                                                              |  |                                                                                                                                                                                          |  |                                                                                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                                                                                                |  |
| Задачи                 | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.                               |  | Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.                     |  | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.                                                                    |  | Упражнять в действиях по заданию в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнения в равновесии.                                                                      |  |
| Вводная часть          | Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне. |  |                                                                                                                                                                                          |  |                                                                                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                                                                                                |  |
| ОРУ                    | С платочками                                                                                                                                                                                                                                                 |  | С мячом                                                                                                                                                                                  |  | Без предметов                                                                                                                                                                                                         |  | С кубиками                                                                                                                                                                                                                     |  |
| Основные виды движений | Равновесие – ходьба по шнуру, положенному прямо. Прыжки через 4-5 брусков, со взмахом рук. Ходьба по шнуру, положенному по кругу. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров. Прокатывание мячей между предметами.                                                |  | Прыжки со скамейки (20см). Прокатывание мячей между набивными мячами. Прыжки со скамейки (25см). Прокатывание мячей между предметами. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см). |  | Перебрасывание мячей друг другу. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Перебрасывание мячей друг другу. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Ходьба между предметами с перешагиванием. |  | Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват с боков. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием. |  |
| Подвижные игры         | «Лиса и куры»<br>«Краски» П                                                                                                                                                                                                                                  |  | «Поезд»                                                                                                                                                                                  |  | «Зайцы и волк»<br>«Ручеёк» Э                                                                                                                                                                                          |  | «Птички и кошка»                                                                                                                                                                                                               |  |
| Малоподвижные игры     | «Найди и помолчи»                                                                                                                                                                                                                                            |  | Ходьба в колонне по одному.                                                                                                                                                              |  | Ходьба в колонне по одному.                                                                                                                                                                                           |  | Ходьба в колонне по одному.                                                                                                                                                                                                    |  |

|                                                                                     |          |  |          |  |          |  |          |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|----------|--|----------|--|----------|--|
| Содержание организованной образовательной деятельности <b>ЯНВАРЬ средняя группа</b> |          |  |          |  |          |  |          |  |
| Занятия                                                                             | 1 неделя |  | 2 неделя |  | 3 неделя |  | 4 неделя |  |
|                                                                                     |          |  |          |  |          |  |          |  |

|                        |                                                                                                                                                                                                            |  |                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Этапы занятий          |                                                                                                                                                                                                            |  |                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| Задачи                 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задерживая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.                               |  | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.                                                                                                                                                         |  | Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.                                       |  | Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.                                                                                             |  |
| Вводная часть          | Ходьба в колонне по одному, змейкой, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий |  |                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| ОРУ                    | С обручем                                                                                                                                                                                                  |  | С мячом                                                                                                                                                                                                                                          |  | С косичками                                                                                                                                                                   |  | С обручем                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
| Основные виды движений | Равновесие- ходьба по канату.<br>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.<br>Подбрасывание мяча в верх.                                                                                                 |  | Прыжки со скамейки (25см).<br>Перебрасывание мячей друг другу.<br>Отбивание малого мяча одной рукой о пол и ловля его двумя руками.<br>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.<br>Ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд. |  | Отбивание мяча о пол.<br>Ползание по гимнастической скамейке.<br>Прокатывание мячей друг другу.<br>Ползание на четвереньках.<br>Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура. |  | Лазанье под шнур боком, не касаясь пола.<br>Ходьба по скамейке с мешочками на голове.<br>Лазанье под шнур боком и прямо, не касаясь пола.<br>Ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки на поясе.<br>Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в ряд. |  |
| Подвижные игры         | «Кролики»                                                                                                                                                                                                  |  | «Найди себе пару»                                                                                                                                                                                                                                |  | «Лошадки»<br>«Гори, гори ясно!» П                                                                                                                                             |  | «Автомобили»<br>«Лошадки» Э                                                                                                                                                                                                                                         |  |
| Малоподвижные игры     | «Найдем кролика!»                                                                                                                                                                                          |  | Ходьба в колонне по одному.                                                                                                                                                                                                                      |  | Ходьба в колонне по одному.                                                                                                                                                   |  | Ходьба в колонне по одному.                                                                                                                                                                                                                                         |  |

|                                                                                      |         |  |          |  |          |  |          |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------|--|----------|--|----------|--|----------|--|
| Содержание организованной образовательной деятельности <b>ФЕВРАЛЬ средняя группа</b> |         |  |          |  |          |  |          |  |
| Этапы занятий                                                                        | Занятия |  | 1 неделя |  | 2 неделя |  | 3 неделя |  |
|                                                                                      |         |  |          |  |          |  |          |  |

|                        |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Задачи                 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задания в прыжках.                                                                                                                    | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.                   | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.                                                                | Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.                                                                             |
| Вводная часть          | Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег враспынную с остановкой, перестроение в звенья. Перестроение в три колонны. |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                     |
| ОРУ                    | Без предмета                                                                                                                                                                                                    | На стульчиках                                                                                                                                                        | С мячом                                                                                                                                                                                           | С палкой                                                                                                                                                                                            |
| Основные виды движений | Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом. Прыжки через бруски. Ходьба через набивные мячи, высоко поднимая колени. Прыжки через шнур. Перебрасывание мячей друг другу.                                     | Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. Прокатывание мячей между предметами. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров. Прокатывание мячей друг другу. Ходьба на носках. | Перебрасывание мячей друг другу. Ползание по скамье на четвереньках. Метание мешочков в вертикальную цель. Прыжки на двух ногах между предметами. Ползание по скамье с опорой на ладони и колени. | Ползание по гимнастической скамейке. Равновесие- ходьба через набивные мячи, высоко поднимая колени. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Прыжки на правой и левой ноге. |
| Подвижные игры         | «Котят и щенят»<br>«Перелёт птиц» Э                                                                                                                                                                             | «У медведя во бору»                                                                                                                                                  | "Воробышки и автомобиль"<br>«Ляпка» П                                                                                                                                                             | «Перелёт птиц»                                                                                                                                                                                      |
| Малоподвижные игры     | Игра по выбору детей.                                                                                                                                                                                           | Ходьба в колонне по одному.                                                                                                                                          | Ходьба в колонне по одному.                                                                                                                                                                       | Ходьба в колонне по одному.                                                                                                                                                                         |

| Содержание организованной образовательной деятельности <b>МАРТ средняя группа</b> |                                                                   |  |                                                                        |  |                                                                  |  |                                                                      |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------|--|
| Занятия                                                                           | 1 неделя                                                          |  | 2 неделя                                                               |  | 3 неделя                                                         |  | 4 неделя                                                             |  |
|                                                                                   |                                                                   |  |                                                                        |  |                                                                  |  |                                                                      |  |
| Этапы занятий                                                                     |                                                                   |  |                                                                        |  |                                                                  |  |                                                                      |  |
| Задачи                                                                            | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления |  | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках в |  | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с выполнением задания; |  | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу; |  |

|                        |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.                                                                                                                     | длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу врассыпную.                                                                                                           | повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.                                                                                                                                                                                | повторить ползание по скамейке; упражнения в равновесии и прыжках.                                                                                                                                                                                      |
| Вводная часть          | Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную, полуприседе. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу.                               |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                         |
| ОРУ                    | Без предметов                                                                                                                                                                                | С обручем                                                                                                                                                                           | С мячом                                                                                                                                                                                                                                                                  | С флажками                                                                                                                                                                                                                                              |
| Основные виды движений | Ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд.<br>Прыжки на двух ногах через шнур справа, слева.<br>Ходьба и бег по наклонной доске.<br>Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров. | Прыжки в длину с места.<br>Перебрасывание мяча через шнур.<br>Прыжки в длину с места.<br>Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.<br>Прокатывание мяча друг другу. | Прокатывание мячей между предметами.<br>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.<br>Прокатывание мячей между предметами.<br>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине.<br>Ходьба по скамейке с мешочками на голове. | Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.<br>Ходьба по доске.<br>Прыжки на двух ногах через шнуры.<br>Лазание по гимнастич. стенке с передвижением по третьей рейке.<br>Ходьба по доске на носках.<br>Прыжки на двух ногах через шнуры. |
| Подвижные игры         | «Перелёт птиц»<br>«Море волнуется» <b>П</b>                                                                                                                                                  | «Бездомный заяц»                                                                                                                                                                    | «Самолёты»                                                                                                                                                                                                                                                               | «Охотник и зайцы» <b>Э</b>                                                                                                                                                                                                                              |
| Малоподвижные игры     | «Найди и помолчи»                                                                                                                                                                            | Ходьба в колонне по одному.                                                                                                                                                         | Игра по выбору детей.                                                                                                                                                                                                                                                    | «Найдем зайку»                                                                                                                                                                                                                                          |

| Содержание организованной образовательной деятельности <b>АПРЕЛЬ средняя группа</b> |                                                                   |  |                                                                           |  |                                                                      |  |                                             |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------|--|
| Занятия<br><br>Этапы занятий                                                        | 1 неделя                                                          |  | 2 неделя                                                                  |  | 3 неделя                                                             |  | 4 неделя                                    |  |
|                                                                                     |                                                                   |  |                                                                           |  |                                                                      |  |                                             |  |
| Задачи                                                                              | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в рассыпную; |  | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге |  | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу; развивать |  | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; |  |

|                        |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                          |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | повторить задания в равновесии и прыжках.                                                                                                                                                                                         | врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.                         | ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.                                                                                         | повторить упражнения в равновесии и прыжках.                                                                                                                             |
| Вводная часть          | Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием.                                                                                                               |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                          |
| ОРУ                    | Без предметов                                                                                                                                                                                                                     | С кеглей                                                                                                                                                        | С мячом                                                                                                                                                                   | С косичкой                                                                                                                                                               |
| Основные виды движений | Ходьба по доске с мешочком на голове<br>Прыжки на двух ногах через препятствия.<br>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.<br>Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров.<br>Метание мешочков в горизонтальную цель. | Прыжки в длину с места<br>Метание мешочков в горизонтальную цель.<br>Прыжки в длину с места<br>Метание мяча в вертикальную цель.<br>Отбивание мяча одной рукой. | Метание мешочков на дальность.<br>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони.<br>Метание мешочков правой и левой рукой на дальность.<br>Прыжки на двух ногах. | Ходьба по доске.<br>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.<br>Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом.<br>Прыжки на двух ногах между предметами. |
| Подвижные игры         | «Пробеги тихо»                                                                                                                                                                                                                    | «Совушка» Э                                                                                                                                                     | «Совушка»                                                                                                                                                                 | «Птички и кошка»                                                                                                                                                         |
| Малоподвижные игры     | «Угадай, кто позвал»                                                                                                                                                                                                              | Ходьба в колонне по одному.                                                                                                                                     | Ходьба в колонне по одному.                                                                                                                                               | Ходьба в колонне по одному.                                                                                                                                              |

| Содержание организованной образовательной деятельности <b>МАЙ средняя группа</b> |                                           |  |                                       |  |                                                |  |                                               |  |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--|---------------------------------------|--|------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------|--|
| Занятия<br><br>Этапы занятий                                                     | 1 неделя                                  |  | 2 неделя                              |  | 3 неделя                                       |  | 4 неделя                                      |  |
|                                                                                  |                                           |  |                                       |  |                                                |  |                                               |  |
| Задачи                                                                           | Упражнять детей в ходьбе и беге парами, в |  | Повторить ходьбу со сменной ведущего; |  | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием |  | Повторить ходьбу и бег с повторением заданий; |  |

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                            |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.                                                                                                                                                      | упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.                                                                                                                               | колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.                                                                                                                                | упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.                                                                                                    |
| Вводная часть          | Ходьба и бег: парами, враспынную, со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; перестроение в три колонны; бег «Лошадка».                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                            |
| ОРУ                    | Без предметов                                                                                                                                                                                                                                                     | С кубиком                                                                                                                                                                                                    | С палкой                                                                                                                                                                                                              | С мячом                                                                                                                                                                                    |
| Основные виды движений | Ходьба по доске лежащей на полу приставляя пятку к носку.<br>Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров.<br>Ходьба по скамейке боком приставным шагом с приседанием по середине.<br>Прыжки в длину с места через шнуры.<br>Прокатывание мяча между кубиками змейкой. | Прыжки в длину с места через шнур.<br>Перебрасывание мячей друг другу.<br>Прыжки через короткую скакалку на двух ногах вместе.<br>Перебрасывание мячей друг другу в парах.<br>Метание мешочков на дальность. | Метание в вертикальную цель.<br>Ползание по гимнастической скамейке на животе.<br>Метание в вертикальную цель.<br>Ползание по гимнастической скамейки с опорой на ладони и ступни.<br>Прыжки через короткую скакалку. | Равновесие- ходьба по скамейке с мешочком на голове.<br>Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева.<br>Лазание на гимнастическую стенку и спуск с неё.<br>Равновесие- ходьба по доске. |
| Подвижные игры         | «Котятa и щенятa»                                                                                                                                                                                                                                                 | «Затейники» II                                                                                                                                                                                               | «Зайцы и волк»                                                                                                                                                                                                        | «Котятa и щенятa»                                                                                                                                                                          |
| Малоподвижные игры     | Игра по выбору детей                                                                                                                                                                                                                                              | Ходьба в колонне по одному.                                                                                                                                                                                  | «Найдем зайца»                                                                                                                                                                                                        | Ходьба в колонне по одному.                                                                                                                                                                |

| Содержание организованной образовательной деятельности СЕНТЯБРЬ старшая группа |                                                                                                                         |  |                                                                                                         |  |                                                                                                                        |  |                                                                                                                          |  |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Занятия                                                                        | 1 неделя                                                                                                                |  | 2 неделя                                                                                                |  | 3 неделя                                                                                                               |  | 4 неделя                                                                                                                 |  |
|                                                                                |                                                                                                                         |  |                                                                                                         |  |                                                                                                                        |  |                                                                                                                          |  |
| Этапы занятий                                                                  |                                                                                                                         |  |                                                                                                         |  |                                                                                                                        |  |                                                                                                                          |  |
| Задачи                                                                         | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с |  | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в |  | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по |  | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; |  |

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | продвижением вперед и перебрасыванием мяча.                                                                                                                                                                                                            | прыжках на высоту и ловкость в бросках мяча вверх.                                                                                                                                                            | скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.                                                                                                           | повторить упражнения в равновесии и прыжках.                                                                                                                                                                                      |
| Вводная часть          | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, между предметами, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, враспынную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в две колонны.                              |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                   |
| ОРУ                    | Без предметов                                                                                                                                                                                                                                          | С мячом                                                                                                                                                                                                       | Без предметов                                                                                                                                                                                                                                                   | С гимнастической палкой                                                                                                                                                                                                           |
| Основные виды движений | Ходьба по скамейке. Прыжки на двух ногах между предметами. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. Прыжки на двух ногах с продвижением в перед. Броски мяча о пол между шеренгами. | Прыжки на двух ногах. Броски малого мяча вверх двумя руками. Бег в среднем темпе 1,5 минуты. Прыжки в высоту с места. Броски мяча в верх и ловля его двумя руками. Ползание на четвереньках между предметами. | Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени. Ходьба по канату боком. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его с хлопком в ладоши. Перебрасывание мячей. Ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени. Ходьба по канату боком мешочком на голове. | Пролезание в обруч боком. Ходьба с перешагиванием через препятствие. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между колен. Пролезание в обруч. Ходьба с перешагиванием через бруски с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах 4м. |
| Подвижные игры         | «Мышеловка»<br>«Ручеёк» Э                                                                                                                                                                                                                              | «Фигуры»                                                                                                                                                                                                      | «Удочка»<br>«Ловишки» П                                                                                                                                                                                                                                         | «Мы весёлые ребята»                                                                                                                                                                                                               |
| Малоподвижные игры     | «У кого мяч?»                                                                                                                                                                                                                                          | «Найди и помолчи»                                                                                                                                                                                             | Ходьба в колонне по одному.                                                                                                                                                                                                                                     | Ходьба в колонне по одному.                                                                                                                                                                                                       |

| Содержание организованной образовательной деятельности <b>ОКТАБРЬ старшая группа</b> |                                                       |  |                                                       |  |                                               |  |                                                       |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------|--|
| Занятия                                                                              | 1 неделя                                              |  | 2 неделя                                              |  | 3 неделя                                      |  | 4 неделя                                              |  |
|                                                                                      |                                                       |  |                                                       |  |                                               |  |                                                       |  |
| Этапы занятий                                                                        |                                                       |  |                                                       |  |                                               |  |                                                       |  |
| Задачи                                                                               | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в |  | Разучить поворот по сигналу во время ходьбы в колонне |  | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; |  | Упражнять в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; |  |



|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по скамейке, в прыжках и перебрасывании мяча.                                                                                                                                                                                                                                       | по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.                                                                                                                                                       | развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.                                                                                                                                                                                         | упражнять в равновесии и прыжках.                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Вводная часть          | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| ОРУ                    | Без предметов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | С гимнастической палкой                                                                                                                                                                                                                                                                          | С малым мячом                                                                                                                                                                                                                                                                 | С обручем                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Основные виды движений | Ходьба по гимнастической скамейке боком.<br>Прыжки на двух ногах через короткие шнуры.<br>Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м.<br>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи.<br>Прыжки на двух ногах через шнуры справа и слева.<br>Передача мяча двумя руками от груди. | Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.<br>Броски мяча друг другу из за головы.<br>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.<br>Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.<br>Перебрасывая мяч друг другу на расстоянии 2,5м.<br>Ползание на четвереньках через препятствие(скамейку). | Метание мяча в горизонтальную цель.<br>Подлезание под дугу прямо и боком.<br>Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.<br>Метание мяча в горизонтальную цель.<br>Подлезание на четвереньках между предметами.<br>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. | Пролезание в обруч боком.<br>Ходьба по гимнастической скамейке через предмет.<br>Прыжки на двух ногах на мат.<br>Ползание на четвереньках с преодолением препятствий.<br>Ходьба по гимнастической скамейке, присесть на середине и хлопнуть в ладоши.<br>Прыжки на препятствие 20см. |
| Подвижные игры         | «Перелёт птиц»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | «Не оставайся на полу»                                                                                                                                                                                                                                                                           | «Удочка»                                                                                                                                                                                                                                                                      | «Гуси- лебеди»                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Малоподвижные игры     | «У кого мяч?»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | «Найди и помолчи»                                                                                                                                                                                                                                                                                | Ходьба в колонне по одному.                                                                                                                                                                                                                                                   | Ходьба в колонне по одному.                                                                                                                                                                                                                                                          |

| Содержание организованной образовательной деятельности <b>НОЯБРЬ старшая группа</b> |                                                      |  |                                                         |  |                                                  |  |                                            |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------|--|--------------------------------------------|--|
| Занятия                                                                             | 1 неделя                                             |  | 2 неделя                                                |  | 3 неделя                                         |  | 4 неделя                                   |  |
|                                                                                     |                                                      |  |                                                         |  |                                                  |  |                                            |  |
| Этапы занятий                                                                       |                                                      |  |                                                         |  |                                                  |  |                                            |  |
| Задачи                                                                              | Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную |  | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с |  | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; закреплять |  | Повторить ходьбу с выполнением действий по |  |

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывания мяча.                                                                                                                                                                                                                                | поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь в перед; упражнять в ползании и переброске мяча.                                                                                                                               | умении ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.                                                                                                                                                                  | сигналу; упражнять в равновесии и прыжках.                                                                                                                                                                                            |
| Вводная часть          | Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал.                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                       |
| ОРУ                    | С малым мячом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Без предметов                                                                                                                                                                                                                                                               | С большим мячом                                                                                                                                                                                                                                                                                  | На гимнастической скамейке                                                                                                                                                                                                            |
| Основные виды движений | Ходьба по гимнастической скамейке передавая мяч. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед. Переброс мяча двумя руками с низу друг другу. Ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной. Прыжки по прямой, 2 прыжка на правой и 2 прыжка на левой. Перебрасывание мячей друг другу из за головы. | Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно. Ползание на животе по гимнастической скамейке. Ведение мяча продвигаясь в перед шагом. Прыжки на правой и левой ноге попеременно. Ползание на четвереньках подталкивая мяч головой. Ведение мяча в ходьбе. | Ведение мяча одной рукой с продвижением вперед. Пролезание в обруч прямо и боком. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Ведение мяча в ходьбе. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на предплечья и колени. Ходьба на носках между набивными мячами. | Подлезание под шнур боком. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки на правой и левой ноге 5м. Подлезание под шнур прямо и боком. Прыжки на правой и левой ноге попеременно. Ходьба между предметами на носках. |
| Подвижные игры         | «Пожарные на учении»<br>«Найдем жучка» Э                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | «Не оставайся на полу»                                                                                                                                                                                                                                                      | «Удочка»<br>«Медведи и пчелы» П                                                                                                                                                                                                                                                                  | «Пожарные на учении»                                                                                                                                                                                                                  |
| Малоподвижные игры     | «Сделай фигуру»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | «У кого мяч»                                                                                                                                                                                                                                                                | «Летает- не летает»                                                                                                                                                                                                                                                                              | Игра по выбору детей                                                                                                                                                                                                                  |

| Содержание организованной образовательной деятельности <b>ДЕКАБРЬ старшая группа</b> |          |  |          |  |          |  |          |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|----------|--|----------|--|----------|--|
| Занятия<br><br>Этапы занятий                                                         | 1 неделя |  | 2 неделя |  | 3 неделя |  | 4 неделя |  |
|                                                                                      |          |  |          |  |          |  |          |  |

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Задачи                 | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.                                                                                                                                  | Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке и ведении мяча между предметами.                                                   | Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнение с мячом.                                                                                                                                                                                                                                                             | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге в рассыпную, в лазанье на стенку; в равновесии и прыжках.                                                                                                                                                                                    |
| Вводная часть          | Ходьба и бег между предметами, в рассыпную, с выполнением заданий, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад.                   |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| ОРУ                    | С обручем                                                                                                                                                                                                                                                               | С флажками                                                                                                                                                                                                                                                                  | Без предметов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Без предметов                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Основные виды движений | Ходьба по наклонной доске боком.<br>Прыжки на двух ногах через бруски.<br>Броски мяча друг другу из-за головы.<br>Ходьба по наклонной доске прямо с перешагиванием через набивные мячи.<br>Прыжки на двух ногах между набивными мячами.<br>Переброска мячей друг другу. | Прыжки с ноги на ногу с продвижением в перед.<br>Броски мяча в верх и ловля его двумя руками.<br>Ползание на четвереньках между предметами.<br>Прыжки попеременно на правой и левой ноге 5м.<br>Ползание по прямой подталкивая мяч головой.<br>Прокатывание набивного мяча. | Перебрасывание мяча большого диаметра.<br>Ползание по гимнастической скамейке на животе.<br>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.<br>Перебрасывание мячей друг другу двумя руками с низу и ловля с хлопком в ладоши.<br>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на голове.<br>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. | Лазание по гимнастической стенке.<br>Ходьба по скамье с перешагиванием через кубики.<br>Прыжки на двух ногах между предметами.<br>Лазание по гимнастической стенке<br>5.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове.<br>Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком зажатым между колен. |
| Подвижные игры         | «Ловишка с ленточками»                                                                                                                                                                                                                                                  | «Не оставайся на полу»<br>«Охотники и зайцы» Э                                                                                                                                                                                                                              | «Охотники и зайцы»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | «Хитрая лиса»                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Малоподвижные игры     | «Сделай фигуру».                                                                                                                                                                                                                                                        | «У кого мяч»                                                                                                                                                                                                                                                                | Ходьба в колонне по одному                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Ходьба в колонне по одному                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

| Содержание организованной образовательной деятельности <b>ЯНВАРЬ старшая группа</b> |                                                                                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Занятия<br><br>Этапы занятий                                                        | 1 неделя                                                                                                                                                                                                              |  | 2 неделя                                                                                                                                                                                                                                  |  | 3 неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | 4 неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| Задачи                                                                              | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо. |  | Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.                                                                                                       |  | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.                                                                                                                                                                                                                  |  | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на стенку, не пропуская реек.                                                                                                                                                                                                                          |  |
| Вводная часть                                                                       | Ходьба и бег, между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег.                           |  |                                                                                                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| ОРУ                                                                                 | С кубиком                                                                                                                                                                                                             |  | Со шнуром                                                                                                                                                                                                                                 |  | На гимнастической скамейке                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  | С обручем                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| Основные виды движений                                                              | Ходьба и бег по наклонной доске.<br>Прыжки на правой и левой ноге между предметами.<br>Броски мяча в шеренгах.                                                                                                        |  | Прыжки в длину с места.<br>Проползание под дугами на четвереньках подталкивая мяч.<br>Броски мяча вверх.<br>Переползание через предметы и подлезание под дугу в группировке.<br>Перебрасывание мячей друг другу двумя руками с низу 2,5м. |  | Перебрасывание мячей друг другу 3м.<br>Пролезание в обруч боком.<br>Ходьба с перешагивание через набивные мяча с руками на поясе.<br>Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока о пол.<br>Пролезание в обруч правым и левым боком.<br>Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны. |  | Лазание на гимнастическую стенку.<br>Ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой.<br>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе.<br>Ведение мяча.<br>Ходьба по гимнастической скамейке с руками за головой.<br>Прыжки через шнуры на двух ногах.<br>Ведение мяча. |  |
| Подвижные игры                                                                      | «Медведи и пчёлы»                                                                                                                                                                                                     |  | «Совушка»                                                                                                                                                                                                                                 |  | «Не оставайся на полу»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  | «Хитрая лиса»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
| Малоподвижные игры                                                                  | Игра по выбору детей.                                                                                                                                                                                                 |  | Ходьба в колонне                                                                                                                                                                                                                          |  | Игра по выбору детей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  | «Мячик кверху» <b>П</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |

|  |  |            |  |  |
|--|--|------------|--|--|
|  |  | по одному. |  |  |
|--|--|------------|--|--|

| Содержание организованной образовательной деятельности <b>ФЕВРАЛЬ старшая группа</b> |  |                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                                               |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Занятия<br><br>Этапы занятий                                                         |  | 1 неделя                                                                                                                                                                                                                                             |  | 2 неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  | 3 неделя                                                                                                                                                                                                            |  | 4 неделя                                                                                                                                                                                                                      |  |
|                                                                                      |  |                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                                               |  |
| Задачи                                                                               |  | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; Повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.                                 |  | Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазании под дугу и отбивании мяча о землю.                                                                                          |  | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через неё.                                                                    |  | Упражнять детей в непрерывном беге; в лазание на стенку. Не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.                                          |  |
| Вводная часть                                                                        |  | Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий. |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                                               |  |
| ОРУ                                                                                  |  | С палкой                                                                                                                                                                                                                                             |  | С большим мячом                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | На гимнастической скамейке                                                                                                                                                                                          |  | Без предметов                                                                                                                                                                                                                 |  |
| Основные виды движений                                                               |  | Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. Прыжки через бруски. Бросание мяча в корзину 2м. Бег по гимнастической скамейке. Прыжки через бруски правым и левым боком. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.                     |  | Прыжки в длину с места. Отбивание мяча о пол одной рукой продвигаясь в перед. Подлезание под дугу не касаясь пола в группировке 40см. Прыжки в длину с места. Ползание на четвереньках между набивными мячами. Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками 2м. |  | Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой 2,5м. Подлезание под палку 40см. Перешагивание через шнур 40 см. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Ходьба на носках между кеглями. |  | Лазание на гимнастическую стенку. Ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой. Отбивание мяча в ходьбе 8м. Ходьба по скамейке руки за головой. Бросание мяча в верх и ловля его одной рукой. |  |

|                    |                       |                                       |                                |                             |
|--------------------|-----------------------|---------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| Подвижные игры     | «Охотники и зайцы»    | «Не оставайся на полу»<br>«Лягушка» Э | «Мышеловка»<br>«Гуси-лебеди» П | «Гуси-лебеди»               |
| Малоподвижные игры | Игра по выбору детей. | Ходьба в колонне по одному.           | Ходьба в колонне по одному.    | Ходьба в колонне по одному. |

| Содержание организованной образовательной деятельности <b>МАРТ старшая группа</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <div>Занятия</div> <div>Этапы занятий</div>                                       | 1 неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  | 2 неделя                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | 3 неделя                                                                                                                                                                                                                                                 |  | 4 неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| Задачи                                                                            | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.                                                                                   |  | Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.                                                                                     |  | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по скамейке, в равновесии и прыжках.                                                                                                                                                     |  | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.                                                                                                                                                                           |  |
| Вводная часть                                                                     | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.                                                                            |  |                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| ОРУ                                                                               | С малым мячом.                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  | Без предмета                                                                                                                                                                                                                                                              |  | С кубиком                                                                                                                                                                                                                                                |  | С обручем                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| Основные виды движений                                                            | Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.<br>Прыжки из обруча в обруч.<br>Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола..<br>Ходьба по канату боком.<br>Прыжки на двух ногах через набивные мячи.<br>Перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком |  | Прыжки в высоту с разбега.<br>Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой способом от плеча.<br>Ползание на четвереньках между предметами.<br>Прыжки в высоту с разбега.<br>Метание мешочков в вертикальную цель.<br>Ползание на четвереньках по прямой 5м. |  | Лазание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.<br>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с приседание посередине.<br>Прыжки в право и лево через шнур с продвижением вперед.<br>Ползание по скамейке на четвереньках. |  | Лазание под шнур боком.<br>Метание мешочков в горизонтальную цель 3м.<br>Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой.<br>Метание мешочков в горизонтальную цель 3м.<br>Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.<br>Ходьба с перешагивание через набивные мячи |  |

|                    |                               |                             |                                                                                                                                              |                                             |
|--------------------|-------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
|                    | в ладоши после отскока о пол. |                             | Ходьба по скамейке, посередине медленно повернуться кругом и идти дальше.<br>Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге. | попеременно правой и левой ногой.           |
| Подвижные игры     | «Пожарные на учении»          | «Медведи и пчелы»           | «Стоп»                                                                                                                                       | «Не оставайся на полу»<br>«Караси и щука» Э |
| Малоподвижные игры | «Море волнуется» П            | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному.                                                                                                                  | Ходьба в колонне по одному.                 |

| Содержание организованной образовательной деятельности АПРЕЛЬ старшая группа |                                                                                                                                             |  |                                                                                                                  |  |                                                                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                    |  |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Занятия<br><br>Этапы занятий                                                 | 1 неделя                                                                                                                                    |  | 2 неделя                                                                                                         |  | 3 неделя                                                                                                                                                                                             |  | 4 неделя                                                                                                                                           |  |
|                                                                              |                                                                                                                                             |  |                                                                                                                  |  |                                                                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                    |  |
| Задачи                                                                       | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.           |  | Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; Упражнять в прокатывании обручей. |  | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. |  | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках. |  |
| Вводная часть                                                                | Ходьба на носках, с перешагивание через шнуры, бег между предметами, на носках пронося прямые ноги через стороны; повороты направо, налево. |  |                                                                                                                  |  |                                                                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                    |  |
| ОРУ                                                                          | С гимнастической палкой                                                                                                                     |  | С короткой скакалкой                                                                                             |  | С малым мячом                                                                                                                                                                                        |  | Без предметов                                                                                                                                      |  |
| Основные виды движений                                                       | Ходьба по гимнастической скамейке руки в стороны. Прыжки через бруски. Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.              |  | Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая вперед. Прокатывание обручей друг другу.                         |  | Метание мешочков в вертикальную цель 2,5м. Ползание по прямой с переползанием через скамейку.                                                                                                        |  | Лазание на гимнастическую стенку. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь в перед.                                                   |  |

|                    |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                               |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    | Ходьба по скамейке с передачей мяча на каждый шаг пред собой.<br>Прыжки на двух ногах 2м с перепрыгиванием через предмет с снова прыжки.<br>Броски малого мяча в верх одной рукой и ловля его двумя руками. | Пролезание в обруч прямо и боком.<br>Прыжки на месте через короткую скакалку с продвижением вперед 8м.<br>Прокатывание обручей друг другу 3м.<br>Пролезание в обруч. | Ходьба по скамейке с перешагивание через предметы.<br>Метание мешочков в вертикальную цель 3м.<br>Ходьба по скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой.<br>Ползание по скамейке на ладонях и ступнях. | Ходьба по канату боком приставным шагом.<br>Перепрыгивание через шнур в право и влево, продвигаясь в перед.<br>Ходьба на носках между мячами. |
| Подвижные игры     | «Медведи и пчелы»                                                                                                                                                                                           | «Стой»                                                                                                                                                               | «Удочка»                                                                                                                                                                                                       | «Горелки» II                                                                                                                                  |
| Малоподвижные игры | Ходьба в колонне по одному.                                                                                                                                                                                 | Ходьба в колонне по одному.                                                                                                                                          | Ходьба в колонне по одному.                                                                                                                                                                                    | «Угадай, чей голосок?»                                                                                                                        |

| Содержание организованной образовательной деятельности МАЙ старшая группа |                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                          |  |                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                  |  |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Занятия<br><br>Этапы занятий                                              | 1 неделя                                                                                                                                                        |  | 2 неделя                                                                                                                                                 |  | 3 неделя                                                                                                                                                                        |  | 4 неделя                                                                                                                         |  |
|                                                                           |                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                          |  |                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                  |  |
| Задачи                                                                    | Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом. |  | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча. |  | Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем. |  | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по скамейке на животе; повторить прыжки между предметами. |  |
| Вводная часть                                                             | Ходьба и бег в колонне с поворотом по сигналу, с перешагиванием через шнуры, между предметами, с изменением .                                                   |  |                                                                                                                                                          |  |                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                  |  |
| ОРУ                                                                       | Без предметов                                                                                                                                                   |  | С флажками                                                                                                                                               |  | С мячом                                                                                                                                                                         |  | С обручем                                                                                                                        |  |
| Основные виды движений                                                    | Ходьба по скамейке перешагивая через набивные мячи.<br>Прыжки на двух ногах с продвижением в перед.                                                             |  | Прыжки в длину с разбега.<br>Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди.<br>Ползание по прямой на ладонях и ступнях.                           |  | Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя.<br>Пролезание в обруч правым и левым боком.                                                                                    |  | Ползание по скамейке на животе.<br>Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.<br>Прыжки на двух ногах между кеглями.           |  |



|                    |                                                                                                                                                                            |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                            |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    | Броски мяча о стенку и ловля его двумя руками 2м.<br>Ходьба по скамейке боком приставным шагом с приседанием по середине.<br>Прыжки попеременно на правой и левой ноге 5м. | Прыжки в длину с разбега.<br>Забрасывание мяча в корзину.<br>Лазание под дугу. | Ходьба по скамейке боком приставным шагом с приседанием по середине.<br>Броски мяча в верх одной рукой и ловля его двумя руками.<br>Лазание в обруч прямо и боком в парах.<br>Ходьба по скамейке с мешочком на голове. | Ползание по скамейке на животе.<br>Ходьба с перешагиванием через бруски.<br>Прыжки на правой и левой ноге попеременно. 5м. |
| Подвижные игры     | «Мышеловка»                                                                                                                                                                | «Не оставайся на полу»                                                         | «Пожарные на учении»                                                                                                                                                                                                   | «Караси и щука»                                                                                                            |
| Малоподвижные игры | «Что изменилось?»                                                                                                                                                          | «Найди и промолчи»                                                             | «Кролики» Э                                                                                                                                                                                                            | Ходьба в колонне по одному с ловким водящим-щукой.                                                                         |

| Содержание организованной образовательной деятельности <b>СЕНТЯБРЬ</b> подготовительная группа |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Занятия<br><br>Этапы занятий                                                                   | 1 неделя                                                                                                                                                                                                                  | 2 неделя                                                                                                                                                                                       | 3 неделя                                                                                                                                                                                                                       | 4 неделя                                                                                                                         |
|                                                                                                | Задачи<br>Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре.<br>Развивать точность движений при перебросе мяча. | Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставкой до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. | Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной с чётким фиксированием поворотом; повышать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнения на переползание по скамейке. | Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в ползании по скамейке с выполнением заданий.<br>Повторить прыжки через шнуры. |
| Вводная часть                                                                                  | Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, с нахождением своего места, с изменением положения рук. Перестроение в колонну по три.                                                                                      |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                  |
| ОРУ                                                                                            | Без предмета                                                                                                                                                                                                              | С флажками                                                                                                                                                                                     | С малым мячом                                                                                                                                                                                                                  | С палками                                                                                                                        |
| Основные виды движений                                                                         | Ходьба по гимнастической скамейке прямо приставляя                                                                                                                                                                        | Прыжки с доставкой до предмета.                                                                                                                                                                | Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками.                                                                                                                                                                       | Ползание по скамейке на ладонях и коленях.                                                                                       |

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    | <p>пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через шнуры.</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу. Ходьба по гимнастической скамейке боком перешагивая через набивные мячи.</p> <p>Прыжки на двух ногах через набивные мячи.</p> <p>Переброска мячей из-за головы.</p> | <p>Перебрасывание мяча через шнур друг другу.</p> <p>Лазание под шнур.</p> <p>Прыжки на двух ногах между предметами.</p> <p>Переброс мяча стоя в шеренгах.</p> <p>Упражнение «Крокодил»</p> | <p>Ползание по скамейке на животе.</p> <p>Ходьба по скамейке.</p> <p>Бросание мяча правой и левой рукой попеременно и ловля его двумя руками.</p> <p>Ползание по скамейке на ладонях и ступнях.</p> <p>Ходьба по скамейке с поворотом на середине.</p> | <p>Ходьба по скамейке, присесть на середине и хлопнуть в ладоши.</p> <p>Прыжки из обруча в обруч.</p> <p>Лазание в обруч правым и левым боком.</p> <p>Ходьба боком приставным шагом перешагивая через набивные мячи.</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге через шнуры.</p> |
| Подвижные игры     | «Ловишки»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | «Не оставайся на полу»                                                                                                                                                                      | «Удочка»                                                                                                                                                                                                                                               | «Не попадись»<br>«Горелки» <b>II</b>                                                                                                                                                                                                                                       |
| Малоподвижные игры | Ходьба в колонне по одному.                                                                                                                                                                                                                                                                                              | «Летает- не летает»                                                                                                                                                                         | Ходьба в колонне по одному.                                                                                                                                                                                                                            | Ходьба в колонне по одному.                                                                                                                                                                                                                                                |

| Содержание организованной образовательной деятельности <b>ОКТАБРЬ</b> подготовительная группа |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Занятия<br><br>Этапы занятий                                                                  | 1 неделя                                                                                                                                                       | 2 неделя                                                                                                                                                                                                       | 3 неделя                                                                                                                                                                  | 4 неделя                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                               | Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.    | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. | Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнения на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. |
| Вводная часть                                                                                 | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, с изменением направления, с перепрыгиванием через предметы, с изменением темпа. Перестроение в три колонны. |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                         |

| ОРУ                    | Без предмета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | С обручем                                                                                                                                                                                                  | С гимнастической палкой                                                                                                                                                                                                                  | С мячом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Основные виды движений | Ходьба по скамейке, руки за головой, посередине присесть и идти дальше. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры. Броски малого мяча в верх и ловля его двумя руками. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его с права и слева. Переброска мячей. | Прыжки с высоты на мат. Отбивание мяча одной рукой. Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении. Прыжки с высоты 40см на мат. Отбивание мяча одной рукой с забрасыванием в кольцо. Лазанье в обруч. | Ведение мяча по прямой. Ползание по скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейке. Ведение мяча между предметами. Ползание на четвереньках по прямой подталкивая головой набивной мяч. Ходьба по рейке скамейки с руками за головой. | Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. Ходьба по скамейке хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг. Ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Прыжки на двух ногах между предметами в конце прыгнуть в обруч. Ходьба по скамейке с мешочком на голове. |
| Подвижные игры         | «Перелёт птиц» <b>П</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | «Не оставайся на полу»                                                                                                                                                                                     | «Удочка» <b>Э</b>                                                                                                                                                                                                                        | «Удочка»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Малоподвижные игры     | Ходьба в колонне по одному.                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | «Эхо»                                                                                                                                                                                                      | «Летает- не летает»                                                                                                                                                                                                                      | Ходьба в колонне по одному.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

| Содержание организованной образовательной деятельности <b>НОЯБРЬ</b> подготовительная группа |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Занятия<br><br>Этапы занятий                                                                 | 1 неделя                                                                                                                                                      | 2 неделя                                                                                                                                                                         | 3 неделя                                                                                                                                     | 4 неделя                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                              | Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом. | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по скамейке на четвереньках с мешочком на спине. | Упражнять в ходьбе и беге змейкой между предметами; повторить ведение мяча с продвижение вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии. | Закреплять навык ходьбы со сменой между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. |

|                        |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Вводная часть          | Ходьба и бег в колонне по одному с изменением темпа и направления движения, с заданием, между предметами, змейкой, врассыпную. Перестроение в три колонны.                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| ОРУ                    | Без предметов                                                                                                                                                                                                                             | С короткой скакалкой                                                                                                                                                                                                                                                                      | С кубиком                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Без предметов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Основные виды движений | Ходьба по канату боком и приставным шагом.<br>Прыжки на двух ногах через шнуры.<br>Эстафета с мячом.<br>Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову.<br>Прыжки на правой и левой ноге.<br>Броски мяча в корзину двумя руками. | Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперед.<br>Ползание на скамейке на ладонях и ступнях с мешочком на спине.<br>Броски мяча друг другу.<br>Прыжки через короткую скакалку.<br>Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой.<br>Передача мяча в шеренгах. | Ведение мяча в прямом направлении и между предметами.<br>Лазание под дугу.<br>Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами.<br>Метание мешочков в горизонтальную цель 3-4м.<br>Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении.<br>Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. | Лазание на гимнастическую стенку.<br>Прыжки на двух ногах через шнур с права и слева.<br>Ходьба по скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки в перед.<br>Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.<br>Ползание по гимнастической стенке.<br>Ходьба на носках на уменьшенной площади.<br>Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. |
| Подвижные игры         | «Догони свою пару»                                                                                                                                                                                                                        | «Фигуры» <b>П</b>                                                                                                                                                                                                                                                                         | «Перелёт птиц»                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | «Фигуры» <b>Э</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Малоподвижные игры     | «Угадай чей голосок?»                                                                                                                                                                                                                     | Ходьба в колонне по одному.                                                                                                                                                                                                                                                               | «Летает- не летает»                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Ходьба в колонне по одному.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

| Содержание организованной образовательной деятельности <b>ДЕКАБРЬ</b> подготовительная группа |                                                                                                                                    |                                                                                                                                           |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Занятия<br><br>Этапы занятий                                                                  | 1 неделя                                                                                                                           | 2 неделя                                                                                                                                  | 3 неделя                                                                                                                                      | 4 неделя                                                                                                                                                     |
|                                                                                               | Упражнять детей в ходьбе с различным положением рук, в беге врассыпную; В сохранении равновесия при ходьбе в усложнённой ситуации. | Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить | Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; | Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке по медвежьей; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. |

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | Развивать ловкость в упражнениях с мячом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | упражнения в ползании и эстафету с мячом.                                                                                                                                                                                                   | упражнять в ползании на животе, в равновесии.                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Вводная часть          | Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, с заданиями, с изменением темпа, врассыпную, с чередованием ходьбы и бега, с поворотом. Перестроение в две и три колонны.                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ОРУ                    | Без предметов в парах                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Без предметов                                                                                                                                                                                                                               | С малым мячом                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Без предметов                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Основные виды движений | Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивание через набивные мячи.<br>Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их.<br>Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.<br>Ходьба по скамейке, руки на пояс, присесть с выносом рук в перед подняться и идти дальше.<br>Переброска мячей друг другу.<br>Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура с продвижением в перед. | Прыжки на правой и левой ноге попеременно.<br>Передача мяча в колонне.<br>Ползание по скамейке на ладонях и ступнях.<br>Прыжки на ногах между предметами.<br>Прокатывание мяча между предметами.<br>Ползание под шнур правым и левым боком. | Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками.<br>Ползание по скамейке на животе.<br>Ходьба по рейке скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой.<br>Перебрасывание мячей в парах.<br>Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. | Ползание по гимнаст. скамейке на ладонях и коленях.<br>Ходьба по скамейке приставным шагом.<br>3Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между колен.<br>Лазание по гимнастической стенке.<br>Ходьба с перешагиванием через набивные мячи высоко поднимая колени.<br>Прыжки через короткую скакалку с продвижением в перед. |
| Подвижные игры         | «Хитрая лиса» <b>П</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | «Салки с ленточкой»                                                                                                                                                                                                                         | «Попрыгунчики-воробышки»                                                                                                                                                                                                                                                                      | «Хитрая лиса» <b>Э</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Малоподвижные игры     | Ходьба в колонне по одному.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Ходьба в колонне по одному.                                                                                                                                                                                                                 | «Эхо»                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Ходьба в колонне по одному.                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

| Содержание организованной образовательной деятельности <b>ЯНВАРЬ</b> подготовительная группа |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Занятия<br><br>Этапы занятий                                                                 | 1 неделя                                                                                                                                                                       | 2 неделя                                                                                                                                             | 3 неделя                                                                                                                              | 4 неделя                                                                                                                                                   |
|                                                                                              | Повторить ходьбу и бег по кругу, врассыпную с остановкой по сигналу; упражнения на равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие. | Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнения с мячом и ползании по скамейке. | Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур. | Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранения равновесия и в прыжках. |

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Вводная часть          | Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, с заданиями, с изменением темпа, врассыпную, с чередованием ходьбы и бега, с поворотом. Перестроение в две и три колонны.                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| ОРУ                    | С палкой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | С кубиком                                                                                                                                                                                                                                                                           | С малым мячом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Со скакалкой                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Основные виды движений | Ходьба по рейки скамейки с мешочком на голове.<br>Прыжки через препятствие с энергичным взмахом рук.<br>Проведение мяча с одной стороны зала в другую.<br>Ходьба по скамейки на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной.<br>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.<br>Прокатывание мяча между предметами не задевать их. | Прыжок в длину с места.<br>«Поймай мяч».<br>Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч.<br>Прыжок в длину с места.<br>Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши.<br>Ползание на скамейке на ладонях и коленках с мешочком на спине. | Подбрасывание малого мяча в верх одной рукой и ловля его двумя руками.<br>Лазание под шнур правым и левым боком.<br>Ходьба по скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики.<br>Переброска мячей друг другу.<br>Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении, затем лазание под шнур и сова на четвереньки.<br>Ходьба на носках между предметами с руками на поясе. | Ползание по скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.<br>Ходьба по двум скамейкам парами, держась за руки.<br>Прыжки через короткую скакалку.<br>Ползание на четвереньках между предметами.<br>Ходьба по рейке скамейке, руки за голову.<br>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. |
| Подвижные игры         | «День и ночь»                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | «Совушка» П                                                                                                                                                                                                                                                                         | «Удочка» Э                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | «Паук и мухи»                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Малоподвижные игры     | Ходьба в колонне по одному.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Ходьба в колонне по одному.                                                                                                                                                                                                                                                         | Ходьба в колонне по одному.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Игра по выбору детей.                                                                                                                                                                                                                                                                        |

| Содержание организованной образовательной деятельности <b>ФЕВРАЛЬ</b> подготовительная группа |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Занятия<br><br>Этапы занятий                                                                  | 1 неделя                                                                                                                                                                       | 2 неделя                                                                                                                                         | 3 неделя                                                                                                                                                                              | 4 неделя                                                                                                                                                            |
|                                                                                               | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком; упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч. | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в переменном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на | Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. |

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                           | сохранения равновесия с выполнением задания.                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Вводная часть          | Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, с заданиями, с изменением темпа, врассыпную, с чередованием ходьбы и бега, с поворотом. Перестроение три колонны.                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| ОРУ                    | С обручем                                                                                                                                                                                                                                                                                  | С палкой                                                                                                                                                                                                                                                  | Без предмета                                                                                                                                                                                                                                     | С большим мячом                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Основные виды движений | Ходьба по скамейке с перешагиванием через мячи<br>Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками.<br>Прыжки на двух ногах через шнуры.<br>Ходьба по рейке скамьи приставляя пятку к носку.<br>Прыжки между предметами.<br>Передача мяча друг другу в группах. | Подскоки на правой и левой ноге попеременно с продвижением в перед.<br>Переброс мяча друг другу<br>Лазанье под дугу прямо и боком.<br>Прыжки на двух ногах между предметами.<br>Ползание между предметами на коленях и ладонях.<br>Переброс мяча в парах. | Лазанье на гимнастическую стенку.<br>Ходьба парами по двум скамьям.<br>Метание мешочков в вертикальную цель.<br>Лазанье на гимнастическую стенку.<br>Ходьба по скамье с перешагиванием набивные мячи.<br>Метание мешочков в горизонтальную цель. | Ползание на четвереньках между предметами.<br>Ходьба по скамье с хлопками перед собой и за спиной.<br>Прыжок из обруча в обруч.<br>Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт.<br>Ходьба по скамье с мешочком на голове.<br>«Передал – садись» |
| Подвижные игры         | «Ключи»<br>«Гори, гори ясно!» П                                                                                                                                                                                                                                                            | «Не оставайся на земле»                                                                                                                                                                                                                                   | «Не попадись»<br>«Ручеёк» Э                                                                                                                                                                                                                      | «Жмурки»                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Малоподвижные игры     | Ходьба в колонне по одному.                                                                                                                                                                                                                                                                | Ходьба в колонне по одному.                                                                                                                                                                                                                               | Ходьба в колонне по одному.                                                                                                                                                                                                                      | «Угадай, чей голосок?»                                                                                                                                                                                                                                            |

| Содержание организованной образовательной деятельности <b>МАРТ</b> подготовительная группа |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Занятия<br><br>Этапы занятий                                                               | 1 неделя                                                                                                                                                                           | 2 неделя                                                                                                            | 3 неделя                                                                                                                                                                             | 4 неделя                                                                                                                                 |
|                                                                                            | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. | Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнения в прыжках, ползании; задания с мячом. | Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. |

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Вводная часть          | Ходьба в колонне по одному, между предметами, с различным положением рук, с заданиями, с изменением темпа, врассыпную, с чередованием ходьбы и бега, с поворотом.                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| ОРУ                    | С малым мячом                                                                                                                                                                                                                                                             | С флажками                                                                                                                                                                                                                                                                            | С палкой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Без предметов                                                                                                                                                                                                                                     |
| Основные виды движений | Ходьба по скамейке навстречу друг другу.<br>Прыжки ноги врозь- ноги вместе.<br>Передача мяча в шеренге.<br>Ходьба в колонне по одному по скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной.<br>Прыжки на правой и левой ноге с продвижением в перед.<br>Эстафеты с мячом. | Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.<br>Перебрасывание мяча через сетку двумя руками и ловля его после отскока от пола.<br>Ползание под шнур не касаясь руками пола.<br>Прыжки через шнуры 3м.<br>Переброска мячей в парах.<br>Ползание на четвереньках по скамейке. | Метание мешочков в горизонтальную цель.<br>Ползание в прямом направлении на четвереньках.<br>Ходьба по скамейке с мешочком на голове.<br>Метание мешочков в горизонтальную цель.<br>Ползание по скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.<br>Ходьба между предметами змейкой с мешочком на голове. | Лазание на гимнастическую стенку.<br>Ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи.<br>Прыжки на правой и левой ноге между предметами.<br>Лазание под шнур прямо и боком.<br>Передача мяча друг другу.<br>Прыжки через короткую скакалку. |
| Подвижные игры         | «Ключи»                                                                                                                                                                                                                                                                   | «Затейники»                                                                                                                                                                                                                                                                           | «Волк во рву» Э                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | «Совушка»                                                                                                                                                                                                                                         |
| Малоподвижные игры     | Ходьба в колонне по одному.                                                                                                                                                                                                                                               | Ходьба в колонне по одному.                                                                                                                                                                                                                                                           | Ходьба в колонне по одному за волком.                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Игра по выбору детей.                                                                                                                                                                                                                             |

| Содержание организованной образовательной деятельности <b>АПРЕЛЬ</b> подготовительная группа |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                      |                                                                                                                               |                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Занятия                                                                                      | 1 неделя                                                                                                                                                                                                 | 2 неделя                                                                                                             | 3 неделя                                                                                                                      | 4 неделя                                                                                   |
|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                      |                                                                                                                               |                                                                                            |
| Этапы занятий                                                                                |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                      |                                                                                                                               |                                                                                            |
| Задачи                                                                                       | Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.                                                                                                              | Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары; в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. |
| Вводная часть                                                                                | Ходьба в колонне по одному, между и вокруг предметов, с различным положением рук, с заданиями, с изменением темпа, врассыпную, с чередованием ходьбы и бега, с поворотом. Перестроение в колонну по два. |                                                                                                                      |                                                                                                                               |                                                                                            |
| ОРУ                                                                                          | С малым мячом                                                                                                                                                                                            | С обручем                                                                                                            | Без предметов                                                                                                                 | На гимнастических скамейках                                                                |



|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Основные виды движений | Ходьба по скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной.<br>Прыжки на двух ногах вдоль шнура с продвижением вперед.<br>Переброска мяча в шеренгах.<br>Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.<br>Прыжки через короткую скакалку.<br>Переброска мячей друг другу в парах. | Прыжки в длину с разбега.<br>Броски мяча друг другу в парах.<br>Ползание на четвереньках кто быстрее.<br>Прыжки в длину с разбега.<br>Эстафета с мячом «Передал-садись»<br>Лазание под шнур в группировке не касаясь руками пола. | Метание мешочков на дальность.<br>Ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине.<br>Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове с перешагиванием через предметы.<br>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. | Бросание мяча в шеренгах.<br>Прыжки в длину с разбега.<br>Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове.<br>Прыжки через шнуры на правой и левой ноге.<br>Переброска мячей друг другу в парах.<br>Упражнение с бегом «Догони пару» |
| Подвижные игры         | «Хитрая лиса»                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | «Мышеловка»                                                                                                                                                                                                                       | «Затейники» Э                                                                                                                                                                                                                     | «Салки с ленточкой»                                                                                                                                                                                                                         |
| Малоподвижные игры     | Ходьба в колонне по одному.                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Ходьба в колонне по одному.                                                                                                                                                                                                       | Ходьба в колонне по одному.                                                                                                                                                                                                       | Ходьба в колонне по одному.                                                                                                                                                                                                                 |

| Содержание организованной образовательной деятельности МАЙ подготовительная группа |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                   |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Занятия<br><br>Этапы занятий                                                       | 1 неделя                                                                                                                                                           | 2 неделя                                                                                                          | 3 неделя                                                                                                                                             | 4 неделя                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                    | Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании мяча о стенку.        | Упражнять детей в ходьбе и беге со меной темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом. | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. |
| Вводная часть                                                                      | Ходьба в колонне по одному, между и вокруг предметов, с заданиями, с изменением темпа, врассыпную, с чередованием ходьбы и бега, с поворотом. Перестроение в пары. |                                                                                                                   |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                   |
| ОРУ                                                                                | С обручем                                                                                                                                                          | С большим мячом                                                                                                   | Без предметов                                                                                                                                        | С палками                                                                                                                                                                                         |

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Основные виды движений | <p>Ходьба по скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной.</p> <p>Прыжки с ноги на ногу с продвижением в перед 10м.</p> <p>Броски малого мяча о стенку и ловля его после отскока.</p> <p>Ходьба по скамейке навстречу друг другу.</p> <p>Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками.</p> <p>Прыжки на двух ногах между предметами.</p> | <p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом.</p> <p>Пролезание в перед прямо и боком.</p> <p>Прыжки в длину с разбега</p> <p>Метание мешочков в вертикальную цель.</p> <p>Ходьба между предметами с мешочком на голове.</p> | <p>Метание мешочков на дальность.</p> <p>Ходьба по рейке скамейке приставляя пятку к носку.</p> <p>Ползание по скамейке на четвереньках.</p> <p>Метание мешочков на дальность правой и левой рукой.</p> <p>Лазание под шнур прямо и боком.</p> <p>Ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.</p> | <p>Лазание по гимнастической стенке е с переходом на другой пролёт.</p> <p>Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики.</p> <p>Прыжки на двух ногах между кеглями.</p> <p>Ползание по скамейке на четвереньках.</p> <p>Прыжки между предметами на правой и левой ноге.</p> <p>Ходьба с перешагиванием через предметы приставным шагом с мешочком на голове.</p> |
| Подвижные игры         | «Совушка»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | «Горелки»                                                                                                                                                                                                                                                            | «Воробьи и кошка» <b>П</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                    | «Охотники и утки»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Малоподвижные игры     | «Великаны и гномы»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | «Летает – не летает»                                                                                                                                                                                                                                                 | Ходьба в колонне по одному.                                                                                                                                                                                                                                                                                   | «Летает – не летает»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

## **IV. Оздоровительно–игровой час**

### **Пояснительная записка**

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

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

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

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

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

#### **Структура оздоровительно – игрового часа:**

##### **I. Оздоровительная разминка.**

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

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

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

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

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

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

#### 4.1 Младшая группа

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

|                            |                                                                                                                     |                                                                      |                                             |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 4 неделя                   | Ходьба с переходом на бег и наоборот<br>Игра «По ровненькой дорожке»<br>Подвижная игра «Поезд»                      | Ходьба, бег<br>Равновесие<br>Разнообразное движение                  | Ориентиры<br>Атрибуты: шнур                 |
| <b>январь</b><br>1 неделя  | Ходьба в рассыпную<br>Игра «Птички летают»<br>подвижная игра «Воробушки и автомобиль»                               | Равновесие<br>Ходьба, бег                                            | Ориентиры<br>Атрибуты: воробушек            |
| 2 неделя                   | Ходьба с изменением направлением<br>Игровое упражнение «Катание мяча»<br>Подвижная игра «Солнышко и дождик»         | Равновесие<br>Катание мяча<br>Ходьба, бег                            | Ориентиры<br>Атрибуты: мячи, солнышко, зонт |
| 3 неделя                   | Ходьба с переходом на бег и наоборот<br>Игровое упражнение «Подлезание под воротца»<br>Подвижная игра «Где звенит?» | Ходьба, бег<br>Подлезание ориентировка в пространстве                | Ориентиры<br>Атрибуты: воротца, погремушка  |
| 4 неделя                   | Ходьба в рассыпную<br>Бег в колонне по одному<br>Игровое упражнение «Лови мяч»<br>Подвижная игра «Догони меня»      | Равновесие<br>Бег<br>Ходьба, бег                                     | Ориентиры<br>Атрибуты: мячи                 |
| <b>февраль</b><br>1 неделя | Ходьба парами Игровое упражнение «Жучки»<br>Подвижная игра «Перешагни палку»                                        | Равновесие<br>Ходьба, бег                                            | Ориентиры<br>Атрибуты: палка                |
| 2 неделя                   | Ходьба парами<br>Игра «Прыжки в длину»<br>Подвижная игра «Птички в гнёздышках»                                      | Равновесие<br>Ходьба, бег                                            | Ориентиры<br>Атрибуты: птичка               |
| 3 неделя                   | Ходьба взявшись за руки<br>Бег в прямом направлении<br>Подвижная игра «Воробушки и автомобиль»                      | Равновесие<br>Ходьба, бег                                            | Ориентиры<br>Атрибуты: птичка               |
| 4 неделя                   | Ходьба с изменением направлением<br>Игровое упражнение «Лазание по лестнице»<br>Подвижная игра «По тропинке»        | Равновесие<br>лазание<br>Ходьба, бег                                 | Ориентиры<br>Атрибуты: шнур, лестница       |
| <b>март</b><br>1 неделя    | Ходьба с обхождением предметов<br>Игровое упражнение «Кружение»<br>Подвижная игра «Зайка»                           | Равновесие<br>Разнообразное движение                                 | Ориентиры<br>Атрибуты: кубики               |
| 2 неделя                   | Ходьба с переходом на бег и наоборот<br>Игровое упражнение «Вот какие мы большие»<br>Подвижная игра «Мяч в кругу»   | Равновесие<br>Ходьба, бег<br>равновесие бросание и ловля             | Ориентиры<br>Атрибуты: мячи, обручи         |
| 3 неделя                   | Ходьба с обхождением предметов<br>Игра «Через ручеёк»<br>Подвижная игра «Принеси предмет»                           | Равновесие<br>подпрыгивание бег                                      | Ориентиры<br>Атрибуты: 2 шнура, кубики      |
| 4 неделя                   | Ходьба в рассыпную<br>Игровое упражнение «Ходьба по скамейке»<br>Подвижная игра «Кошка и цыплята»                   | Равновесие<br>Равновесие<br>Ходьба, бег                              | Атрибуты: полумаски животных                |
| <b>апрель</b><br>1 неделя  | Ходьба с обхождением предметов<br>Игра «Часы идут»<br>Подвижная игра «Найди флажок»                                 | Равновесие.<br>Ориентировка в пространстве.                          | Ориентиры<br>Атрибуты: флажок               |
| 2 неделя                   | Ходьба приставным шагом вперёд<br>игра «Зайка серенький сидит»<br>Подвижная игра «Через ручеёк»                     | Равновесие<br>Движение в определённом направлении.<br>Подпрыгивание. | Ориентиры<br>Атрибуты: 2 шнура, зайка       |
| 3 неделя                   | Ходьба приставным шагом вперёд<br>Бег в колонне по одному<br>Подвижная игра «По тропинке»                           | Равновесие<br>Бег                                                    | Ориентиры<br>Атрибуты: шнур                 |
| 4 неделя                   | Ходьба парами<br>Игра «Через ручеёк»<br>Подвижная игра «Флажок»                                                     | Равновесие<br>подпрыгивание<br>Разнообразное движение                | Ориентиры<br>Атрибуты: шнур, флажок         |

|                        |                                                                                                                         |                                                        |                                                              |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <b>Май</b><br>1 неделя | Ходьба приставным шагом вперёд<br>Игровое упражнение «Лазание по наклонной доске»<br>Подвижная игра «Солнышко и дождик» | Равновесие<br>Бег                                      | Ориентиры<br>Атрибуты:<br>наклонная доска,<br>солнышко, зонт |
| 2 неделя               | Ходьба приставным шагом вперёд<br>Бег с изменением направления<br>игра «Пройди по бревну»<br>Подвижная игра «В воротца» | Равновесие<br>Бег<br>Равновесие                        | Ориентиры<br>Атрибуты:<br>бревно                             |
| 3 неделя               | Ходьба с переходом на бег и наоборот<br>Игра «Птички в гнёздышках»<br>Подвижная игра «Поезд»                            | Равновесие<br>Ходьба, бег<br>Разнообразное<br>движение | Ориентиры<br>Атрибуты:<br>птичка                             |
| 4 неделя               | Ходьба приставным шагом вперёд<br>Бег в колонне по одному<br>Подвижная игра «Воробушки и автомобиль»                    | Равновесие<br>Бег                                      | Ориентиры<br>Атрибуты:<br>птичка                             |

## 4.2 Средняя группа

| Месяц                       | 1 часть                                                                                                                                | 2 часть                                                                                                                            | 3 часть                               |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>Сентябрь</b><br>1 неделя | Работа на спортивных тренажёрах<br>Подвижная игра «Птички и кошки»<br>Игровое упражнение «Петушок»                                     |                                                                                                                                    |                                       |
| 2 неделя                    | Работа со спортивными снарядами<br>Подвижная игра «Пилоты»<br>Игровое упражнение «Попади в обруч»                                      |                                                                                                                                    |                                       |
| 3 неделя                    | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Мышка»<br>(с использованием корректирующих упражнений)   | Подвижная игра «Огуречик» (бег)<br>Подвижная игра «Мыши в кладовой» (ползание)<br>Подвижная игра по желанию детей                  | Упражнение на дыхание «Воздушный шар» |
| 4 неделя                    | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Зайка»<br>(с использованием корректирующих упражнений)   | Подвижная игра «Зайцы» (прыжки)<br>Подвижная игра «Колпачок и палочка» (ходьба)<br>Подвижная игра по желанию детей                 | Массаж ног «Молотки»                  |
| <b>Октябрь</b> 1 неделя     | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Паучок»<br>(с использованием корректирующих упражнений)  | Подвижная игра «Паук и мухи» (бег)<br>Подвижная игра «Проползи в тоннель» (ползание)<br>Подвижная игра по желанию детей            | Гимнастика для глаз «Весёлые глазки»  |
| 2 неделя                    | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Колобок»<br>(с использованием корректирующих упражнений) | Подвижная игра «Колобок и звери» (бег)<br>Подвижная игра «Догони колобка» (мелкая моторика рук)<br>Подвижная игра по желанию детей | Пальчиковая гимнастика «Пирог»        |
| 3 неделя                    | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Петух»<br>(с использованием корректирующих упражнений)   | Русская народная игра «Петух» (бег)<br>Подвижная игра «Бой петухов» (прыжки)<br>Подвижная игра по желанию детей                    | Дыхательная гимнастика «Петух»        |
| 4 неделя                    | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Медведь»<br>(с использованием корректирующих упражнений) | Работа на спортивных тренажёрах<br>Подвижная игра по желанию детей                                                                 | Массаж стоп «Медведь»                 |

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



|                            |                                                                                                    |                                                                                                                        |                                                                                                  |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            |                                                                                                    | Подвижная игра по желанию детей                                                                                        |                                                                                                  |
| 3 неделя                   | Логоритмика «Снежная баба»                                                                         | «Снежная баба» (метание)<br>«Найди себе пару» (бег)<br>Подвижная игра по желанию детей                                 | Пальчиковая игра «Лепим зайчика»                                                                 |
| 4 неделя                   | Психогимнастика «Выливание из кувшинчика»                                                          | Работа на спортивных тренажёрах<br>Подвижная игра по желанию детей                                                     | «У кого какая песенка?»<br>Пальчиковая гимнастика<br><b>Самомассаж:</b><br>«Здоровые ушки» (уши) |
| <b>Февраль</b><br>1 неделя | «Дорожка здоровья»                                                                                 | «Цветные автомобили» (бег)<br>Подвижная игра «Попади в цель» (метание)<br>Подвижная игра по желанию детей              | Кинезиологическое упражнение «Глазки»                                                            |
| 2 неделя                   | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Бравые солдаты»      | «Зайка серый умывается» (прыжки)<br>«Самолёты» (бег)<br>Подвижная игра по желанию детей                                | Пальчиковая гимнастика «Моя бабушка»                                                             |
| 3 неделя                   | Психогимнастика<br>Игра «Зеркало настроения»                                                       | Игра - соревнование «Кто быстрее?» (бег)<br>«Кто дальше?» (прыжки)<br>Подвижная игра по желанию детей                  | Релаксация «На полянке»                                                                          |
| 4 неделя                   | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Быстроногие зайчата» | Работа на спортивных тренажёрах<br>Подвижная игра по желанию детей                                                     | Самомассаж биологически активных точек «Вышел зайчик погулять»                                   |
| <b>Март</b><br>1 неделя    | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Шустрые котята»      | Полоса препятствий (бег, прыжки)<br>Подвижная игра «Мыши в кладовой» (подлезание)<br>Подвижная игра по желанию детей   | Самомассаж «Добрый день!»                                                                        |
| 2 неделя                   | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Лиса»                | Подвижная игра «Лиса в курятнике» (прыжки)<br>Игра малой подвижности «Семь сыновей»<br>Подвижная игра по желанию детей | Пальчиковая игра «Весна»                                                                         |
| 3 неделя                   | Коммуникативная игра «Здравствуй, друг!»<br>Логоритмика: «Петушок»                                 | «Мыши в норке» (бег, подлезание)<br>Подвижная игра «Подарки» (ходьба)<br>Подвижная игра по желанию детей               | Упражнение на дыхание «Пирог»                                                                    |
| 4 неделя                   | Психогимнастика: «Доброта»                                                                         | Работа на спортивных тренажёрах<br>Подвижная игра по желанию детей                                                     | Гимнастика для глаз «Я вижу!»                                                                    |

|                           |                                                                                              |                                                                                                                                           |                                                 |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <b>Апрель</b><br>1 неделя | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Пчёлка»        | «Пчёлки и цветы» (бег, реагирование на сигнал)<br>«Перелёт птиц» (лазание)<br>Подвижная игра по желанию детей                             | Упражнение на дыхание «Аромат цветка»           |
| 2 неделя                  | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Космонавты»    | «Земля – небо» (бег)<br>«Кегли» (катание шара)<br>Подвижная игра по желанию детей                                                         | Пальчиковая гимнастика «Сбил – сколотил»        |
| 3 неделя                  | Динамическая пауза «Мартышки»                                                                | «Ровным кругом» (ходьба)<br>«пастух и стадо» (ползание)<br>Подвижная игра по желанию детей                                                | Релаксация «Сладкий сон» (колыбельная)          |
| 4 неделя                  | Ритмика «Вместе весело шагать»                                                               | Работа на спортивных тренажёрах<br>Подвижная игра по желанию детей                                                                        | Массаж спины «Свинки»                           |
| <b>Май</b><br>1 неделя    | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Золотая рыбка» | Подвижная игра «Совушка» (бег)<br>Подвижная игра «Бегуны, прыгуны, скакуны...» (прыжки, подскоки, бег)<br>Подвижная игра по желанию детей | Логопедическая гимнастика                       |
| 2 неделя                  | Динамическое упражнение «Прогулка» (бег, прыжки, ходьба)                                     | «Ловишки» (бег)<br>«Котят и щенят» (прыжки)<br>Подвижная игра по желанию детей                                                            | Гимнастика для глаз «Муха»                      |
| 3 неделя                  | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Лягушка»       | Подвижная игра «Раз, два, три...насекомое замри!» (бег)<br>Подвижная игра «Лягушка и цапля» (прыжки)<br>Подвижная игра по желанию детей   | Пальчиковая игра «Салат»<br>Релаксация «Цветок» |
| 4 неделя                  | Психогимнастика<br>Игра «Зеркало настроения»                                                 | Работа на спортивных тренажёрах<br>Подвижная игра по желанию детей                                                                        | Упражнение на дыхание «Воздушный шар»           |

#### 4.3. Старшая группа

| Месяц | 1 часть | 2 часть | 3 часть |
|-------|---------|---------|---------|
|-------|---------|---------|---------|

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

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

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

|                           |                                                                                              |                                                                                                                                      |                                                                           |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>Апрель</b><br>1 неделя | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Белка»         | Подвижная игра «Белки в дупле» (бег)<br>Подвижная игра «Попади в цель» (метание)<br>Подвижная игра по желанию детей                  | Упражнение на дыхание «Аромат цветка»<br>Гимнастика для шеи «Сидит белка» |
| 2 неделя                  | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Космонавты»    | Подвижная игра «Земляне и инопланетяне» (бег)<br>Полоса препятствий (прыжки, лазанье, подлезание)<br>Подвижная игра по желанию детей | Релаксация «Звуки леса»                                                   |
| 3 неделя                  | «Дорожка здоровья»                                                                           | Подвижная игра «Птицы в гнёздах» (бег)<br>Подвижная игра «Гори, гори, ясно!» (народная игра)<br>Подвижная игра по желанию детей      | «У кого какая песенка?»<br>Пальчиковая гимнастика                         |
| 4 неделя                  | Динамическая пауза «Мартышки»                                                                | Работа на спортивных тренажёрах<br>Подвижная игра по желанию детей                                                                   | Самомассаж «Умная голова» (голова)                                        |
| <b>Май</b><br>1 неделя    | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Пчёлка»        | Подвижная игра «Медведь и пчелы» (лазанье)<br>Подвижная игра «Не оставайся на полу» (бег, прыжки)<br>Подвижная игра по желанию детей | Гимнастика для глаз «Пчела – оса»                                         |
| 2 неделя                  | Психогимнастика<br>Игра «Зеркало настроения»                                                 | Эстафеты с бегом, прыжками, метанием<br>Подвижная игра «Затейники» (ходьба)<br>Подвижная игра по желанию детей                       | Релаксация «Звуки леса»                                                   |
| 3 неделя                  | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Золотая рыбка» | Подвижная игра «Мы весёлые ребята!» (бег)<br>Подвижная игра «Удочка» (прыжки)<br>Подвижная игра по желанию детей                     | Самомассаж «Уши»                                                          |
| 4 неделя                  | Динамическое упражнение «Прогулка» (бег, прыжки, ходьба)                                     | Работа на спортивных тренажёрах<br>Подвижная игра по желанию детей                                                                   | Упражнение на дыхание «Каша кипит»                                        |

#### 4.4. Подготовительная группа

| Месяц                       | 1 часть                                                                 | 2 часть | 3 часть |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------|---------|
| <b>Сентябрь</b><br>1 неделя | Работа на спортивных тренажёрах<br>Подвижная игра «Салка на одной ноге» |         |         |
| 2 неделя                    | Работа со спортивными снарядами<br>Подвижная игра «Волк во рву»         |         |         |

|                            |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                      |                                                  |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 3 неделя                   | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Сова» (с использованием корректирующих упражнений)                                 | Подвижная игра на осанку «Совушка – сова» (бег)<br>Подвижная игра «Угадай, чей голосок?» (ходьба)<br>Подвижная игра по желанию детей | Упражнение на дыхание «Петух»                    |
| 4 неделя                   | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Белка» (с использованием корректирующих упражнений)                                | Подвижная игра «Белки» (лазание)<br>Подвижная игра «Два и три» (перестроение)<br>Подвижная игра по желанию детей                     | Гимнастика для укрепления мышц шеи «Сидит белка» |
| <b>Октябрь</b><br>1 неделя | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног «Спор овощей» (с использованием корректирующих упражнений)                                           | Эстафета «Кто быстрее сварит суп» (бег)<br>Подвижная игра «Овощи» (мелкая моторика рук)<br>Подвижная игра по желанию детей           | Массаж спины «Суп»                               |
| 2 неделя                   | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Медведь» (с использованием корректирующих упражнений)                              | Подвижная игра «Мы, весёлые ребята» (бег)<br>Соревнование «Чей мяч дальше?» (глазомер)<br>Подвижная игра по желанию детей            | Дыхательная гимнастика «Самовар»                 |
| 3 неделя                   | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног через обыгрывание русской народной потешки «Кошкин дом» (с использованием корректирующих упражнений) | Эстафета «Строим дом» (бег)<br>Подвижная игра «Пылесос» (ходьба, мелкая моторика рук)<br>Подвижная игра по желанию детей             | Пальчиковая гимнастика «Мебель»                  |
| 4 неделя                   | Ходьба, бег и прыжки в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Заяц» (с использованием корректирующих упражнений)                         | Работа на спортивных тренажёрах<br>Подвижная игра по желанию детей                                                                   | Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик»           |
| <b>Ноябрь</b><br>1 неделя  | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Резвые лошадки»                                                                    | Подвижная игра «Резвые лошадки» (бег)<br>Подвижная игра «Земля, вода, огонь, воздух» (с мячом)<br>Подвижная игра по желанию детей    | Логопедическая гимнастика                        |
| 2 неделя                   | Образные перевоплощения (Изобразить автобус, наполненный людьми; корабль, попавший в шторм; сломанную машину; летящий самолёт)                                   | Подвижная игра «Удочка» (прыжки)<br>Подвижная игра «Бегуны и скакуны» (бег, подскоки)<br>Подвижная игра по желанию детей             | Релаксация «Я отдыхаю!»                          |

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



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

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

## V. План досуговой деятельности

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

## VI. Литература

1. Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Издание пятое (инновационное), дополненное и переработанное. Под ред. Н. Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.
2. Методическое пособие: Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности в детском саду. Младшая группа. Н.С. Галицына .-М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2016.
3. Методическое пособие: Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности в детском саду. Средняя группа. Н.С. Галицына .-М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2016.
4. Методическое пособие: Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности в детском саду. Старшая группа. Н.С. Галицына .-М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2016.
5. Методическое пособие: Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности в детском саду. Подготовительная группа. Н.С. Галицына .-М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2016.
6. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. Конспекты занятий. Пензулаева Л.И. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ. 2016
7. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. Пензулаева Л.И. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ. 2016
8. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. Пензулаева Л.И. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ. 2016
9. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Конспекты занятий. Пензулаева Л.И. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ. 2016
10. «Волшебница вода». Пособие по экологическому образованию дошкольников «Наш дом – природа». Рыжова Н.А. М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1997.
11. «Воздух-невидимка». Пособие по экологическому образованию дошкольников «Наш дом – природа». Рыжова Н.А. М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1998.
12. «Мой родной дом». Программа нравственно-патриотического воспитания дошкольников. Под общ. ред. Т.И. Оверчук. – М.,2004.