ПРИЛОЖЕНИЕ 1.7

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад №398

620085, г. Екатеринбург, ул. Сухоложская, 8 а. телефон: 297-22-55, dedsad-398@mail.ru, адрес сайта: http://398.tvoysadik.ru/

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 24 от
«27» ноября 2018г.

УТВЕРЖДЕНА
Заведующий
МБДОУ - детский сад № 398
_____О.В.Павлова
приказ № 75 – О от
«29»ноября2018

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (МОДУЛЬ)
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
РЕАЛИЗУЮЩАЯ ОСНОВНУЮ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ – ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МБДОУ – ДЕТСКИЙ САД №398
В ГРУППАХ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 2 – 7 ЛЕТ
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ».

Подготовил:
Инструктор по физической культуре

г. Екатеринбург, 2018

Содержание

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка……..…..
1.1. Цели и задачи реализации Программы…….
1.2. Принципы и подходы к формированию Программы……...
1.3. Характеристика возрастных особенностей физического развития детей дошкольного возраста……...
1.4. Характеристика индивидуальных особенностей развития детей, воспитывающихся в дошкольной организации……..
1.5. Планируемые результаты освоения РП…….

II. Содержательный раздел

2.1. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию ……
2.2. Основные формы, способы, методы и средства реализации Программы……....
2.3. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников ……..
2.4. Содержание образовательной деятельности по сопровождению детей, имеющих особенности физического развития……

III. Организационный раздел

3.1. Организация двигательного режима детей в течение дня в детском саду……. 26
3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды
3.2.1. Материально - техническое обеспечение Программы…….28
3.2.2. Обеспечение Программы методическими материалами ……30
3.3. Содержательно – организационная модель рабочей программы дети 3 – го года жизни
3.4. Содержательно – организационная модель рабочей программы дети 4 – го года жизни
3.5. Содержательно – организационная модель рабочей программы дети 5 – го года жизни
3.6. Содержательно – организационная модель рабочей программы дети 6 – го года жизни
3.7. Содержательно – организационная модель рабочей программы дети 7 – го года жизни

1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации образовательной деятельности инструктора по физической культуре.

Рабочая программа (далее Программа) показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста инструктор по физической культуре создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Основой для разработки рабочей программы по физическому развитию воспитанников дошкольного возраста предстали нормативно - правовые документы:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ.
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17 октября 2013 г.).
- СанПиН 2.4.1. 3049 – 13 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26).
- Приказ Министерства образования и науки России от 30.08.2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам дошкольного образования».
- Приказ Министерства образования и науки России от 20.09.2013 г. № 1082 «Об утверждении Положения о психолого-медико-педагогической комиссии».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18.10.2013 г. № 544 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)».
- Письмо Министерства образования и науки России от 17.11.2011 г. № 03-877 «О реализации приказа Министерства образования и науки России от 20.07.2011 г. № 2151 «Примерный перечень игрового оборудования для учебно-методического обеспечения дошкольных образовательных учреждений и групп для детей дошкольного возраста, организованных в образовательных учреждениях».
- План действий по обеспечению введения ФГОС дошкольного образования (утвержден 31.12.2013 г. первым зам. Министра образования и науки РФ).

- Письмо Департамента общего образования Министерства образования и науки России от 28.02.2014 г. № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования».

В соответствии с локальным актом учреждения:

Устав МБДОУ № 398, утвержденный Распоряжением Управления образования Администрации города Екатеринбурга, зарегистрированный № 1421/36 от 16.12.2011г.

Изменения к Уставу МБДОУ-детский сад № 398, утвержден распоряжением Управлением образования Администрации города Екатеринбурга № 1447/46/36 от 08.07.2014г.

Рабочая программа спроектирована с учетом:

- ФГОС ДО;
- Основной общеобразовательной программой – образовательной программой дошкольного образования МБДОУ – детский сад № 398;
- Возрастных и индивидуальных психологических и физиологических особенностей и интересов воспитанников;
- Концептуальных положений авторов Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. М.: Мозаика-Синтез, 2014г.

В рабочей программе учитываются: индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования (далее - особые образовательные потребности), индивидуальные потребности отдельных категорий детей, в том числе с ограниченными возможностями здоровья; возможности освоения ребёнком рабочей программы на разных этапах её реализации.

1.1. Цели и задачи реализации РП

Основная образовательная программа дошкольного образования Рабочая программа по физическому развитию детей дошкольного возраста является структурной единицей основной образовательной программы дошкольного образования (далее Программа). Реализация Рабочей программы предусматривает решение ведущих целей и задач, отраженных в общей направленности Программы, и конкретных задач образовательной области «Физическое развитие».

Общая направленность Программа:

- создание условий развития детей дошкольного возраста, открывающих возможности позитивной социализации ребёнка, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим дошкольному возрасту видам деятельности;
- создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей;
- решение задач федерального государственного стандарта дошкольного образования:

1) охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
2) обеспечения равных возможностей полноценного развития каждого ребёнка;
3) создания благоприятных условий развития детей в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
4) объединения обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
5) формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового

образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;

6) формирования социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

7) обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Цели образования ребенка дошкольного возраста, части формируемой участниками образовательных отношений

1. Формирование начал культуры здорового образа жизни на основе национально-культурных традиций.

В настоящей программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности воспитанников МБДОУ и ориентирующая педагогов на их индивидуальные особенности, что соответствует современным научным концепциям дошкольного воспитания о признании самоценности периода детства.

задачи, связанные с управленческими решениями, в том числе:

- обеспечение преемственности дошкольного и начального общего образования;
- объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- обеспечение вариативности и разнообразия содержания и организационных форм дошкольного образования;
- создание социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы.

Программа, а также организация на ее основе образовательного процесса базируются на следующих **принципах:**

1. поддержки разнообразия детства; сохранения уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду;
2. личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей;
3. уважения к личности ребенка;
4. построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
5. содействия и сотрудничества детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
6. поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;
7. сотрудничества МБДОУ с семьей;
8. приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

9. формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
10. возрастной адекватности дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
11. учета этнокультурной ситуации развития детей.

Принцип интеграции содержания дошкольного образования в соответствии с возрастными возможностями и индивидуальными особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей. Под интеграцией содержания дошкольного образования понимается состояние (или процесс, ведущий к такому состоянию) связанности, взаимопроникновения и взаимодействия отдельных образовательных областей, обеспечивающее целостность образовательного процесса.

Принцип интеграции реализуется:

- через интеграцию содержания дошкольного образования (интеграцию содержания различных образовательных областей и специфических видов детской деятельности по освоению образовательных областей);
- интегративные качества личности ребенка как результат дошкольного образования, а также основа и единые целевые ориентиры базовой культуры ребенка дошкольного возраста;
- интеграцию разных типов учреждений (дошкольного, общего, дополнительного образования, социокультурных центров, библиотек, клубов) и групп детей дошкольного возраста, предоставляющих различные возможности для развития дошкольников и обеспечивающих их позитивную социализацию.

Комплексно – тематический принцип построения образовательного процесса означает объединение комплекса различных видов специфических детских деятельностей вокруг единой темы при организации образовательного процесса. При этом в качестве тем могут выступать организующие моменты, тематические недели, события, реализация проектов, сезонные явления в природе, праздники, традиции. Реализация комплексно-тематического принципа построения образовательного процесса тесно взаимосвязана с интеграцией детских деятельностей.

Принцип адаптивности, который реализуется:

- через адаптивность развивающей предметно – пространственной среды каждого дошкольного учреждения к потребностям ребенка дошкольного возраста, обеспечивающей комфорт ребенка, сохранение и укрепление его здоровья, полноценное развитие;
- адаптивность ребенка к пространству дошкольного учреждения и окружающему социальному миру.

Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей развития детей. Образовательная деятельность строится на основе индивидуальных особенностей ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования.

Принцип поддержки инициативы воспитанников в различных видах деятельности.

Принципы, части формируемой участниками образовательных отношений:

1. принцип природосообразности предполагает учет индивидуальных физических и психических особенностей ребенка, его самодеятельность (направленность на развитие творческой активности), задачи образования реализуются в определенных природных, климатических, географических условиях, оказывающих существенное влияние на организацию и результативность воспитания и обучения ребенка;

2. принцип культуросообразности предусматривает необходимость учета культурно-исторического опыта, традиций, социально-культурных отношений и практик, непосредственным образом встраиваемых в образовательный процесс;
3. принцип вариативности обеспечивает возможность выбора содержания образования, форм и методов воспитания и обучения с ориентацией на интересы и возможности каждого ребенка и учета социальной ситуации его развития;
4. принцип индивидуализации опирается на то, что позиция ребенка, входящего в мир и осваивающего его как новое для себя пространство, изначально творческая. Ребенок, наблюдая за взрослым, подражая ему, учится у него, но при этом выбирает то, чему ему хочется подражать и учиться. Таким образом, ребенок не является «прямым наследником» (то есть продолжателем чьей-то деятельности, преемником образцов, которые нужно сохранять и целостно воспроизводить), а творцом, то есть тем, кто может сам что-то создать. Освобождаясь от подражания, творец не свободен от познания, созидания, самовыражения, самостоятельной деятельности.

При разработке Программы учитывался системно – деятельностный подход к организации образования, включение познавательного компонента в разнообразные виды и формы организации детской деятельности.

1.3. Характеристика возрастных особенностей физического развития детей дошкольного возраста

Программа составлена по возрастным группам. Она охватывает четыре возрастные ступени физического и психического развития детей:

1). ранний возраст (дети 2-3 лет);

Возрастная характеристика детей 2-3 лет

На третьем году жизни дети становятся более самостоятельными. Продолжают развиваться предметная деятельность, деловое сотрудничество ребенка и взрослого; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление, в конце года появляются основы наглядно-образного мышления.

Развитие предметной деятельности связано с усвоением культурных способов действия с различными предметами. Совершенствуются соотносящие и орудийные действия. Умение выполнять орудийные действия развивает произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе предлагаемой взрослыми модели, которая выступает в качестве не только объекта для подражания, но и образца, регулирующего собственную активность ребенка.

В ходе совместной с взрослыми предметной деятельности продолжает развиваться понимание речи. Слово отделяется от ситуации и приобретает самостоятельное значение. Дети продолжают осваивать названия окружающих предметов, учатся выполнять словесные просьбы взрослых, ориентируясь в пределах ближайшего окружения. Количество понимаемых слов возрастает. Совершенствуется регуляция поведения в результате обращения взрослых к ребенку, который начинает понимать не только инструкцию, но и рассказ взрослых.

Интенсивно развивается активная речь детей. К трем годам они осваивают основные грамматические структуры, пытаются строить сложные и сложноподчиненные предложения, в разговоре с взрослым используют практически все части речи. Активный словарь достигает примерно1500-2500 слов. К концу третьего года жизни речь становится средством общения ребенка со сверстниками.

В этом возрасте у детей формируются новые виды деятельности: игра, рисование, конструирование. Игра носит процессуальный характер, главное в ней – действия, которые совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности. В середине третьего года жизни широко используются действия с предметами-заместителями.

Появление собственно изобразительной деятельности обусловлено способностью ребенка сформулировать намерение изобразить какой-либо предмет.

На третьем году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из 2-3 предметов по форме, цвету, величине, различать мелодии, петь.

Совершенствуется слуховое восприятие, прежде всего фонематический слух. К трем годам дети воспринимают все звуки родного языка, но произносят их с искажениями.

Основной формой мышления является наглядно-действенная. К концу третьего года жизни у детей появляются зачатки наглядно-образного мышления. Ребенок в ходе предметно-игровой деятельности ставит перед собой цель, намечает план действия.

Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. В этот же период начинает складываться и произвольность поведения. У детей появляются чувства гордости, стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом. Ранний возраст завершается кризисом трех лет. Ребенок осознает себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У него формируется образ Я. Кризис часто сопровождается упрямством, негативизмом, нарушением общения со взрослым и может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет.

2) дети 3-4 лет;

Возрастная характеристика детей 3-4 лет

3х-летний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.

Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д.

К 4-годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).

Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.

3-4-х летний ребенок владеет элементарными гигиеническими навыками самообслуживания:

- самостоятельно и правильно моет руки с мылом после прогулки, игр, туалета;
- аккуратно пользуется туалетом: туалетной бумагой, не забывает спускать воду из бачка для слива;
- при приеме пищи пользуется ложкой, салфеткой;
- умеет пользоваться носовым платком;
- может самостоятельно устранить беспорядок в одежде, прическе, пользуясь зеркалом, расческой.

3) дети 4-5 лет

Возрастная характеристика детей 4-5 лет

К пяти годам складывается «психологический портрет» личности, в котором

важная роль принадлежит компетентности, в особенности интеллектуальной (это возраст «почемучек»), а также креативности.

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию.

Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики. Дошкольники лучше удерживают равновесие, перешагивая через небольшие преграды, нанизывают бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску.

В 4-5 лет у детей совершенствуются культурно-гигиенические навыки *(*хорошо освоен алгоритм умывания, одевания, приема пищи): они аккуратны во время еды, умеют правильно надевать обувь, убирают на место свою одежду, игрушки, книги. В элементарном самообслуживании (одевание, раздевание, умывание и др.) проявляется самостоятельность ребенка.

4) старший дошкольный возраст (дети 5-7 лет).

Возрастная характеристика детей 5-6 лет

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера.

Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.

В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности.

Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

Возрастная характеристика детей 6-7 лет

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость.

1.4. Характеристика индивидуальных особенностей развития детей, воспитывающихся в дошкольной организации.

В каждой возрастной группе предусмотрено формирование представлений, умений и навыков на занятиях и их совершенствование вне занятий.

В группах раннего возраста мы направляем свои усилия на то, чтобы научить детей ориентироваться в пространстве физкультурного зала и физкультурной площадки, приёмам элементарной страховки, правильному (по назначению) использованию физкультурного оборудования.

Для детей 4-5 лет основные усилия направлены на развитие физических качеств и, прежде всего, выносливости и силы, которые являются основой обеспечения хорошей физической подготовленности.

У детей 5-6 лет развиваем высокую физическую работоспособность и направляем усилия на качественную физическую подготовку.

Для детей 6-8 лет основной задачей является создание условий для реализации интересов детей, раскрытия их двигательных способностей и развития самостоятельности.

Учитывая возрастные особенности физического развития дошкольников в первые годы жизни, равноценное значение для них приобретают все три группы средств физической культуры: естественные силы природы, гигиенические факторы, физические упражнения.

Особенности физического воспитания и развития детей 2-3 лет.

Третий год жизни – важный этап в развитии ребёнка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако, опорно-двигательный аппарата развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы. Активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу, и амплитуду движений. Интенсивно развивается двигательная активности, которая характеризуется недостаточно сформированной уровнем произвольности. Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений.

Особенности физического воспитания и развития детей 3-4 лет.

К четырём годам дети хорошо владеют в общих чертах всеми видами основных движений, возникает необходимость в двигательной импровизации, но они ещё не умеют соразмерять свои силы и возможности. Убедившись в трудности выполнения какого-либо упражнения , ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий. Двигательная активность детей во многом обусловлена достаточно большим двигательным запасом и хорошей пространственной ориентировкой. Они стремятся к разным сочетаниям физкультурных пособий. Как чрезмерно подвижным, так и малоподвижным детям необходима помощь

взрослого, который поможет показать разнообразные действия с пособиями: мячом, обручем, скакалкой и т.д. Важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Ребёнку трёх лет свойственна склонность к подражанию сверстникам, вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений.

Особенности физического воспитания и развития детей 4-5 лет.

В дошкольном возрасте происходит быстрый рост скелета. Сращение черепных швов заканчивается к 4 годам. Форма грудной клетки несколько изменяется, хотя у детей 3-7 лет она еще остается конусообразной, ребра приподняты и не могут опускаться так низко, как у взрослых, что ограничивает амплитуду их движения.

Сроки начала и окончания окостенения различны для различных костей. Так, сращение подвздошной, седалищной и лобковых костей начинается только с 5-6 лет. По мере роста и развития ребенка с переходом его в вертикальное положение формируются физиологические кривизны позвоночника в шейном и поясничном отделах с изгибом вперед, а в грудном и крестцовом - назад. К 6-7 годам они отчетливо намечаются, но только к 14-15 годам становятся постоянными. Конфигурация позвоночника, положение головы, плечевого пояса, наклон таза определяют осанку ребенка. Формирование осанки зависит от многих условий внешней среды (питание, режим для, организация сна), но в основном - от двигательной активности ребенка. Большое значение для воспитания правильной осанки имеет симметричное развитие мышц и равномерность опоры на нижние конечности.

До 4 лет свод стопы несколько уплощен - это физиологическое явление. Но при чрезмерной статической нагрузке можно вызвать тяжелое, необратимое плоскостопие, несмотря на высокую эластичность мышц и связочного аппарата голени и стопы. При правильной дозировке нагрузки свод стопы формируется правильно. Это же положение относится к росту и развитию все костной системы у детей. Физически оптимальные нагрузки способствуют нормальному формированию скелета, чрезмерные же отражаются на форме и структуре костей. Это подтверждается исследованиями, выявившими значительную гипертрофию костной ткани при чрезмерной нагрузке на руки при длительной тренировке в метании и на толчковой ноге при тренировке прыжков в высоту.

Интенсивное развитие скелета детей взаимосвязано с ростом, формированием мышц и связочно-суставного аппарата. Чем младше ребенок, тем более эластичен связочно-суставной аппарат. Масса мышечной ткани мала по отношению к общей массе тела, но с возрастом мышечная ткань изменяется. Масса мышц в ходе развития увеличивается больше, чем масса многих других органов. Если масса мышц у новорожденных составляет 23,3% массы всего тела, то у 7-8-летних детей она увеличивается до 27,2%.

Одновременно с увеличением массы мышц совершенствуются их функциональные свойства. Если у грудного ребенка скелетная мускулатура является одним из стимуляторов бурного роста и развития, то в дошкольном возрасте, по мере снижения интенсивности роста, развитие скелетной мускулатуры связано с увеличением ее двигательной активности. Чем выше деятельность скелетных мышц в оптимальных условиях для данного возраста, тем полноценней обмен, функции внутренних органов и систем.

Развитие и улучшение функции опорно-двигательного аппарата в старшем дошкольном возрасте тесно связано с совершенствованием функции внутренних органов и систем.

При интенсивной мышечной нагрузке ребенок обладает малыми возможностями, по сравнению со взрослыми, за счет недостаточного регулирования кислородного режима. Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом.

Большую роль в развитии и регуляции дыхания играет двигательная активность ребенка. Тренировка дыхательных мышц приводит к увеличению экскурсий грудной клетки, мощности дыхательного аппарата, что в свою очередь создает условия для дыхания, повышения оксигенации крови в легких. С возрастом дыхание становится все более управляемым. Необходимо приучать детей дышать через нос, спокойно. Вдыхаемый через нос воздух раздражает рецепторы верхних дыхательных путей, что рефлекторно приводит к расширению бронхиол (носо-легочный рефлекс). Улучшению управления дыханием способствует пребывание и активная двигательная деятельность детей на воздухе (подвижные игры, лыжи, санки и др.).

Как указывалось ранее, функцию сердечно-сосудистой системы нельзя рассматривать изолированно от функций других систем организма. Работоспособность детского сердца высокая. Масса сердца к 5 годам увеличивается в 4 раза. Развитие мышечной ткани сердца заканчивается к 10-12 годам, а иннервационный аппарат сердца совершенствуется примерно к 7-8 годам. Частота пульса продолжает уменьшаться (в 3-5 лет - 72-110 ударов в 1 мин, в 6-7 лет - 70-80 ударов в 1 мин). Артериальное давление увеличивается, особенно в период с 6-7 до 10 лет.

Считается, что хорошее развитие скелетной мускулатуры, соответствующее возрасту, во многом способствует развитию здорового сердца, а физические упражнения увеличивают возможности организма и удлиняют жизнь человека. Рекомендуется начинать занятия физическими упражнениями как можно раньше для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

В последнее время в связи с явлениями акселерации отмечается и более ранее изменение некоторых функциональных показателей сердечно-сосудистой системы. Так, раньше у детей в 5 лет средняя частота пульса составляла 98-100 ударов в минуту, а сейчас 97 ударов в 1 минуту.

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. Так, если к 3 годам рост ребенка увеличивается в среднем на 10 см, то к 4 годам – всего на 6 – 7 см. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек – 91,6 см, соответственно в четыре года – 99,3 см и 98,7 см – ростовые показатели почти одинаковые. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование. К 3 – 4 годам завершается срастание затылочной кости. К 4 годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80% объема черепа взрослого человека.

Физиологические изгибы позвоночника в 3 – 4 года неустойчивы, кости, и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина, суставы пальцев могут деформироваться. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания. Физические упражнения надо подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении общеразвивающего характера использовать различные исходные положения – сидя, лежа, на спине, животе и т.д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка на ширине стопы или плеч. Стойка

«ноги вместе» неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3 – 4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2 – 2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3 – 4 лет еще недостаточно развиты.

Ребенок 3 – 4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучить детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых упражнений. Упражнения в беге длятся 15 – 20 секунд (с повторением). Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Помещения, в котором находятся дети, нужно проветривать 5 – 6 раз в день (каждый раз по 10 – 15 минут). Температура воздуха в групповом помещении должна составлять +18 – 20 градусов (летом) и +20 – 22 градуса (зимой). Относительная влажность – 40 – 60 %.

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. Появляется интерес к результатам движения. Потребность выполнять его в соответствии с образцом. Двигательная активность ребёнка этого возраста характеризуется соответствующими изменениями в основных движениях.

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

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков -100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочек четырех лет - 99,7 см, пяти лет- 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

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

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз. Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

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

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин, с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии - привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 $см^3$), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это - результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе. Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

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

Нервные процессы – возбуждение и торможение – у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шума в группе составляет 45-50 децибел, может наступить стойкое снижение слуха и утомление. В дошкольных учреждениях необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья и разговаривать негромко.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка ещё далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении первичных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно в пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т.д.

Антропометрические показатели
физического развития и здоровья детей
(для центральных районов России)[1]
Границы нормальных вариантов массы тела (веса) при разном росте
4 года

Вариант роста	**Мальчики**		**Девочки**	
	Рост (в см)	**Вес (в кг)**	**Рост (в см)**	**Вес (в кг)**
ниже среднего	**94**** **95** **96** **97** **98**	**от 12,8 до 16,6** **13,1 - 16,9** **13,5 - 17,3** **13,8 - 17,6** **14,2 - 18,0**	**93**** **94** **95** **96** **97**	**от 12,4 до 16,7** **«12,7» 17,0** **«13,0» 17,3** **«13,3» 17,6** **«13,6» 17,9**
средний	**99** **100** **101** **102** **103** **104** **105** **106** **107** **108**	**14,5 - 18,3** **«14,8» 18,6** **«15,2» 19,0** **«15,5» 19,3** **«15,9» 19,7** **«16,2» 20,0** **«16,6» 20,4** **«16,9» 20,7** **«17,2» 21,0** **«17,6» 21,4**	**98** **99** **100** **101** **102** **103** **104** **105** **106** **107**	**«13,9» 18,2** **«14,2» 18,5** **«14,5» 18,8** **«14,8» 19,1** **«15,1» 19,4** **«15,4» 19,7** **«15,7» 20,0** **«16,0» 20,3** **«16,3» 20,6** **«16,6» 20,9**

	109	**«17,9» 21,7**	**108** **109**	**«16,9» 21,2** **«17,2» 21,5**
выше среднего	**110** **111** **112** **113** **114**	**«18,2» 22,0** **«18,6» 22,4** **«18,9» 22,7** **«19,3» 23,1** **«19,6» 23,4**	**110** **111** **112** **113** **114**	**«17,5» 21,8** **«17,8» 22,1** **«18,1» 22,4** **«18,4» 22,7** **«18,7» 23,0**
высокий	**115** **116** **117** **118** **119**	**«19,9» 23,7** **«20,3» 24,1** **«20,6» 24,4** **«21,0» 24,8** **«21,3» 25,1**	**115** **116** **117** **118** **119**	**«19,0» 23,3** **«19,3» 23,6** **«19,6» 23,9** **«19,9» 24,2** **«20,2» 24,5**

*1. Дети с весом ниже данных границ подлежат наблюдению педиатром (дефицит веса).
2.Дети с весом, превышающим границы (избыток веса), направляются к эндокринологу, т.к. возможно ожирение.
**Дети с ростом ниже этих границ направляются к эндокринологу, т.к. возможна общая задержка физического развития

5 лет

Вариант роста	**Мальчики**		**Девочки**	
	Рост (в см)	**Вес (в кг)**	**Рост (в см)**	**Вес (в кг)**
ниже среднего	100**	от 14,4 до 19,5	97**	от 13,4 до 19,4
	101	«14,7» 19,8	98	«13,8» 19,8
	102	«15,1» 20,2	99	«14,2» 20,2
	103	«15,4» 20,5	100	«14,6» 20,6
	104	«15,7» 20,8	101	«15,0» 21,0
	105	«16,1» 21,2		
средний	106	«16.4» 21,5	102	«15,4» 21,4
	107	«16,7» 21,8	103	«15,8» 21,8
	108	«17,0» 22,1	104	«16,2» 22,2
	109	«17,4» 22,5	105	«16,6» 22,6
	110	«17,7» 22,8	106	«17,0» 23,0

	111 112 113 114 115 116	«18,0» 23,1 «18,4» 23,5 «18,7» 23,8 «19,0» 24,1 «19,4» 24,5 «19,7» 24,8	107 108 109 110 111	«17,4» 23,4 «17,8» 23,8 «18,2» 24,2 «18,6» 24,6 «19,0» 25,0
выше среднего	117 118 119 120 121 122	«20,0» 25,1 «20,3» 25,4 «20,7» 25,8 «21,0» 26,1 «21,3» 26,4 «21,7» 26,8	112 113 114 115 116	«19,4» 25,4 «19,8» 25,8 «20,2» 26,2 «20,6» 26,6 «21,0» 27,0
высокий	123 124 125 126 127	«22,0» 27,1 «22,3» 27,4 «22,7» 27,8 «23,0» 28,1 «23,3» 28,4	117 118 119 120 121	«21,4» 27,4 «21,8» 27,8 «22,2» 28,2 «22,6» 28,6 «23,0» 29,0

*1. Дети с весом ниже данных границ подлежат наблюдению педиатром (дефицит веса).
2.Дети с весом, превышающим границы (избыток веса), направляются к эндокринологу, т.к. возможно ожирение.
**Дети с ростом ниже этих границ направляются к эндокринологу, т.к. возможна общая задержка физического развития.

Возрастно-половые нормативы физиометрических показателей

Показатели	**Пол**	**Возраст в годах**			
		4 года	**5 лет**	**6 лет**	**7 лет**
Сила мышц правой кисти (кг)	М	4,0 – 8,0	6,0 – 10,5	8,0 – 12,5	10,0 – 12,5
	Д	3,5 – 7,5	4,5 – 9,0	6,0 – 11,0	7,5 – 12,0
Сила мышц левой кисти (кг)	М	3,5 – 7,5	5,0 – 10,0	6,0 – 10,5	8,0 – 11,5
	Д	3,5 – 6,5	4,5 – 8,5	5,5 – 9,5	7,0 – 10,5
Жизненная емкость легких (мл)	М	900-1200	1000-1400	1200-1600	1300-1700
	Д	900-1150	1000-1250	1150-1500	1250-1600

Возрастные нормативы двигательной активности детей
за полный день пребывания в детском саду
(по шагомеру количество движений-локомоций)

Возраст	Теплое время года	Холодное время года
3 года	11000 – 12000	9000 - 9500
4 года	12500 – 13500	10000 - 10500
5 лет	14000 - 15000	11000 - 12000

Характеристика возрастных возможностей детей младшего дошкольного возраста (4 год жизни)

В младшем дошкольном возрасте двигательная активность детей характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельных действий.

Движения имеют преднамеренный и целеустремленный характер. Моторика выполнения движений, характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д.

Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети стремятся к новым сочетаниям движений, испытывают желание попробовать свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями, неустойчивость волевых усилий по преодолению трудностей.

К этому возрастному периоду дети достаточно хорошо владеют навыками ходьбы, но отсутствуют согласованные движения рук и ног, непринужденное положение корпуса и головы.

То или иное эмоциональное состояние ребенка проявляется в индивидуальной манере движения, называемой выразительной моторикой (мимика, пантомимика).

Структура бега оформляется к четырем годам, но скорость не высока, движения рук малоактивны.

Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя.

Дети уже владеют прыжками разных видов, умеют отталкиваться от опоры, помогая взмахами рук. Дальность прыжка ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног.

При метании предметов еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска. Для многих затруднительна ловля мяча.

К 4м годам

Дети с желанием двигаются, их двигательный опыт достаточно многообразен.

Они интересуются разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями.

При выполнении упражнений демонстрируют достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.

Уверенно, самостоятельно и точно выполняют задания, действуют в общем для всех темпе; легко находят свое место при совместных

построениях и в играх.

Минимальные результаты развитости основных движений

Бег на 30 м — 13,5 с.

Прыжки в длину с места — 40 см.

Бросание предмета — 4 м.

Бросание набивного мяча (1 кг) — 90 см.

Спрыгивание (прыжки в глубину) — 20—25 см.

Особенности физического воспитания и развития детей 5-6 лет.

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требование к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений.

В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения(ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствием, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям.

Физическое развитие детей дошкольного возраста идет менее интенсивно, чем в раннем детстве. Масса тела годовалого ребенка удваивается к 6-7 годам. Если в течение 1-го года жизни рост увеличивается на 20-25 см, то в 4-5 лет он увеличивается только на 4-6 см. К 5 годам рост новорожденного удваивается. В 5-7 лет интенсивность роста вновь нарастает. Этот период именуется периодом "первого вытяжения".

Одним из важных показателей, определяющих физическое развитие детей, является отношение окружности головы к окружности груди. Чем старше ребенок, тем большое становится разница между этими показателями (окружность груди должна быть большое). На первом году жизни окружность груди превышает полурост ребенка на 7-10 см, а у 7-летнего ребенка она равна полурост у.

В дошкольном возрасте происходит быстрый рост скелета. Сращение черепных швов заканчивается к 4 годам. Форма грудной клетки несколько изменяется, хотя у детей 3-7 лет она еще остается конусообразной, ребра приподняты и не могут опускаться так низко, как у взрослых, что ограничивает амплитуду их движения.

Сроки начала и окончания окостенения различны для различных костей. Так, сращение подвздошной, седалищной и лобковых костей начинается только с 5-6 лет. По мере роста и развития ребенка с переходом его в вертикальное положение формируются физиологические кривизны позвоночника в шейном и поясничном отделах с изгибом вперед, а в грудном и крестцовом - назад. К 6-7 годам они отчетливо намечаются, но только к 14-15 годам становятся постоянными. Конфигурация позвоночника, положение головы, плечевого пояса, наклон таза определяют осанку ребенка. Формирование осанки зависит от многих условий внешней среды (питание, режим для, организация сна), но в основном - от двигательной активности ребенка. Большое значение для воспитания правильной осанки имеет симметричное развитие мышц и равномерность опоры на нижние конечности.

До 4 лет свод стопы несколько уплощен - это физиологическое явление. Но при чрезмерной статической нагрузке можно вызвать тяжелое, необратимое плоскостопие, несмотря на высокую эластичность мышц и связочного аппарата голени и стопы. При правильной дозировке нагрузки свод стопы формируется правильно. Это же положение относится к росту и развитию все костной системы у детей. Физически оптимальные нагрузки способствуют нормальному формированию скелета, чрезмерные же отражаются

на форме и структуре костей. Это подтверждается исследованиями, выявившими значительную гипертрофию костной ткани при чрезмерной нагрузке на руки при длительной тренировке в метании и на толчковой ноге при тренировке прыжков в высоту. Интенсивное развитие скелета детей взаимосвязано с ростом, формированием мышц и связочно-суставного аппарата. Чем младше ребенок, тем более эластичен связочно-суставной аппарат. Масса мышечной ткани мала по отношению к общей массе тела, но с возрастом мышечная ткань изменяется. Масса мышц в ходе развития увеличивается больше, чем масса многих других органов. Если масса мышц у новорожденных составляет 23,3% массы всего тела, то у 7-8-летних детей она увеличивается до 27,2%.

Одновременно с увеличением массы мышц совершенствуются их функциональные свойства. Если у грудного ребенка скелетная мускулатура является одним из стимуляторов бурного роста и развития, то в дошкольном возрасте, по мере снижения интенсивности роста, развитие скелетной мускулатуры связано с увеличением ее двигательной активности. Чем выше деятельность скелетных мышц в оптимальных условиях для данного возраста, тем полноценней обмен, функции внутренних органов и систем.

Развитие и улучшение функции опорно-двигательного аппарата в старшем дошкольном возрасте тесно связано с совершенствованием функции внутренних органов и систем.

При интенсивной мышечной нагрузке ребенок обладает малыми возможностями, по сравнению со взрослыми, за счет недостаточного регулирования кислородного режима. Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом.

Большую роль в развитии и регуляции дыхания играет двигательная активность ребенка. Тренировка дыхательных мышц приводит к увеличению экскурсий грудной клетки, мощности дыхательного аппарата, что в свою очередь создает условия для дыхания, повышения оксигенации крови в легких. С возрастом дыхание становится все более управляемым. Необходимо приучать детей дышать через нос, спокойно. Вдыхаемый через нос воздух раздражает рецепторы верхних дыхательных путей, что рефлекторно приводит к расширению бронхиол (носо-легочный рефлекс). Улучшению управления дыханием способствует пребывание и активная двигательная деятельность детей на воздухе (подвижные игры, лыжи, санки и др.).

Как указывалось ранее, функцию сердечно-сосудистой системы нельзя рассматривать изолированно от функций других систем организма. Работоспособность детского сердца высокая. Масса сердца к 5 годам увеличивается в 4 раза. Развитие мышечной ткани сердца заканчивается к 10-12 годам, а иннервационный аппарат сердца совершенствуется примерно к 7-8 годам. Частота пульса продолжает уменьшаться (в 3-5 лет - 72-110 ударов в 1 мин, в 6-7 лет - 70-80 ударов в 1 мин). Артериальное давление увеличивается, особенно в период с 6-7 до 10 лет.

Считается, что хорошее развитие скелетной мускулатуры, соответствующее возрасту, во многом способствует развитию здорового сердца, а физические упражнения увеличивают возможности организма и удлиняют жизнь человека. Рекомендуется начинать занятия физическими упражнениями как можно раньше для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

В последнее время в связи с явлениями акселерации отмечается и более ранее изменение некоторых функциональных показателей сердечно-сосудистой системы. Так, раньше у детей в 5 лет средняя частота пульса составляла 98-100 ударов в минуту, а сейчас 97 ударов в 1 минуту.

Напряженность обмена веществ продолжает оставаться особенностью растущего организма: чем младше ребенок, тем интенсивнее обмен. Энергетические затраты на 1 кг массы тела с возрастом постепенно снижаются.

Высокая пластичность нервной системы в данном возрасте способствует лучшему и быстрому освоению новых движений, иногда даже сложных.
Дети в процессе свободной игровой деятельности и при занятиях физическими упражнениями овладевают сохранением равновесия, плаванием, ходьбой на лыжах, катанием на коньках и пр. Улучшается ориентировка. Освоение двигательных навыков, особенно в возрасте от 3 до 5 лет, происходит с широкой иррадиацией процесса возбуждения, что затрудняет обучение. У детей этого возраста сила нервных процессов, особенно внутреннего торможения, невелика. Поэтому внимание детей неустойчиво; они быстро отвлекаются, в связи с чем в этом возрасте рекомендуется максимально использовать показ упражнений и упражнения подражательно-игрового характера, сочетая их со словом. При слишком трудных заданиях у детей может наступить утомление. Вопрос об оптимальных нагрузках должен обязательно учитываться при усвоении некоторыми детьми сложных спортивных навыков (коньки, некоторые виды гимнастики, плавание). В этом возрасте может быть нанесен вред растущему организму, неподготовленному по своим возрастным особенностям к чрезмерным нагрузкам. В этом периоде к перегрузкам не готовы ни центральная нервная система, ни дыхательная и сердечно-сосудистая системы. Отсутствуют также сила и выносливость. Осторожность в подходе к тренировке детей дошкольного возраста диктуется еще и тем обстоятельством, что усталость как субъективное проявление утомления выражается у них неярко. Это особенно характерно в тех случаях, когда занятия проводятся эмоционально. Повышенные требования, ведущие к перегрузке, являются вредными для здоровья ребенка, т.е.е могут вызвать серьезные изменения как в центральной нервной системе, так и во внутренних органах, нарушить правильный ритм роста и развития.

Развитие ловкости, быстроты, силы и выносливости происходит постепенно и связано с развитием функций центральной нервной системы, с подвижностью, силой и уравновешенностью процессов возбуждения и торможения. Совершенствуется анализаторная деятельность коры головного мозга, становятся более понятными явления окружающей среды, усиливается роль тормозных процессов. Значительно усиливается роль тормозных процессов. Значительно проявляются типологические черты характера. Речь делается связной, ребенок может хорошо передать свои мысли, впечатления. Легко образуются условно-рефлекторные связи, чтение, письмо, проявляется относительный приоритет над эмоциями.

Двигательные качества детей характеризуются генетическими свойствами нервно-мышечного аппарата, одновременно они отражают условия воспитания, влияния окружающей среды. Такой подход к оценке двигательных качеств позволяет понять причины неравномерного формирования двигательных возможностей у детей и обязательное обеспечение соответствующих условий для их всестороннего физического развития.

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, т.е. их физической подготовленности.

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. Так, если к 3 годам рост ребенка увеличивается в среднем на 10 см, то к 4 годам – всего на 6 – 7 см. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек – 91,6 см, соответственно в четыре года – 99,3 см и 98,7 см – ростовые показатели почти одинаковые. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние

периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование. К 3 – 4 годам завершается срастание затылочной кости. К 4 годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80% объема черепа взрослого человека.

Физиологические изгибы позвоночника в 3 – 4 года неустойчивы, кости, и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина, суставы пальцев могут деформироваться. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания. Физические упражнения надо подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении общеразвивающего характера использовать различные исходные положения – сидя, лежа, на спине, животе и т.д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка на ширине стопы или плеч. Стойка «ноги вместе» неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3 – 4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2 – 2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3 – 4 лет еще недостаточно развиты.

Ребенок 3 – 4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучить детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых упражнений. Упражнения в беге длятся 15 – 20 секунд (с повторением). Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Помещения, в котором находятся дети, нужно проветривать 5 – 6 раз в день (каждый раз по 10 – 15 минут). Температура воздуха в групповом помещении должна составлять +18 – 20 градусов (летом) и +20 – 22 градуса (зимой). Относительная влажность – 40 – 60 %.

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

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков -100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочек четырех лет - 99,7 см, пяти лет- 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

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

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

вильностью принимаемых детьми поз. Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

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

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин, с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии - привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 $см^3$), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это - результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе. Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или по-

бледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

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

Нервные процессы – возбуждение и торможение – у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шума в группе составляет 45-50 децибел, может наступить стойкое снижение слуха и утомление. В дошкольных учреждениях необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья и разговаривать негромко.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка ещё далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении первичных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно в пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т.д.

Антропометрические показатели физического развития и здоровья детей (для центральных районов России)[2]

Границы нормальных вариантов массы тела (веса) при разном росте

6 лет

Вариант роста	Мальчики		Девочки	
	Рост (в см)	Вес (в кг)	Рост (в см)	Вес (в кг)
ниже среднего	107* 108 109 110 111	от 15,7 до 21,7 «16,1» 22,1 «16,5» 22,5 «16,8» 22,8 «17,3» 23,2	108* 109 110 111 112	от 15,9 до 21,9 «16,3» 22,3 «16,7» 22,7 «17,1» 23,1 «17,5» 23,5

средний	**112** **113** **114** **115** **116** **117** **118** **119** **120** **121** **122**	**«17,6» 23,6** **«18,0» 24,0** **«18,4» 24,4** **«18,8» 24,8** **«19,1» 25,1** **«19,5» 25,5** **«19,9» 25,9** **«20,3» 26,3** **«20,7» 26,7** **«21,0» 27,0** **«21,4» 27,4**	**113** **114** **115** **116** **117** **118** **119** **120** **121** **122**	**«17,9» 23,9** **«18,3» 24,3** **«18,7» 24,7** **«19,1» 25,1** **«19,5» 25,5** **«19,9» 25,9** **«20,3» 26,3** **«20,7» 26,7** **«21,1» 27,1** **«21,5» 27,5**
выше среднего	**123** **124** **125** **126** **127**	**«21,8» 27,8** **«22,2» 28,2** **«22,6» 28,6** **«22,9» 28,9** **«23,3» 29,3**	**123** **124** **125** **126** **127**	**«21,9» 27,9** **«22,3» 28,3** **«22,7» 28,7** **«23,1» 29,1** **«23,5» 29,5**
высокий	**128** **129** **130** **131** **132**	**«23,7» 29,7** **«24,1» 30,1** **«24,5» 30,5** **«24,8» 30,8** **«25,2» 31,2**	**128** **129** **130** **131** **132**	**«23,9» 29,9** **«24,3» 30,3** **«24,7» 30,7** **«25,1» 31,1** **«25,5» 31,5**

*1.Дети с весом ниже данных границ подлежат наблюдению педиатром (дефицит веса).

2 Дети с весом, превышающим границы (избыток веса), направляются к эндокринологу, т.к. возможно ожирение.

**3. Дети с ростом ниже этих границ направляются к эндокринологу, т.к. возможна общая задержка физического развития.

7 лет

Вариант роста	**Мальчики**		**Девочки**	
	Рост (в см)	**Вес (в кг)**	**Рост (в см)**	**Вес (в кг)**
ниже среднего	**112*** **113** **114** **115** **116**	**от 15,2 до 15,4** **«15,8» 26,0** **«16,4» 26,6** **«17,0» 27,2** **«17,6» 27,8**	**122*** **113** **114** **115** **116**	**от 15,8 до 25,8** **«16,4» 25,8** **«17,0» 27,0** **«17,6» 27,6** **«18,1» 28,1**
средний	**117** **118** **119** **120** **121** **122** **123** **124** **125** **126** **127** **128**	**«18,1» 28,3** **«18,7» 28,9** **«19,3» 29,5** **«19,8» 30,0** **«20,4» 30,6** **«21,0» 31,2** **«21,5» 31,7** **«22,1» 32,3** **«22,7» 32,9** **«23,3» 33,5** **«23,9» 34,1** **«24,5» 34,7**	**117** **118** **119** **120** **121** **122** **123** **124** **125** **126** **127** **128**	**«18,7» 28,7** **«19,5» 29,3** **«19,8» 29,8** **«20,4» 30,4** **«21,0» 31,0** **«21,5» 31,5** **«22,1» 32,1** **«22,7» 32,7** **«23,3» 33,3** **«23,9» 33,9** **«24,5» 34,5** **«25,1» 35,1**
выше среднего	**129** **130** **131** **132**	**«25,1» 35,3** **«25,7» 35,9** **«26,3» 36,5** **«26,9» 37,1**	**129** **130** **131** **132**	**«25,6» 35,6** **«26,2» 36,2** **«26,8» 36,8** **«27,4» 37,4**

	133 **134**	**«27,4» 37,6** **«28,0» 38,2**	**133** **134**	**«28,0» 38,0** **«28,5» 38,5**
высокий	**135** **136** **137** **138** **139**	**«28,6» 38,8** **«29,2» 39,4** **«29,7» 39,9** **«30,3» 40,5** **«30,9» 41,1**	**135** **136** **137** **138** **139**	**«29,1» 39,1** **«29,7» 39,7** **«30,3» 40,3** **«30,9» 40,9** **«31,6» 41,6**

*1. Дети с весом ниже данных границ подлежат наблюдению педиатром (дефицит веса).
2.Дети с весом, превышающим границы (избыток веса), направляются к эндокринологу, т.к. возможно ожирение.
**Дети с ростом ниже этих границ направляются к эндокринологу, т.к. возможна общая задержка физического развития.

Возрастно-половые нормативы физиометрических показателей

Показатели	**Пол**	**Возраст в годах**			
		4 года	**5 лет**	**6 лет**	**7 лет**
Сила мышц правой кисти (кг)	М	4,0 – 8,0	6,0 – 10,5	8,0 – 12,5	10,0 – 12,5
	Д	3,5 – 7,5	4,5 – 9,0	6,0 – 11,0	7,5 – 12,0
Сила мышц левой кисти (кг)	М	3,5 – 7,5	5,0 – 10,0	6,0 – 10,5	8,0 – 11,5
	Д	3,5 – 6,5	4,5 – 8,5	5,5 – 9,5	7,0 – 10,5
Жизненная емкость легких (мл)	М	900-1200	1000-1400	1200-1600	1300-1700
	Д	900-1150	1000-1250	1150-1500	1250-1600

Возрастные нормативы двигательной активности детей
за полный день пребывания в детском саду
(по шагомеру количество движений-локомоций)

Возраст	Теплое время года	Холодное время года
6 лет	15500 - 17500	12500 - 14500
7 лет	18000 - 20000	14500 - 17500

Особенности физического воспитания и развития детей 6-8 лет.

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. У детей формируется потребности заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность.

1.5.Планируемые результаты освоения Программы

Планируемые результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования.

Целевые ориентиры дошкольного образования представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на этапе

завершения дошкольного образования.

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обусловливают необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Настоящие требования являются ориентирами для:

- решения задач формирования Программы; анализа профессиональной деятельности; взаимодействия с семьями воспитанников;
- изучения характеристик образования детей в возрасте от 2 до 7 лет;
- информирования родителей (законных представителей) и общественности относительно целей дошкольного образования, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации.

Целевые ориентиры не могут служить непосредственным основанием при решении управленческих задач, включая:- аттестацию педагогических кадров;- оценку качества образования;- оценку как итогового, так и промежуточного уровня развития детей, в том числе в рамках мониторинга (в том числе в форме тестирования, с использованием методов, основанных на наблюдении, или иных методов измерения результативности детей).

Целевые ориентиры программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования.

При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения и включающая: педагогические наблюдения, педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации; карты развития ребенка, включающие различные шкалы индивидуального развития.

Целевые ориентиры в раннем возрасте:

ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;

использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться

ими. владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении; проявляет навыки опрятности;

соблюдает правила элементарной вежливости (самостоятельно или по напоминанию говорит «спасибо», «здравствуйте», «до свидания», «спокойной ночи» (в семье, в группе)); имеет первичные представления об элементарных правилах поведения в детском саду, дома, на улице и старается соблюдать их;

владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек; речь становится полноценным средством общения с другими детьми;

стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого; эмоционально откликается на игру, предложенную взрослым, принимает игровую задачу;

проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им; умеет играть рядом со сверстниками, не мешая им; проявляет интерес к совместным играм небольшими группами;

проявляет интерес к окружающему миру природы, с интересом участвует в сезонных наблюдениях;

проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинок, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства;

проявляет интерес к продуктивной деятельности (рисование, лепка, конструирование, аппликация);

у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.); с интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

ребёнок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и сорадоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и, прежде всего, в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

ребёнок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребёнка складываются предпосылки грамотности;

у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет

основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

ребёнок проявляет любознательность, задаёт вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живёт; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребёнок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по программе

В процессе реализации программы проводится оценивание индивидуального развития детей в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

Наблюдение – один из важнейших методов педагогики, позволяющий выявлять характерные особенности развития детей и составляющий основу для планирования образовательного процесса в соответствии с этими особенностями в целях наиболее полного раскрытия индивидуальных возможностей и способностей каждого ребенка.

Инструментарий для педагогической диагностики - **карты развития детей**, позволяющие фиксировать результаты наблюдения за развитием ребенка путем фиксации моментов проявления им тех или иных способностей, индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе:

• коммуникации со сверстниками и взрослыми (как меняются способы установления и поддержания контакта, принятия совместных решений, разрешения конфликтов, лидерства и пр.);

• игровой деятельности;

• познавательной деятельности (как идет развитие детских способностей, познавательной активности);

• проектной деятельности (как идет развитие детской инициативности, ответственности и автономии, как развивается умение планировать и организовывать свою деятельность);

• художественной, музыкальной деятельности;

• физического развития.

В картах развития определены и структурированы ключевые признаки, отражающие «шаги развития» каждого ребенка, которые в комплексе могут дать достаточно емкое представление о нем в каждом возрастном периоде и о динамике его развития в направлении достижения целевых ориентиров по каждой из областей развития: социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому,

физическому развитию.

С учетом того, что траектория развития каждого ребенка индивидуальна, в картах выделены достаточно широкие диапазоны в проявлении каждого из признаков развития.

Карты развития детей заполняются педагогом регулярно в течение учебного года.

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

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

В ходе образовательной деятельности педагоги должны создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

II. Содержательный раздел

2.1 Содержание психолого-педагогической работы

Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	**Физическая культура**
Становление ценностей здорового образа жизни. Расширять опыт ориентировки в частях собственного тела. Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза – смотреть, уши – слышать, нос – нюхать, язык – пробовать, руки – хватать, держать, ноги – стоять, ходить, бегать, прыгать, голова – думать **Воспитание культурно-гигиенических навыков.** Формировать привычку мыть руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем. Учить с помощью взрослого приводить себя в порядок;. Пользоваться индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком).	**Обеспечение гармоничного физического развития.**Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога. Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами. **Подвижные игры.** Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики;

	поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.). **Начальные представления о некоторых видах спорта.** Воспитывать интерес и любовь к спорту, формировать начальные представления о некоторых видах спорта.

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Приобщение к здоровому образу жизни	Физическая культура
Становление ценностей здорового образа 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 умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни. **Воспитание культурно-гигиенических навыков.** Совершенствовать культурно-гигиенические навыки, формировать простейшие навыки поведения во время еды, умывания. Приучать детей следить за своим внешним видом; учить правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком. Формировать элементарные навыки поведения за столом: умение правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не	**Обеспечение гармоничного физического развития.**Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. **Подвижные игры.**Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве. **Начальные представления о некоторых видах спорта.**Формировать интерес к

разговаривать с полным ртом.	спорту. Знакомить с некоторыми видами спорта. Приобщать к доступным подвижным играм и упражнениям. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Физическая культура
Становление ценностей здорового образа жизни Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием (Я чищу зубы —значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Развивать умение заботиться о своем здоровье. Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть	**Обеспечение гармоничного физического развития.** 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. **Начальные представления о некоторых видах спорта.** Продолжать формировать интерес и любовь к спорту. Развивать представления о некоторых видах спорта. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма. **Воспитание культурно-гигиенических навыков** Продолжать воспитывать опрятность, привычку следить за своим внешним видом. Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом. Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком. Приучать при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком. Совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.	Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу. 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. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. **Подвижные игры.** 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. 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.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Физическая культура
Становление ценностей здорового образа жизни.Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на осо-	**Обеспечение гармоничного физического развития.** Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.Совершенствовать двигательные

бенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. **Культурно-гигиенические навыки.** Формировать у детей привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, умываться, по мере необходимости мыть руки, следить за чистотой ногтей; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком. Закреплять умение замечать и самостоятельно устранять непорядок в своем внешнем виде. Совершенствовать культуру еды: умение правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить.	умения и навыки детей.Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. **Начальные представления о некоторых видах спорта.** Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм - эстафетам. **Подвижные игры.** Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

Приобщение к здоровому образу жизни	Физическая культура
Становление ценностей здорового образа жизни. Расширять представления детей о	**Обеспечение гармоничного физического развития.**Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе.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 влияние на здоровье. **Культурно-гигиенические навыки.** Воспитывать привычку быстро и правильно умываться, насухо вытираться, пользуясь индивидуальным полотенцем, правильно чистить зубы, полоскать рот после еды, пользоваться носовым платком и расческой. Закреплять умения детей аккуратно пользоваться столовыми приборами; правильно вести себя за столом; обращаться с просьбой, благодарить. Закреплять умение следить за чистотой одежды и обуви, замечать и устранять непорядок в своем внешнем виде, тактично сообщать товарищу о необходимости что-то поправить в костюме, прическе.	Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске.Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. **Подвижные игры.** Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол). **Начальные представления о некоторых видах спорта** Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

2.2. Основные формы, способы, методы и средства реализации Программы

Основные виды физкультурных занятий: игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развит речи, математики, конструирования), контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, физкультминутки; игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек; ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений.

Методы и приемы повышения физической активности детей:

- использование игровых мотиваций;
- использование сюрпризных моментов;
- включение игровых и сказочных персонажей;
- использование музыкального сопровождения соответствующего характеру осуществляемой деятельности, ее темпу и содержанию;
- использование художественного слова (коротких рассказов, познавательных сказок, стихотворений, загадок, пословиц, поговорок, закличек, потешек, примет и т.д.);
- передача, имитация через движение характерных особенностей изучаемых объектов и явлений окружающего мира;
- поощрение детей за внимательность, доброжелательность, сотрудничество.

Формы, методы, приемы организации образовательной деятельности при проведении режимных моментов и самостоятельной деятельности детей

Образовательная область	**Формы, методы, приемы**	
	В режимных моментах	***В самостоятельной деятельности детей***
Физическое развитие	комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна, контрастные ножные ванны), утренняя гимнастика, упражнения и подвижные игры во второй половине дня.	самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры и занятия (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.)

Виды интеграции
образовательной области «Физическое развитие»

Основания интеграции	
По задачам и содержанию образовательной деятельности	**По средствам организации и оптимизации образовательного процесса**
«Социально-коммуникативное развитие» (приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и	**«Речевое развитие»** (речевое сопровождение всех видов двигательной активности детей, использование

особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарём и спортивной одеждой; **«Речевое развитие»** (развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение) **«Познавательное развитие»** (в части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности), формирования элементарных математических представлений (ориентировка в пространстве, временные, количественные отношения и т. д.). **«Художественно-эстетическое развитие»** (развитие музыкально-ритмической деятельности, выразительности движений, двигательного творчества на основе физических качеств и основных движений детей).	художественных произведений для формирования первичных ценностных представлений о здоровом образе жизни). **«Художественно-эстетическое развитие»** (использование музыкально-ритмической и продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики; использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения различных видов двигательной активности).

Средства физического воспитания

Гигиенические (психогигиенические) факторы	Естественные силы природы (солнце, воздух, вода)	Физические упражнения
- Режим занятий, отдыха и сна - Рациональное питание - Гигиена одежды, обуви, помещения, оборудования	-Закаливание в повседневной жизни -Специальные меры закаливания (водные, воздушные, солнечные)	- Гимнастика - Подвижные игры -Спортивные упражнения

Модель двигательного режима

Двигательный режим в дошкольном учреждении включает динамическую деятельность детей, как совместную, так и самостоятельную. Рациональное сочетание различных видов деятельности представляет комплекс оздоровительно-образовательных и воспитательных мероприятий.

№ п/п	Формы двигательной деятельности	Особенности организации
1	**Физкультурно-оздоровительные занятия**	
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно в зале или на открытом воздухе 6-10 минут
1.2	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Ежедневно во время перерыва между периодами НОД 10 минут
1.3	Физкультминутка	Ежедневно в середине времени, отведенного на НОД

1.4	Подвижные игры и физические упражнения на свежем воздухе	Ежедневно во время прогулки в первой и второй половине дня
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время прогулки
1.6	Гимнастика после дневного сна (комплекс упражнений) в сочетании с воздушными ваннами, умыванием прохладной водой	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей
1.7	Ходьба по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно после дневного сна
2	**Непрерывная непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей**	
2.1	ННОД по физическому развитию	3 раза в неделю, один из них - на открытом воздухе
2.2	ННОД по музыкальному развитию	2 раза в неделю
3	**Самостоятельная двигательная деятельность детей**	
	Ежедневно в помещении и на открытом воздухе	
4	**Физкультурно-массовые мероприятия**	
4.1	Физкультурный досуг	1 раз в месяц
4.2	Физкультурно-спортивный праздник	2 раза в год(январь, июль)
5	**Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи**	
5.1	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных массовых мероприятиях	В течение учебного года

Методы физического развития

Наглядные: -Наглядно-зрительные (показ, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры) -Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни) Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)	**Словесные:** -Объяснения, пояснения, указания; -Подача команд, распоряжений, сигналов; -Вопросы к детям -Образный сюжетный рассказ, беседа; -Словесная инструкция	**Практические:** -Повторение упражнений без изменения и с изменениями; -Проведение упражнений в игровой форме; -Проведение упражнений в соревновательной форме

Система закаливающих мероприятий

Закаливание детей включает систему мероприятий:

- элементы закаливания в повседневной жизни: умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом

воздухе;

- специальные меры закаливания: водные, воздушные, солнечные.

Для закаливания детей основные природные факторы используются дифференцированно в зависимости от возраста детей, состояния их здоровья, с учетом наличия условий в дошкольной организации, со строгим соблюдением рекомендаций.

Закаливающие мероприятия меняются по силе и длительности в зависимости от сезона года, температуры воздуха в групповых помещениях, эпидобстановки.

Закаливание выполняется при соблюдении принципов: постепенность, последовательность, систематичность, комплексность, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка, положительное отношение детей к закаливающим мероприятиям.

При организации закаливания учитываются основные требования:

- создание позитивного эмоционального настроя;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей состояния здоровья и развития, степени тренированности организма ребенка;
- проведение закаливающих воздействий на фоне теплового комфорта ребенка;
- использование в комплексе природных факторов и закаливающих процедур; обеспечение воздействия природных факторов на разные участки тела: различающихся и чередующихся как по силе, так и длительности;
- соблюдение постепенности и увеличение силы воздействия различных факторов и непрерывности мероприятий закаливания (при этом вид и методика закаливания изменятся в зависимости от сезона и погоды);
- соблюдение методики выбранного вида закаливания.

Система закаливающих процедур

№ п/п	Формы закаливания	Периодичность
1	Утренний прием на воздухе	Апрель-октябрь
2	Утренняя гимнастика (в теплое время на открытом воздухе)	Ежедневно
3	ННОД по физическому развитию на открытом воздухе в холодное время года ННОД по физическому развитию на открытом воздухе в теплое время года	1 раз в неделю 3 раза в неделю
4	Облегченная одежда при комфортной температуре в помещении	Ежедневно в течение года
5	Одежда по сезону на прогулках	Ежедневно в течение года
6	Прогулка на свежем воздухе	Ежедневно в течение года
7	Воздушные ванны после сна в помещении	Ежедневно в течение года
8	Воздушные ванны на прогулках	Июнь-июль (по погоде)
9	Соблюдение режима проветривания помещения	Ежедневно в течение года
10	Соблюдение температурно-воздушного режима	Ежедневно в течение года

11	Дневной сон с открытой фрамугой	Ежедневно в течение года
12	Сон без маек	Ежедневно в течение года
13	Дыхательная гимнастика	Ежедневно в течение года
14	Умывание рук, лица прохладной водой	Ежедневно после приема пищи, после прогулки, после сна в течение года
15	Игры с водой	Июнь-август
16	Дозированные солнечные ванны	Июнь-август
17	Контрастное босохождение (дорожка здоровья) на прогулке	Июнь-август
18	«Ленивая гимнастика» после сна	Ежедневно в течение года
19	Ходьба по корригирующим дорожкам	Ежедневно в течение года

Система оздоровительно-профилактических мероприятий

№ п/п	Мероприятие	Периодичность
1	Мониторинг здоровья и физического развития детей	постоянно
2	Анализ заболеваемости детей	1 раз в квартал
3	Соблюдение плана профилактических прививок	постоянно
4	Лабораторное обследование детей	1 раз в год
5	Диспансеризация детей	1 раз в год врачи-специалисты
6	Осмотр детей на педикулез	1 раз в неделю
7	Профилактика гриппа, простудных заболеваний	осень, весна
8	Проведение точечного массажа	ежедневно
9	Дыхательная гимнастика в игровой форме	ежедневно
10	Гимнастика для расслабления мышц глаз	ежедневно
11	Корригирующая гимнастика	ежедневно
12	Пальчиковая гимнастика	ежедневно
13	Артикуляционная гимнастика	ежедневно
14	Соблюдение режима дня	ежедневно
15	Соблюдение санэпидрежима	постоянно
16	Система закаливания	постоянно
17	Оздоровительные мероприятия в летний период Использование естественных сил природы	июнь-август
18	Рациональное питание	ежедневно
19	Оздоровление фитонцидами (лук, чеснок)	осень, весна
20	Витаминизация третьего блюда	ежедневно
21	Второй завтрак (сок, фрукты)	ежедневно

Формы и методы оздоровления детей

№ пп	Формы и методы	Содержание
1	Обеспечение здорового ритма жизни	-щадящий режим (адаптационный период) -гибкий режим

		-организация микроклимата психологического комфорта в группе
2	Физические упражнения	-утренняя гимнастика -корригирующая гимнастика -физкультурно-оздоровительные занятия -подвижные игры -спортивные игры
3	Гигиенические и водные процедуры	-Умывание -Игры с водой
4	Световоздушные ванны	-Проветривание помещений -Сон при открытых фрамугах -Прогулка на свежем воздухе -Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха -Увлажнение воздуха
5	Активный отдых	-Развлечения, праздники -Недели здоровья
6	Диетотерапия	-Рациональное питание -Индивидуальное питание (по показаниям врача)
7	Свето- и цветотерапия	-Обеспечение светового режима -Световое и цветовое сопровождение среды
8	Закаливание	-Сон без маек -Широкое умывание прохладной водой -Босохождение
9	Стимулирующая терапия	-Витаминизация третьего блюда -Второй завтрак (соки, фрукты)
10	Пропаганда здорового образа жизни	-Консультации, беседы, информационные листы

Организационно-содержательная деятельность персонала МБДОУ по обеспечению условий сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста в ходе реализации Программы (в соответствии с функциональными обязанностями)

№ п/п	Виды деятельности	Периодичность	Ответственный
1. Организация медицинского обеспечения детей			
1.1	Анализ состояния здоровья детей и оценка эффективности профилактических и оздоровительных мероприятий	1 раз в квартал	Медицинский работник
1.2	Координация взаимодействия поликлиники, детского сада, школы	Постоянно по плану	Заведующий
1.3	Организация профилактических медицинских осмотров детей и сотрудников	Постоянно по плану работы	Заведующий Медицинский работник
1.4	Организация консультативной помощи родителям, педагогам	Ежемесячно по плану работы	Медицинский работник
1.5	Организация работы по культурно-	Постоянно	Педагоги

	гигиеническому воспитанию детей		Инструктор по физической культуре
1.7	Организация и проведение летнего оздоровительного периода	По плану работы	Заведующий Медицинский работник
2. Профилактическая работа			
2.1	Контроль за санитарно-гигиеническими условиями	Постоянно	Заведующий Медицинский работник
2.2	Контроль и оказание методической помощи в организации образовательного процесса	1 раз в месяц	Зам. заведующего по ВМР Инструктор по физической культуре
2.3	Составление режима дня, перечня видов НОД и расписания НОД в соответствии с требованиями СанПиН	1 раз в год	Зам.заведующего по ВМР Инструктор по физической культуре Медицинский работник
3. Организация питания в ДОУ:			
3.1	Контроль состояния детского питания и анализ качества питания	Постоянно	Заведующий Медицинский работник
3.2	Контроль санитарно-гигиеническое состояния пищеблока	Постоянно	Заведующий Медицинский работник
3.3	Составление меню	Постоянно	Кладовщик
3.4	Бракераж готовой продукции	Постоянно	Заведующий Медицинский работник
3.5	Контроль за выполнением натуральных норм	Постоянно	Заведующий Медицинский работник
4. Организация физического воспитания:			
4.1	Распределение и организация работы с детьми по медицинской группе здоровья	1 раз в год	Медицинский работник Инструктор по физической культуре
4.2	Анализ эффективности физического воспитания с оценкой физической подготовленности детей	2 раза в год	Зам.заведующего по ВМР Медицинский работник Инструктор по физической культуре
4.3	Осуществление контроля организации физического воспитания, закаливающих мероприятий	постоянно	Зам.заведующего по ВМР Медицинский работник Инструктор по физической культуре
5.Гигиеническое воспитание в детском коллективе:			
5.1	Рекомендации по организации и проведению гигиенического воспитания, формированию навыков здорового образа жизни	1 раз в месяц	Медицинский работник Инструктор по физической культуре
5.2	Организация мероприятий по профилактике близорукости, кариеса, нарушений осанки, плоскостопия и др.	Постоянно	Медицинский работник Инструктор по физической культуре Воспитатели
5.3	Контроль гигиенического воспитания	Постоянно	Медицинский работник Инструктор по физической культуре
6. Иммунопрофилактика			
6.1	Планирование и анализ вакцинации	По плану вакцинации	Медицинский работник

6.2	Осмотр перед прививкой	По плану вакцинации	Медицинский работник
6.3	Вакцинация	По плану	Медицинский работник
6.4	Контроль состояния здоровья после вакцинации	Постоянно	Медицинский работник
7. Мероприятия по обеспечению адаптации в детском саду			
7.1	Рекомендации по адаптации и ее коррекции (совместно с педагогами)	1 раз в месяц	Медицинский работник
7.2	Контроль течения адаптации и проведения медико-педагогической коррекции	Постоянно	Медицинский работник
7.3	Проведение медико-педагогических мероприятий по функциональной готовности к обучению в школе	Постоянно	Медицинский работник Воспитатели
8. Ведение документации			
8.1	Медицинская карта ребенка; выписки и справки лечебно-профилактических учреждений, летних оздоровительных учреждений	Постоянно	Медицинский работник
8.2	Контроль ведения медицинской документации	1 раз в месяц	Заведующий
9. Диспансеризация			
9.1	Проведение углубленных профилактических осмотров	По плану работы	Медицинский работник
9.2	Проведение антропометрии, замеров основных видов движений, оценка физической подготовленности	2 раза в год	Медицинский работник Инструктор по физической культуре
9.3	Рекомендации педагогам и родителям по коррекции отклонений в состоянии здоровья детей	1 раз в месяц	Медицинский работник Инструктор по физической культуре
9.4	Проведение назначенных оздоровительных мероприятий и контроль их выполнения	Постоянно	Медицинский работник

2.3. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей - создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Основные направления и формы взаимодействия с семьей

Взаимопознание и взаимоинформирование: встречи-знакомства, опрос, анкетирование семей, дни открытых дверей, индивидуальные **и** групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, организация выставок детского творчества, приглашение родителей на детские концерты **и** праздники, создание памяток, работа сайта учреждения.

Непрерывное образование воспитывающих взрослых: работа «Медицинского всеобуча родителей» (консультации, лекции, семинары, семинары-практикумы, тренинги), работа библиотечек педагогических знаний для родителей в группах

Совместная деятельность детского сада и семьи: организация совместной деятельности в системе «ребенок-родитель-педагог»,привлечение родителей к организации вечеров музыки и поэзии, гостиных, конкурсов, концертов семейного воскресного абонемента, маршрутов выходного дня (в театр, музей, библиотеку и пр.), семейных праздников, прогулок, экскурсий, семейного театра, к участию в детской исследовательской и проектной деятельности; участие в выставках совместного творчества, изготовление плакатов и газет различной тематики, изготовление фотоколлажей; организация акций, творческих недель, спортивных праздников.

Система взаимодействия с родителями включает:

-ознакомление родителей с результатами работы МБДОУ на общих родительских собраниях, анализом участия родительской общественности в жизни детского сада;

-ознакомление родителей с содержанием работы МБДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;

-участие в составлении планов: спортивных и культурно-массовых мероприятий, работы родительского комитета;

-целенаправленную работу, пропагандирующую общественное дошкольное воспитание в его разных формах;

-обучение конкретным приемам и методам воспитания и развития ребенка в разных видах детской деятельности на семинарах-практикумах, консультациях и открытых занятиях.

Принципы взаимодействия с родителями.

1. Доброжелательный стиль общения педагогов с родителями.

Позитивный настрой на общение является тем самым прочным фундаментом, на котором строится вся работа педагогов группы с родителями. В общении воспитателя с родителями неуместны категоричность, требовательный тон. Ведь любая прекрасно выстроенная администрацией детского сада модель взаимодействия с семьей останется «моделью на бумаге», если воспитатель не выработает для себя конкретных форм корректного обращения с родителями. Педагог общается с родителями ежедневно, и именно от него зависит, каким будет отношение семьи к детскому саду в целом. Ежедневное доброжелательное взаимодействие педагогов с родителями значит гораздо больше, чем отдельное хорошо проведенное мероприятие.

2. Индивидуальный подход.

Необходим не только в работе с детьми, но и в работе с родителями. Воспитатель, общаясь с родителями, должен чувствовать ситуацию, настроение мамы или папы. Здесь и пригодится человеческое и педагогическое умение воспитателя успокоить родителя, посочувствовать и вместе подумать, как помочь ребенку в той или иной ситуации.

3. Сотрудничество, а не наставничество.

Современные мамы и папы в большинстве своем люди грамотные, осведомленные и, конечно, хорошо знающие, как им надо воспитывать своих собственных детей. Поэтому позиция наставления и простой пропаганды педагогических знаний сегодня вряд ли принесет положительные результаты. Гораздо эффективнее будут создание атмосферы взаимопомощи и поддержки семьи в сложных педагогических ситуациях, демонстрация заинтересованности коллектива детского сада разобраться в проблемах семьи и искреннее желание помочь.

4. Готовимся серьезно.

Любое, даже самое небольшое мероприятие по работе с родителями необходимо тщательно и серьезно готовить. Главное в этой работе - качество, а не количество отдельно взятых, не связанных между собой мероприятий. Слабое, плохо подготовленное

родительское собрание или семинар могут негативно повлиять на положительный имидж учреждения в целом.

5. Динамичность.

Детский сад сегодня должен находиться в режиме развития, а не функционирования, представлять собой мобильную систему, быстро реагировать на изменения социального состава родителей, их образовательные потребности и воспитательные запросы. В зависимости от этого должны меняться формы и направления работы детского сада с семьей.

Для того чтобы спланировать работу с родителями, надо хорошо знать родителей своих воспитанников.

Поэтому начинать необходимо с анализа социального состава родителей, их настроя и ожиданий от пребывания ребенка в детском саду. Проведение анкетирования, личных бесед на эту тему поможет правильно выстроить работу с родителями, сделать ее эффективной, подобрать интересные формы взаимодействия с семьей.

Содержание работы с семьей по образовательной области «Физическое развитие»

Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.). Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка.

Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша. Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка.

Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду. Разъяснять важность посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников. Совместно с родителями и при участии медико-психологической службы детского сада создавать индивидуальные программы оздоровления детей и поддерживать семью в их реализации.

2.4. Содержание образовательной деятельности по сопровождению детей, имеющих особенности физического развития

III. Организационный раздел

3.1. Организация режима двигательной активности детей в течение дня в детском саду

Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60 % от всего времени бодрствования.

Следует поощрять участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования.

Воспитывать у детей интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Ежедневно следует проводить с желающими детьми утреннюю гимнастику.

В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, рекомендуется проводить физкультминутку длительностью 1-3 минуты.

Физкультурные занятия для детей в возрасте от 2 до 7 лет организуется 3 раза в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет: в первой младшей группе – 10 мин, во второй младшей группе -15 мин., в средней группе - 20 мин., в старшей группе – 25 мин., в подготовительной группе – 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5-7 лет круглогодично организуются занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличие спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию организуется на открытом воздухе.

Расписание непрерывной непосредственно образовательной деятельности (Приложение 1) составляется в соответствии с Перечнем видов непрерывной непосредственно образовательной деятельности (Приложение 2). Нормативными основаниями составления расписания являются положения СаНПиН к организации

образовательной деятельности.

В летний период проводят непосредственно образовательную деятельность только эстетически-оздоровительного цикла, спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии и другие, а также увеличивается продолжительность прогулок.

Формы работы	**Виды занятий**	**Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей**				
		2-3 года	**3-4 лет**	**4-5 лет**	**5-6 лет**	**6-7 лет**
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 10 мин.	2 раза в неделю 15 мин.	2 раза в неделю 20 мин.	2 раза в неделю 25 мин.	2 раза в неделю 30 мин.
	б) на улице	1 раз в неделю 10 мин.	1 раз в неделю 15- мин.	1 раз в неделю 20 мин.	1 раз в неделю 25 мин.	1 раз в неделю 30 мин.
Физкультурно оздоровительная работа в режиме дня	а)утренняя гимнастика (пожеланию детей)	Ежедневно 4-5 мин.	Ежедневно 5-6мин.	Ежедневно 6-8 мин.	Ежедневно 8-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40мин.
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)			3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг		1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 30-45 мин.	1 раз в месяц 40 мин.
	б) физкультурный праздник			2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	в) день здоровья		1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал

Формы работы	**Виды занятий**	**Количество и длительность занятий (в мин) в зависимости от возраста детей**				
		2-3 года	**3-4 лет**	**4-5 лет**	**5-6 лет**	**6-7 лет**
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

	б) самостоя-тельные под-вижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

3.2.Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Все необходимые требования к помещению физкультурного зала, его площади, отделке и оборудованию, а также санитарному состоянию соответствуют санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам (СанПиН2.4.1.2660-10 и СанПиН 2.4.1.273-10) Требования пожарной безопасности соответствуют правилам пожарной безопасности.

Физкультурный зал оснащен всем необходимым оборудованием и инвентарем; оборудована спортивная площадка; в групповых помещениях оборудованы физкультурные уголки. Имеется здоровьесберегающее оборудование, использующееся в профилактических целях: очиститель воздуха, УФО-установка, двигательные тренажеры.

3.2.1. Материально-техническое обеспечение Программ

Вид помещения Функциональное использование	**Оснащение**
Спортивный зал - Физкультурные занятия - Спортивные досуги, развлечения, праздники - Консультативная работа с родителями и педагогами	- Спортивный инвентарь и оборудование для физической активности детей в спортзале и на спортивной площадке: скамейка гимнастическая - 3 гимнастическая стенка – 3 доска наклонная с зацепами – 2 бревно гимнастическое – 1 щит баскетбольный – 2 мишени съемные - 2 обручи большие - 15 обручи средние - 18 гимнастические палки - 40 кегли – 44 дорожки для координации - 2 островки для равновесия - 8 ограничители - 4

	фитболы - 11 кубики пластмассовые - 55 шарики пластмассовые - 100 флажки – 57 султанчики - 20 цветные мешочки – 20 кольцеброс - 2 кольца для кольцеброса 14 вожжи детские – 4 палочки с лентами – 12 гантели пластмассовые детские - 40 мячи цветные разных размеров 15 скакалки - 27 веревки – 2 ребристые доски - 2 дорожки для профилактики плоскостопия -2 тоннели для пролезания - 2 дуги для подлезания - 4 канат - 1 ходули – 3 пары контейнеры для инвентаря - 4 бадминтон - 2 велосипеды - 2 сетка для волейбола -1 ворота для футбола -2 секундомер -1 рулетка -1 - Магнитофон с комплектом аудиозаписей - Пианино - Музыкальный центр

3.2.2. Обеспечение Программы методическими материалами

Образовательная область «Физическое развитие»	
Методические материалы	От рождения до школы. Основная образовательная программа дошкольного образования /Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 4-е изд., прераб. – М.: Мозаика-Синтез, 2016 Асачёва Л.Ф. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. – М., 2013 Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет. – М., 2012 Демидова В.Е. Здоровый педагог – здоровый ребёнок. Культура питания и закаливания. – М., 2012 Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей. Сценарии для ДОУ 4-5 лет. – М., 2010 Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей. Сценарии для ДОУ 6-7 лет. – М., 2010 Картушина М.Ю. Сюжетные физкультурные занятия для детей средней группы. – М., 2013 Мазельникова М.Н. Эколого-валеологическое воспитание дошкольников. Организация прогулок в летний период. – М., 2013 Нищева Н.В. На прогулку, в детский сад. Оборудование прогулочных площадок и организация совместной деятельности. – Санкт-Петербург, 2013 Нищева Н.В. Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковые гимнастики. – Санкт-Петербург, 2013 Новикова Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников 5-7 лет. – М., 2010 Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. – М., 2013 Силантьева С.В. Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста. – М., 2013 Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет. – М., 2013 Уланова Л.А. Методические рекомендации по организации и проведению прогулок детей 3-7 лет. – М., 2012 Харченко Физкультурные праздники в детском саду. – М., 2011 Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. – М.: Мозаика-Синтез, 2010. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа – М.: Мозаика-Синтез, 2012 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа.-М.:Мозаика-Синтез, 2012. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.:Мозаика-Синтез, 2012. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа.-М.:Мозаика-Синтез, 2012. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. – М.:

	Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2010 Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2010

Содержательно – организационная модель рабочей программы
дети 3 – го года жизни

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные виды движения	ПИ	
		2—3 минуты	4 - 5 минут			2—3 минут
СЕНТЯБРЬ						
1 неделя занятие № 1 - 2	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за педагогом. Ребята входят в зал вместе с воспитателем, без построения — «стайкой». По двум сторонам зала расставлены стулья (по количеству детей). Воспитатель предлагает ребятам сесть на стульчики, занять свои «домики». Проводится игра «Пойдем в гости». Воспитатель подходит к первой группе детей, предлагает им встать и пойти вместе с ней «в гости». Подойдя ко второй группе детей, малыши здороваются и показывают свои ладошки. На слова: «Дождик пошел!» — дети бегут к своим «домикам» и занимают любые места.	Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см). Из шнуров (реек) воспитатель выкладывает вдоль зала две дорожки длиной 2,5—3 м, параллельно одна другой. Расстояние между дорожками не менее 3 метров «Пройдем по дорожке». «Дождик кончился, — говорит воспитатель, — выглянуло солнышко, но кругом лужи. Пойдем по дорожке, чтобы не замочить ноги». Затем подводит одну группу детей к дорожке, они становятся друг за другом (колонной), и предлагает пройти по дорожке. Дети проходят по первой дорожке, затем ходьба по второй, и после этого они садятся на стульчики (или скамейку). Приглашается вторая группа малышей для ходьбы по дорожке		«Беги ко мне»	Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала, в руках у педагога игрушка (мишка, зайка или кукла).
Улица № 3	Учить ходить и бегать по кругу с ускорением и замедлением движения; ходьбой мелким шагом	Ходьба и бег по кругу	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед		«Бегите к флажку».	Ходьба парами

2 неделя Занятие № 4 и № 5	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Ходьба парами в стайке за инструктором Бег парами в стайке за инструктором	Без предметов	Прыжки на двух ногах на месте (2—3 раза). Воспитатель берет мяч большого диаметра и показывает детям, как он хорошо отскакивает от пола (отбивает мяч одной рукой о пол), затем приглашает детей подойти к ней и попрыгать на двух ногах, «как мячики». Дети подпрыгивают, а педагог приговаривает: «Прыг-скок, прыг-скок», задавая ритм прыжков. «Покажем мишке, как мы умеем прыгать», — говорит воспитатель. Дети направляются к мишке и прыгают около него. Затем переходят в другой конец зала и прыгают около куклы. Педагог следит за тем, чтобы дети не бегали, а переходили от одной игрушки к другой	«Птички»	Игровое задание «Найдем птичку».
Улица №6	Продолжать учить ходьбе и бегу в прямом направлении парами	Ходьба и бег с ускорением и замедлением, ходьба на носках		Лазание по стремянке высотой 1,5 метров (3 – 4 раза)	«Ветер и листья!»	Бег в рассыпную, ходьба парами.
3 неделя Занятие № 7 - 8	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании	Ходьба в колонне по одному, упражнение «Ворона!»	с мячом.	Прокатывание мячей. «Прокати и догони».	«Кот и воробышки».	Ходьба в колонне по одному.
Улица № 9	Продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске	Ходьба и бег небольшими группами, в прямом направлении за педагогом		Игровые упражнения на равновесие «Пойдем по мостику» «Попрыгаем, как зайки»	«Догони мяч»	Ходьба колонной по одному за педагогом

4 неделя занятие № 10 - 11	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур группироваться при лазании под шнур.	Ходьба и бег по кругу. Ходьба вокруг кубиков (половина круга), затем переход на бег — полный круг. Поворот в другую сторону, повторение задания. Темп упражнения умеренный. Упражнение заканчивается ходьбой	с кубиками	Ползание с опорой на ладони и колени. Воспитатель ставит две стойки (они должны быть абсолютно устойчивы, во избежание травм) натягивает шнур на высоте 50 см от пола (можно использовать обычные стулья). Пособия располагают таким образом, чтобы все дети участвовали в выполнении упражнения. Если условия и количество детей не позволяют использовать фронтальный способ, то упражнение выполняется подгруппами. С одной стороны от стоек на расстоянии 2—2,5 м, кладется шнур для обозначения начала движения, а с другой стороны ориентиром могут служить погремушки. Задание дается в игровой форме: «Доползи до погремушки». Сначала педагог предлагает одному ребенку показать, как нужно подлезать под шнур, и при этом объясняет: «Лена подходит к шнуру, становится на четвереньки (с опорой на ладони и колени) и выполняет ползание, как „жучок", голову наклоняет так, чтобы не задеть за шнур. Доползла до погремушки, встала, взяла погремушку и погремела ею». После показа и объяснения воспитатель предлагает детям занять исходное положение и по сигналу приступить к выполнению задания.	Быстро в домик	Игра «Найдем жучка».

Улица №12	Продолжать знакомить детей с выполнением игровых действий. Учить согласовывать простые движения с ритмом текста и темпом его проговаривания. Вызвать эмоциональный отклик.	Ходьба и бег с ускорением и замедлением, ходьба на носках	**Подвижные игры** «Найди свой домик» «Бегите ко мне». «Догони мяч».			Ходьба парами в среднем темпе
ОКТЯБРЬ						
1 неделя занятия с № 13 - 14	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя «Лягушки! » — дети останавливаются и присаживаются на корточки, затем поднимаются и продолжают ходьбу; бег в колонне по одному и врассыпную	без предметов	Равновесие «Пойдем по мостику». Из двух параллельно положенных досок (ширина 25 см, длина 2 м) сделан «мостик через речку». Игровое задание после показа воспитателя выполняется в колонне по одному — ходьба детей по первому «мостику», затем по второму. Прыжки. Воспитатель строит детей в две шеренги одну напротив другой, перед каждой шеренгой кладет шнур и объясняет упражнение: «Надо подойти близко к шнуру, слегка расставить ноги, согнуть их в коленях и перепрыгнуть через шнур, приземлившись на полусогнутые ноги». Дети перепрыгивают по сигналу воспитателя, поворачиваются кругом и снова прыгают 4—5 раз подряд. Упражнения проводятся фронтальным способом.	«Догони мяч»	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

Улица № 15	Закрепление ходьбы и бега стайкой по кругу, парами, в колонне по одному, с ускорением и замедлением Закрепление ходьбы по доске, по наклонной вверх – вниз, по гимнастической скамейке	Ходьба и бег стайкой по кругу, ходьба парами, в колонне по одному, ходьба на носках	Имитация движения зайца. Имитация движения волка Имитация движения медведя Ходьба и бег по доске Имитация движения лисы Ходьба в медленном темпе			Игра малой подвижности «Найди колобка»
2 неделя занятия № 16 - 17	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Ходьба и бег по кругу. Вначале выполняется ходьба (примерно половина круга), затем бег (полный круг), переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение задания	без предмета	Прокатывание мячей в прямом направлении «Быстрый мяч». Ползание между предметами, не задевая их. Игровое упражнение «Проползи — не задень».	«Ловкий шофер».	Игровое задание «Машины поехали в гараж».
Улица № 18	Ознакомление со свойствами гимнастической палки и специфическими упражнениями с ней. Закрепление ходьбы и бега верхом на палке. Закрепление ходьбы между двумя рядами палок (ширина 20 см)	Ходьба и бег верхом на палке стайкой, ходьба и бег в колонне по одному по сигналу педагога	Перешагивание через палки, положенные на пол (повтор 4 раза) Подлезание под палки, лежащие на стульях. Перепрыгивание через 2 лежащие палки. Прыжки через палку		«Ловкий шофер».	Сбор гимнастических палок. Беседа о них

3 неделя занятие № 19 - 20	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом	Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше». Упражнение повторяется	С мячом	Прокатывание мячей в прямом направлении. Игровое упражнение «Быстрый мяч». Дети становятся на исходную линию, обозначенную чертой или шнуром. В руках у каждого ребенка мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя дети занимают исходное положение (после показа) — ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. По следующей команде дети наклоняются и, энергичным движением оттолкнув мяч, прокатывают его вперед, а затем бегут за ним. На исходную линию возвращаются шагом. Упражнение повторяется 2—3 раза. Ползание между предметами, не задевая их. Игровое упражнение «Проползи — не задень». На полу в две линии на расстоянии 1,5 м друг от друга выложены набивные мячи (по 4—5 штук). Дети двумя колоннами выполняют ползание между мячами на четвереньках с опорой на ладони и колени («змейкой»). Поднимаются, подходят к обручу — шаг в обруч и хлопок в ладоши над головой. Для повторения упражнения дети обходят мячи с внешней стороны.	«Зайка серый умывается».	Игра «Найдем зайку».
Улица № 21	Ознакомление с использованием гимнастической палки как предмета – заместителя в подвижных и сюжетно – ролевых играх. Закрепление ходьбы и палки ходьбы и бега верхом на палке	Ходьба и бег верхом на палке стайкой, ходьба и бег в колонне по одному по сигналу педагога	Имитация движений гребцов в лодке Имитация шторма Ходьба (20с) и бег (40 с) верхом на палке		«Наседка и цыплята».	Ходьба в колонне по одному.

4 неделя занятие № 22 - 23	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	Ходьба по кругу с поворотом по сигналу бег по кругу с поворотом по сигналу	на стульчиках	Ползание «Крокодильчики». Лазание под шнур (высота — 50 см от линии пола) Равновесие «Пробеги — не задень». Ходьба и бег между предметами (5—6 шт.),	«Кот и воробышки».	Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом».
Улица № 24	**Физкультурный досуг** **«Мы растем здоровыми»** *смотрите приложение № 1*					
НОЯБРЬ						
1 неделя занятие № 25 - 26	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Игровое здание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному Бег врассыпную	с ленточками	Равновесие «В лес по тропинке». На пол положены параллельно друг другу две доски (ширина 25 см, длина 2—3 м Прыжки «Зайки — мягкие лапочки».	«Ловкий шофер».	Игра «Найдем зайчонка».
Улица № 27	Ознакомление с построением в две шеренги по линиям. Закрепление ходьбы по доскам, бревну, бег по прямой. Ходьба и бег с ускорением и замедлением	Ходьба (180с) и бег (60с) с ускорением и замедлением. Ходьбе по доске, по наклонной вверх-вниз, по плоскому невысокому бревну.	Метание набивного мешочка в горизонтальную цель и на дальность. Повтор по 6 раз Преодоление полосы препятствий. Бег, ходьба по гимнастической скамейке. Подлезание под дуги		«По ровненькой дорожке».	Ходьба (60с) в колонне по одному

2 неделя занятия № 28 - 29	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс — «лошадки». Бег, руки в стороны — «стрекозы».	с обручем	Прыжки «Через болото». Из 8—10 обручей диаметром 30—40 см Прокатывание мячей «Точный пас».	«Мыши в кладовой».	«Где спрятался мышонок?».
Улица № 30	Закрепление ходьбы и бега стайкой, ходьба в колонне по одному, мелким и широким шагом, имитация различных видов ходьбы	Ходьба (150с) и бег стайкой (70 с), ходьба в колонне по одному по кругу. Ходьба широким и мелким шагом	Ходьба между линиями, ходьба по доске Упражнения с шишками. Бросание вверх и ловля, метание в горизонтальную цель Прыжки на двух ногах **Подвижная игра «Трамвай».**			Ходьба стайкой
3 неделя № 31 - 32	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Игровое упражнение «Твой кубик». Бег по кругу в разных направлениях	без предметов	Игровое задание с мячом «Прокати — не задень». Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени). Игровое задание «Быстрые жучки»	«По ровненькой дорожке».	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Петушок»
Улица № 33	Закрепление ходьбы и бега стайкой, ходьба в колонне по одному, мелким и широким шагом, имитация различных видов ходьбы	Ходьба (150с) и бег стайкой (70 с), ходьба в колонне по одному по кругу. Ходьба широким и мелким шагом	Ходьба между линиями, ходьба по доске Упражнения с шишками. Бросание вверх и ловля, метание в горизонтальную цель Прыжки на двух ногах **Подвижная игра** «Трамвай».			Игра малой подвижности «Летает —не летает».

4 неделя занятие № 34-35	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания. «Лягушки: «Бабочки!» Бег обычный	с флажками	Ползание. Игровое задание — «Паучки» Равновесие.	«Поймай комара».	Ходьба в колонне по одному. Упражнение «Жарко – холодно»
Улица № 36	Физкультурное развлечение «Лесная сказка».					
ДЕКАБРЬ						
1 неделя занятия № 37 - 38	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориен-тировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Ходьба врассыпную «на прогулку» Бег врассыпную	с кубиками	Равновесие. Игровое упражнение «Пройди — не задень». Кубики (6—8 шт.) расставлены в две линии на расстоянии 40 см друг от друга. Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки	«Коршун и птенчики».	Игра «Найдем птенчика
Улица № 39	Познакомить детей с лыжами, учить раскладывать лыжи на снегу. Одевать и снимать их	Ходьба и бег колонной	Стоя на лыжах поднять правую и левую ногу поочередно		«Поезд».	Ходьба и бег в рассыпную
2 неделя занятия № 40-41	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в при-землении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному Бег по сигналу «Самолеты»	с мячом	Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат Прокатыва ние мячей друг другу, расстояние 2 м	«Найди свой домик».	Ходьба в колонне по одному.

Улица № 42	Познакомить детей с лыжами, учить раскладывать лыжи на снегу. Одевать и снимать их. Держать равновесие в лыжах	Ходьба и бег колонной	Стоя на лыжах поднять правую и левую ногу поочередно. Продвигаясь вперед (скользящий шаг)		«Бегите к флажку».	Игра малой подвижности «Найди, что спрятано»
3 неделя занятия № 43-44	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группи-роваться при лазании под дугу.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Воробышки» - дети останавливаются и чирикают Бег по кругу	с кубиками	Прокатывание мяча между предметами. Игровое задание «Не упусти!». Ползание под дугу «Проползи — не задень» (высота 50 см).	«Лягушки».	Игра малой подвижности «Найдем лягушонка».
Улица № 45	Продолжать знакомить детей с лыжами, учить раскладывать лыжи на снегу. Одевать и снимать их. Держать равновесие в лыжах. Учит скольжению на лыжах	Ходьба и бег колонной	Стоя на лыжах поднять правую и левую ногу поочередно. Продвигаясь вперед, назад (скользящий шаг) Подвижная игра «Поезд».			Ходьба и бег врассыпную
4 неделя занятия № 46 - 47	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ори-ентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «На прогулку!» — всем детям предлагается разбежаться по всему залу; пере-ход на ходьбу врассыпную и снова на бег	На стульчиках	Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». Равновесие. «Пройдем по мостику».	«Птица и птенчики».	Игра малой подвижности «Найдем птенчика».
Улица № 48	**Физкультурное развлечение «В гости к зайчику»** *смотрите приложение № 3*					
ЯНВАРЬ						

2 неделя занятия № 49-50	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер	Игровое упражнение «На полянке». Дети выполняют ходьбу по периметру зала (для ориентира можно поставить по углам кубики или кегли) — по «краешку полянки». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе врассыпную по всей «полянке» и бегу врассыпную, старясь не задевать друг друга.	с обручем	Прыжки «Зайки — прыгуны». Воспитатель ставит в две линии кубики или набивные мячи по 4—5 штук, на расстоянии 50 см один от другого — «пеньки». Дети-«зайки» выполняют прыжки на двух ногах-«лапках» между «пеньками», энергично отталкиваясь ногами от пола и взмахивая руками. Воспитатель следит за координацией движений ног и рук (2—3 раза). После выполнения прыжков дети строятся в колонну по одному, и, проходя мимо корзины, каждый берет по одному мячу (мяч большого диаметра). Перестроение в две колонны, после показа и объяснения дети выполняют упражнение — прокатывание мяча между предметами. Выполнив задание выпрямиться, поднять мяч над головой и вернуться в свою колонну	«Птички в гнездышках»	Ходьба в колонне по одному.
Улица № 51	Учить детей уверенно стоять на лыжах, ходить ступающим шагом	Ходьба и бег в колонне	Стоя на лыжах поднять правую и левую ногу поочередно. Пружинистые приседания «Пружинка» Ступающий шаг (10м)		«Кролики».	Ходьба по кругу в колонне по одному

3 неделя занятия № 52 - 53	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	Ходьба по кругу, игровое упражнение «Возьми кубик» Бег с поворотом	с кубиками	Прокатывание мяча друг другу «Прокати — поймай». Ползание «Медвежата».	«Найди свой цвет».	Ходьба в колонне по одному.
Улица № 54	Учить детей уверенно стоять на лыжах, ходить ступающим шагом	Ходьба и бег в колонне	Стоя на лыжах поднять правую и левую ногу поочередно. Пружинистые приседания «Пружинка» Ступающий шаг (10м)		«Птички в гнездышках»	Ходьба «змейкой» между ледяными постройками
4 неделя занятие № 55 - 56	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания. «Лягушки!» «Бабочки!» — Бег обычный	без предмета	Ползание под дугу, не касаясь руками пола Равновесие «По тропинке».	«Лохматый пес».	Игра «Найдем щенка».
Улица № 57	**физкультурного развлечения «Мыши на прогулке»** *смотрите приложение № 4*					
ФЕВРАЛЬ						

1 неделя занятия № 58 - 59	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами (от кольце-броса): ходьба — примерно три четверти круга и бег — полный круг: остановка, поворот в другую сторону, повторение упражнений	С кольцами	Равновесие. «Перешагни — не наступи». Из 5—6 шнуров (косичек) на полу выкладываются параллельно одна другой две «дорожки» (расстояние между шнурами — 30 см). Дети строятся в две колонны. После показа и объяснения упражнения воспитателем ребята выполняют перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры (руки на поясе), стараясь не наступить на них. Голову и спину держат прямо (темп ходьбы умеренный). Упражнение выполняется 2—3 раза. Прыжки. «С пенька на пенек». По двум сторонам зала кладутся плоские обручи (по 5—6 штук) плотно один к другому. Прыжки из обруча в обруч (с «пенька на пенек») без паузы. Повторить 2—3 раза	«Найди свой цвет»	Игра малой подвижности по выбору детей
Улица № 60	Развивать чувство равновесие при передвижении на лыжах. Закреплять умение ходить ступающим шагом	ходьба и бег в колонне	Пробежка на лыжах до флажка (10м) Упражнение на лыжах «Где же наши ножки?»		«Мыши в кладовой».	Игра малой подвижности «Угадай что спрятано?»
2 неделя занятия № 61 - 62	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.	Ходьба в колонне по одному. Упражнения «Мышки!» «Лошадки!»	с обручем	Прыжки со скамейки «Веселые воробышки» Прокатывание набивного мяча «Ловко и быстро!».	«Воробышки в гнездышках».	Игра малой подвижности «Найдем воробышка»

Улица № 63	Развивать чувство равновесие при передвижении на лыжах. Закреплять умение ходить ступающим шагом	Ходьба в колонне по одному	Пробежка на лыжах до флажка (10м) Упражнение на лыжах «Где же наши ножки?» «Где же наши ручки?»		«По ровненькой дорожке».	Игра малой подвижности «Найди пару»
3 неделя занятия № 64 - 65	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая ко-ординацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры по-переменно правой и левой ногой. (расстоянии 30-35 см) Бег.	с мячом	Бросание мяча через шнур двумя руками, Подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола.	«Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
Улица № 66	Развивать чувство равновесие при передвижении на лыжах. Закреплять умение ходить ступающим шагом	Ходьба в колонне по одному	Пробежка на лыжах до флажка (10м) Упражнение на лыжах «Где же наши ножки?» «Где же наши ручки?»		«По ровненькой дорожке».	Игра малой подвижности «Найди пару»
4 неделя занятия № 67-68	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в рав-новесии.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную.	Без предметов	Лазание под дугу в группировке «Под дугу». Равновесие. Ходьба по доске, а на середине присесть и хлопнуть в ладоши пе-ред собой и пройти дальше до конца доски.	«Лягушки» (прыжки).	Игра «Найдем лягушонка».
Улица № 69	**Сюжетно – игровое занятие «Колобок»** *смотрите приложение № 5*					

МАРТ						
1 неделя занятия № 70 - 71	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега.	с кубиками	Равновесие. Ходьба по доске приставным шагом с приседанием на середине Прыжки «Змейкой».	«Кролики»	Ходьба в колонне по одному,
Улица № 72	**Физкультурный досуг «Кот мурлыка - весельчак пригласил к себе ребят»** *смотрите приложение № 6*					
2 неделя занятия № 73 - 74	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба врассыпную.	Без предмета	Прыжки «Через канавку». Через шнуры (веревок) (ширина 15 см) Катание мячей друг другу «Точно в руки».	«Найди свой цвет».	Ходьба колонной по одному. Релаксационное упражнение под музыку.
Улица № 75	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; разучить бросание мешочков в горизонтальную цель, развивая глазомер	«Слушай сигнал». Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Кузнечики!» — остановиться и попрыгать на двух ногах на месте, стараясь прыгнуть как можно выше, затем обычная ходьба; на сигнал: «Бабочки!» — бег, помахивая руками, как крылышками. Ходьба и бег в чередовании.	**Игровые упражнения.** «Точно в цель» — бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 1,5 м). Дети становятся в две шеренги, между ними воспитатель кладет обручи и раздает по 2—3 мешочка. Педагог объясняет, как надо бросить мешочек, чтобы он попал в обруч (цель), — энергично замахнуться и бросить мешочек. По сигналу воспитателя мешочки в цель бросают дети первой шеренги (два мешочка подряд). Затем задание выполняет вторая группа детей. Дети берут мешочки и снова становятся на исходную линию. Упражнение повторяется несколько раз.		«Птички в гнездышках»	Ходьба в колонне по одному.

3 неделя занятия № 76-77	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, вползании на повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному. «Лошадки!» — ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе.. «Бабочки!» — бег в колонне по одному, помахивая руками, как «крылышками».	с мячом	Бросание и ловля мяча «Брось — поймай Ползание на повышенной опоре (скамейке). Игровое упражнение «Муравьишки». воспитатель следит за темпом их передвижения (2—3 раза).	«Зайка серый умывается».	Игра «Найдем зайку?».
Улица № 78	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал: «Великаны!» — ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу; на сигнал: «Цапли!» — поднять правую (левую) ногу, руки на пояс. Бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	**Игровые упражнения.** Равновесие «По мостику». Ходьба по доске, положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии одного шага ребенка (30 см), попеременно правой и левой ногой. Темп упражнения умеренный. Руки свободно балансируют. Дети двумя колоннами (по двум параллельно положенным доскам) выполняют задание. Главное — удерживать равновесие; голову и спину держать прямо. Воспитатель осуществляет помощь (в случае надобности) и страховку. Прыжки. С одной и другой стороны параллельно доскам воспитатель раскладывает набивные мячи (кубики или кегли), по 4—5 штук на расстоянии 1 м. Задание: выполнить прыжки на двух ногах между предметами, огибая их «змейкой». Вначале дети выполняют упражнение в равновесии, а затем переходят к прыжкам. Количество повторений зависит от подготовленности детей. задевших за мешочек и дает необходимые указания по выполнению прыжков		«Лягушки».	ходьба в колонне друг за другом

4 неделя занятия № 79 - 80	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба и бег между предметами «змейкой»	без предмета	Ползание «Медвежата». Равновесие. В колонне по одному дети выполняют ходьбу по гим-настической скамейке (высота — 25 см)	«Автомобили».	. Ходьба в колонне по одному — «автомобили поехали в гараж».
Улица № 81	Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании; упражнять в прыжках в длину с места; повторить бросание мяча на дальность	«Береги кубик». Дети становятся по кругу, слегка расставив ноги, руки за спиной. У ног каждого ребенка на полу один кубик. Водящий находится в центре круга и по сигналу воспитателя: «Возьми кубик!» — водящий приближается к детям, стараясь взять кубики или дотронуться до него. Те, в свою очередь, приседают, закрывая кубик руками. Водящий уходит, и ребенок быстро встает. По окончании игры подсчитывают количество тех, кто не успел защитить свой кубик. Игра повторяется с другим водящим	**Игровые упражнения.** Прыжки. Воспитатель предлагает занять исходное положение перед «ручейком» (ширина 30 см) всей группой (если группа большая, то задание выполняется небольшими подгруппами). Дети подходят к шнуру, слегка расставляют ноги, сгибают колени и по сигналу: «Прыгнули!» — перепрыгивают через «ручеек» (обозначенный двумя шнурами) и приземляются на полусогнутые ноги. Дети поворачиваются кругом и по-вторяют прыжки 4—6 раз. Воспитатель обращает внимание, чтобы дети приземлялись на полусогнутые ноги — «мягкие лапки». Бросание мячей «Кто дальше!». Воспитатель убирает один шнур, второй шнур будет служить исходной линией для построения. Дети берут по одному мячу из короба и занимают исходное положение у шнура в одной шерен-ге. Задание: бросить мяч двумя руками из-за головы энергичным движением вперед-вдаль. Исходное положение — стойка ноги врозь. По сигналу воспитателя дети бросают мяч, а затем бегут за ним (несколько раз). задевших за мешочек и дает необходимые указания по выполнению прыжков		«Кролики».	Игра малой подвижности

АПРЕЛЬ						
1 неделя занятия № 82 - 83	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба по кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега вокруг кубиков.	с кубиками	Равновесие. Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см), руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперед. Прыжки «Через канавку».	«Тишина».	Игра «Найдем лягушонка».
Улица № 84	Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на «углах» зала (площадки); упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину; развивать ловкость в заданиях с мячом	Воспитатель обращает внимание детей на предметы, поставленные по четырем сторонам зала, — кегли (набивные мячи). Построение в шеренгу, объяснение задания. Ведущий ведет колонну до предмета, огибает его и продолжает ходьбу до следующего предмета, и так далее. Дети перестраиваются в колонну по одному и выполняют ходьбу, обозначая каждый поворот. После ходьбы предлагается бег врассыпную	**Игровые упражнения** Прыжки «Кто прыгнет дальше». На пол положены 3—4 длинных шнура параллельно один другому на расстоянии 1 м. Дети становятся в одну шеренгу и занимают исходное положение — ноги слегка расставлены, согнуты в коленях, руки отведены назад. По команде воспитателя дети прыгают через шнур, приземляются на полусогнутые ноги, подходят к следующему шнуру, по команде всей шеренгой выполняют прыжки и т.д. После того как все дети выполнят прыжки через шнуры, они поворачиваются кругом и повторяют задание (количество повторений зависит от физической подготовленности детей). Броски мяча вверх и ловля его двумя руками «Подбрось — поймай». После выполнения заданий в прыжках в длину с места дети берут мячи из короба и располагаются по всему залу. По команде воспитателя: «Бросили!» — дети подбрасывают мяч вверх. Каждый ребенок ловит мяч в соответствии со своими умениями. При этом педагог напоминает, что бросать мяч надо перед собой и невысоко. После нескольких бросков мяча воспитатель предлагает вы- тем упражняются все дети.			Ходьба колонной по одному с выполнением движений для рук
2 неделя занятия № 85 - 86	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному. Упражнение «Жуки»	с косичкой	Прыжки из обруча в обруч. Упражнения с мячом. «Точный пас».	«По ровненькой дорожке».	Ходьба в колонне по одному

Улица № 87	Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на «углах» зала (площадки); упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину; развивать ловкость в заданиях с мячом	Воспитатель обращает внимание детей на предметы, поставленные по четырем сторонам зала, — кегли (набивные мячи). Построение в шеренгу, объяснение задания. Ведущий ведет колонну до предмета, огибает его и продолжает ходьбу до следующего предмета, и так далее. Дети перестраиваются в колонну по одному и выполняют ходьбу, обозначая каждый поворот. После ходьбы предлагается бег врассыпную	**Игровые упражнения** Прыжки «Кто прыгнет дальше». На пол положены 3—4 длинных шнура параллельно один другому на расстоянии 1 м. Дети становятся в одну шеренгу и занимают исходное положение — ноги слегка расставлены, согнуты в коленях, руки отведены назад. По команде воспитателя дети прыгают через шнур, приземляются на полусогнутые ноги, подходят к следующему шнуру, по команде всей шеренгой выполняют прыжки и т.д. После того как все дети выполнят прыжки через шнуры, они поворачиваются кругом и повторяют задание (количество повторений зависит от физической подготовленности детей). Броски мяча вверх и ловля его двумя руками «Подбрось — поймай». После выполнения заданий в прыжках в длину с места дети берут мячи из короба и располагаются по всему залу. По команде воспитателя: «Бросили!» — дети подбрасывают мяч вверх. Каждый ребенок ловит мяч в соответствии со своими умениями. При этом педагог напоминает, что бросать мяч надо перед собой и невысоко. После нескольких бросков мяча воспитатель предлагает вы- тем упражняются все дети.			Ходьба колонной по одному с выполнением движений для рук
3 неделя занятия № 88 - 89	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Ходьба в колонне по одному. Упражнение «Вели-каны! – гномы».	без предмета	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастичес кой скамейке «Медвежата	«Мы топаем ногами».	Ходьба в колонне по одному

Улица № 90	Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании; упражнять в прыжках в длину с места; повторить бросание мяча на дальность	«Береги кубик». Дети становятся по кругу, слегка расставив ноги, руки за спиной. У ног каждого ребенка на полу один кубик. Водящий находится в центре круга и по сигналу воспитателя: «Возьми кубик!» — водящий приближается к детям, стараясь взять кубики или дотронуться до него. Те, в свою очередь, приседают, закрывая кубик руками. Водящий уходит, и ребенок быстро встает. По окончании игры подсчитывают количество тех, кто не успел защитить свой кубик. Игра повторяется с другим водящим.	**Игровые упражнения.** Прыжки. Воспитатель предлагает занять исходное положение перед «ручейком» (ширина 30 см) всей группой (если группа большая, то задание выполняется небольшими подгруппами). Дети подходят к шнуру, слегка расставляют ноги, сгибают колени и по сигналу: «Прыгнули!» — перепрыгивают через «ручеек» (обозначенный двумя шнурами) и приземляются на полусогнутые ноги. Дети поворачиваются кругом и повторяют прыжки 4—6 раз. Воспитатель обращает внимание, чтобы дети приземлялись на полусогнутые ноги — «мягкие лапки». Бросание мячей «Кто дальше!». Воспитатель убирает один шнур, второй шнур будет служить исходной линией для построения. Дети берут по одному мячу из короба и занимают исходное положение у шнура в одной шеренге. Задание: бросить мяч двумя руками из-за головы энергичным движением вперед-вдаль. Исходное положение — стойка ноги врозь. По сигналу воспитателя дети бросают мяч, а затем бегут за ним (несколько раз). задевших за мешочек и дает необходимые указания по выполнению прыжков	«Кролики»	Игра малой подвижности

4 неделя занятия № 91 - 92	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробышки» остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, руки положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» — бег с подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	с обручем	Ползание «Проползи — не задень». В две линии поставлены кубики или набивные мячи (4—5 штук), расстояние между ними примерно 1 м. По заданию воспитателя дети становятся в две шеренги. На примере двух детей дается показ и объяснение задания — проползти на ладонях и коленях между предметами, не задевая их, затем подняться, шагнуть в обруч (находится в 1 метре от последнего предмета) и хлопнуть в ладоши над головой. Перестроение в колонны и выполнение задания (2-3 раза). Равновесие «По мостику». По гимнастической скамейке как по «мостику» — ходьба колонной по одному, свободно балансируя руками, в конце скамейки выполняют шаг вперед вниз (не прыгать). Затем ходьба в конец своей колонны, обходя скамейку с внешней стороны. Страховка воспитателем обязательна.	«Огуречик, огуречик».	Ходьба в колонне по одному

Улица № 93	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом по сигналу; повторить прокатывание мячей, развивая ловкость и глазомер; ползание по прямой.	Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя (кубики по количеству детей). После упражнений в ходьбе и беге педагог предлагает каждому ребенку взять кубик. Построение в круг.	Игровые упражнения 1. «Жуки». По сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» — дети разбегаются по всему залу врассыпную. На сигнал: «Жуки отдыхают», — дети садятся на корточки и двигают руками, как бы шевелят лапками. Затем «жуки» опять летают и отдыхают (можно использовать музыкальное сопровождение). 2. «Прокати — поймай». Дети распределяются на тройки и занимают исходное положение — стоя, ноги врозь. В руках одного из играющих мяч большого диаметра. По сигналу: «Покатили!» — дети поочередно прокатывают мяч друг другу.		«Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному.
МАЙ						
1 неделя занятие № 94 - 95	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу.	Общеразвивающие Упражнения кольцом	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см). Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30-40 см)	«Мыши в кладовой».	«Где спрятался мышонок».
Улица № 96	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом по сигналу; повторить прокатывание мячей, развивая ловкость и глазомер; ползание по прямой	Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя (кубики по количеству детей). После упражнений в ходьбе и беге педагог предлагает каждому ребенку взять кубик. Построение в круг.	Игровые упражнения 1. «Жуки». По сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» — дети разбегаются по всему залу врассыпную. На сигнал: «Жуки отдыхают», — дети садятся на корточки и двигают руками, как бы шевелят лапками. Затем «жуки» опять летают и отдыхают (можно использовать музыкальное сопровождение). 2. «Прокати — поймай». Дети распределяются на тройки и занимают исходное положение — стоя, ноги врозь. В руках одного из играющих мяч большого диаметра. По сигналу: «Покатили!» — дети поочередно прокатывают мяч друг другу.		«Воробышки и кот»	Ходьба в колонне по одному

2 неделя занятия № 97 - 98	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами.	с мячом	Прыжки «Парашютисты». Прокатывание мяча друг другу	«Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному.
Улица № 99	Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании; упражнять в прыжках в длину с места; повторить бросание мяча на дальность	«Береги кубик». Дети становятся по кругу, слегка расставив ноги, руки за спиной. У ног каждого ребенка на полу один кубик. Водящий находится в центре круга и по сигналу воспитателя: «Возьми кубик!» — водящий приближается к детям, стараясь взять кубики или дотронуться до него. Те, в свою очередь, приседают, закрывая кубик руками. Водящий уходит, и ребенок быстро встает. По окончании игры подсчитывают количество тех, кто не успел защитить свой кубик. Игра повторяется с другим водящим.	**Игровые упражнения.** Прыжки. Воспитатель предлагает занять исходное положение перед «ручейком» (ширина 30 см) всей группой (если группа большая, то задание выполняется небольшими подгруппами). Дети подходят к шнуру, слегка расставляют ноги, сгибают колени и по сигналу: «Прыгнули!» — перепрыгивают через «ручеек» (обозначенный двумя шнурами) и приземляются на полусогнутые ноги. Дети поворачиваются кругом и повторяют прыжки 4—6 раз. Воспитатель обращает внимание, чтобы дети приземлялись на полусогнутые ноги — «мягкие лапки». Бросание мячей «Кто дальше!». Воспитатель убирает один шнур, второй шнур будет служить исходной линией для построения. Дети берут по одному мячу из короба и занимают исходное положение у шнура в одной шеренге. Задание: бросить мяч двумя руками из-за головы энергичным движением вперед-вдаль. Исходное положение — стойка ноги врозь. По сигналу воспитателя дети бросают мяч, а затем бегут за ним (несколько раз). задевших за мешочек и дает необходимые указания по выполнению прыжков		«Кролики»	Игра малой подвижности
3 неделя занятия № 100 - 101	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	Ходьба в колонне по одному. Упражнение: «Пчелки!»	с флажками	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по скамейке.	«Огуречик, огуречик».	Игра малой подвижности «Угадай кто кричит?».

Улица № 102	Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, — «лошадки», в умеренном темпе: ходьба на носках короткими шагами — «мышки»; бег в колонне по одному	Равновесие. На пол положены две доски параллельно одна другой. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доске, дойдя до середины, присесть, хлопнуть в ладоши перед собой. Встать и пройти дальше до конца доски. В свою колонну вернуться с внешней стороны доски. Прыжки «Кузнечики». От исходной черты на расстоянии 3 м воспитатель выкладывает «канавку» из шнуров (ширина 30 см). Дети шеренгой (или двумя шеренгами, если группа большая) выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до «канавки», а затем перепрыгивают ее, «как кузнечики». Поворот кругом и после паузы снова прыжок, «как кузнечик», через шнур и далее прыжки на двух ногах до исходной черты (повторить 2 раза).		«Огуречик, огуречик»	Ходьба в колонне по одному.
4 неделя занятия № 103 - 104	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу мелким, семенящим шагом — «как мышки»; бег врассыпную по всему залу.	без предмета	Лазание на наклонную лесенку (не более трех детей). Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см).	«Коршун и наседка».	Ходьба в колонне по одному.
Улица № 105	Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, — «лошадки», в умеренном темпе: ходьба на носках короткими шагами — «мышки»; бег в колонне по одному	Равновесие. На пол положены две доски параллельно одна другой. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доске, дойдя до середины, присесть, хлопнуть в ладоши перед собой. Встать и пройти дальше до конца доски. В свою колонну вернуться с внешней стороны доски. Прыжки «Кузнечики». От исходной черты на расстоянии 3 м воспитатель выкладывает «канавку» из шнуров (ширина 30 см). Дети шеренгой (или двумя шеренгами, если группа большая) выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до «канавки», а затем перепрыгивают ее, «как кузнечики». Поворот кругом и после паузы снова прыжок, «как кузнечик», через шнур и далее прыжки на двух ногах до исходной черты (повторить 2 раза). Подвижная игра «ОГУРЕЧИК, ОГУРЕЧИК»			Ходьба в колонне по одному.

Содержательно – организационная модель рабочей программы
дети 4 – го года жизни

Месяц/ Неделя	Количество часов	Номер занятия	Методическая литература	Дидактически пособия, игрушки	Методы и приемы	Задачи	Вводная I часть	ОРУ	Основные виды движения (П – ая часть)	Подвижные игры	Заключительная Ш часть
СЕНТЯБРЬ 1 неделя (зал)	15 минут	№ 1 стр 23	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	стульчики, шнуры	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за педагогом. Ребята входят в зал вместе с воспитателем, без построения — «стайкой». По двум сторонам зала расставлены стулья (по количеству детей). Воспитатель предлагает ребятам сесть на стульчики, занять свои «домики». Проводится игра «Пойдем в гости». Воспитатель подходит к первой группе детей, предлагает им встать и пойти вместе с ней «в гости». Подойдя ко второй группе детей, малыши здороваются и показывают свои ладошки. На слова: «Дождик пошел!» — дети бегут к своим «домикам» и занимают любые места.	Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см). Из шнуров (реек) воспитатель выкладывает вдоль зала две дорожки длиной 2,5—3 м, параллельно одна другой. Расстояние между дорожками не менее 3 метров «Пройдем по дорожке». «Дождик кончился, — говорит воспитатель, — выглянуло солнышко, но кругом лужи. Пойдем по дорожке, чтобы не замочить ноги». Затем подводит одну группу детей к дорожке, они становятся друг за другом (колонной), и предлагает пройти по дорожке. Дети проходят по первой дорожке, затем ходьба по второй, и после этого они садятся на стульчики (или скамейку). Приглашается вторая группа малышей для ходьбы по дорожке		Подвижная игра «Бегите ко мне». В данной игре развивается умение детей действовать по сигналу педагога, бежать в прямом направлении одновременно всей группой. Убрав рейки (шнуры), воспитатель предлагает детям встать на одной стороне зала, так, чтобы не мешать друг другу, а сам переходит на противоположную сторону зала и говорит: «Лужи высохли, бегите ко мне, все бегите!» Дети бегут, воспитатель приветливо встречает их, широко раскрыв руки. Когда малыши соберутся, педагог переходит на другую сторону зала и вновь говорит: «Бегите ко мне!»	Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала, в руках у педагога игрушка (мишка, зайка или кукла).

СЕНТЯБРЬ 1 неделя (зал)	15 минут	№ 2 стр 23	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	стульчики, шнуры	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Закреплять ходьбу и бег небольшими группами в прямом направлении за педагогом. Ребята входят в зал вместе с воспитателем, без построения — «стайкой». По двум сторонам зала расставлены стулья (по количеству детей). Воспитатель предлагает ребятам сесть на стульчики, занять свои «домики». Проводится игра «Пойдем в гости». Воспитатель подходит к первой группе детей, предлагает им встать и пойти вместе с ней «в гости». Подойдя ко второй группе детей, малыши здороваются и показывают свои ладошки. На слова: «Дождик пошел!» — дети бегут к своим «домикам» и занимают любые места.	Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см). Из шнуров (реек) воспитатель выкладывает вдоль зала две дорожки длиной 2,5—3 м, параллельно одна другой. Расстояние между дорожками не менее 3 метров «Пройдем по дорожке». «Дождик кончился, — говорит воспитатель, — выглянуло солнышко, но кругом лужи. Пойдем по дорожке, чтобы не замочить ноги». Затем подводит одну группу детей к дорожке, они становятся друг за другом (колонной), и предлагает пройти по дорожке. Дети проходят по первой дорожке, затем ходьба по второй, и после этого они садятся на стульчики (или скамейку). Приглашается вторая группа малышей для ходьбы по дорожке	Подвижная игра «Бегите ко мне». В данной игре развивается умение детей действовать по сигналу педагога, бежать в прямом направлении одновременно всей группой. Убрав рейки (шнуры), воспитатель предлагает детям встать на одной стороне зала, так, чтобы не мешать друг другу, а сам переходит на противоположную сторону зала и говорит: «Лужи высохли, бегите ко мне, все бегите!» Дети бегут, воспитатель приветливо встречает их, широко раскрыв руки. Когда малыши соберутся, педагог переходит на другую сторону зала и вновь говорит: «Бегите ко мне!»	Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала, в руках у педагога игрушка (мишка, зайка или кукла).

СЕНТЯБРЬ 1 неделя (улица)	15 минут	№ 3 стр 124	Г.В. Хухлаева «Занятия по физической культуре с детьми 2 – 4 лет» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	бубен, флажок	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Учить ходить и бегать по кругу с ускорением и замедлением движения; ходьбой мелким шагом	Ходьба и бег по кругу	----------	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед	«Бегите к флажку». Цель: продолжать развивать умение действовать по сигналу воспитателя, бегать в прямом направлении, одновременно всей группой. Материал: флажок. Ход игры: дети встают к стене так, чтобы не мешать друг другу. У противоположной стены воспитатель ставит флажок. По сигналу воспитателя дети бегут к флажку. Затем флажок переносится в другое отдаленное место, дети бегут по сигналу к флажку. Игра повторяется 3-4 раза.	Ходьба парами

СЕНТЯБРЬ 2 неделя (зал)	15 минут	№ 4 стр 24	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г		объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Ходьба и бег всей группой «стайкой» за воспитателем. Дети входят в зал без построения «стайкой». Воспитатель обращает их внимание на мишку, сидящего на стуле в конце зала, и приглашает пойти к нему в гости. Дети направляются к мишке, разговаривают с ним, затем поворачиваются кругом и выполняют ходьбу к кукле, на другой конец зала. После ходьбы в одну и другую сторону воспитатель предлагает ребятам побежать к мишке, а затем к кукле в гости. После выполнения упражнений в ходьбе и беге дети строятся в круг.	**Без предмета** 1. Исходная позиция — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки вынести вперед, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 2. И. п.* — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед, руки вниз, коснуться колен; вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. — ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 4. И. п. — ноги врозь, руки на поясе. Наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). Здесь и далее И. п. — исходная позиция. 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1—8. Повторить 2 раза.	Прыжки на двух ногах на месте (2—3 раза). Воспитатель берет мяч большого диаметра и показывает детям, как он хорошо отскакивает от пола (отбивает мяч одной рукой о пол), затем приглашает детей подойти к ней и попрыгать на двух ногах, «как мячики». Дети подпрыгивают, а педагог приговаривает: «Прыг-скок, прыг-скок», задавая ритм прыжков. «Покажем мишке, как мы умеем прыгать», — говорит воспитатель. Дети направляются к мишке и прыгают около него. Затем переходят в другой конец зала и прыгают около куклы. Педагог следит за тем, чтобы дети не бегали, а переходили от одной игрушки к другой.	Игровое задание «Птички». Педагог объясняет, что дети будут изображать птичек, которые готовятся к отлету в теплые края. По звуковому сигналу воспитателя все дети поднимают руки (крылья) в стороны и разбегаются (разлетаются) по всему залу. На сигнал: «Птички отдыхают», дети останавливаются и приседают. Игра повторяется 2—3 раза.	Игровое задание «Найдем птичку».

СЕНТЯБРЬ 2 неделя (зал)	15 минут	№ 5 стр 24	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г		объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Ходьба и бег всей группой «стайкой» за воспитателем. Дети входят в зал без построения «стайкой». Воспитатель обращает их внимание на мишку, сидящего на стуле в конце зала, и приглашает пойти к нему в гости. Дети направляются к мишке, разговаривают с ним, затем поворачиваются кругом и выполняют ходьбу к кукле, на другой конец зала. После ходьбы в одну и другую сторону воспитатель предлагает ребятам побежать к мишке, а затем к кукле в гости. После выполнения упражнений в ходьбе и беге дети строятся в круг.	**Без предмета** 1. Исходная позиция — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки вынести вперед, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 2. И. п.* — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед, руки вниз, коснуться колен; вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. — ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 4. И. п. — ноги врозь, руки на поясе. Наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). Здесь и далее И. п. — исходная позиция. 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1—8. Повторить 2 раза.	Прыжки на двух ногах на месте (2—3 раза). Воспитатель берет мяч большого диаметра и показывает детям, как он хорошо отскакивает от пола (отбивает мяч одной рукой о пол), затем приглашает детей подойти к ней и попрыгать на двух ногах, «как мячики». Дети подпрыгивают, а педагог приговаривает: «Прыг-скок, прыг-скок», задавая ритм прыжков. «Покажем мишке, как мы умеем прыгать», — говорит воспитатель. Дети направляются к мишке и прыгают около него. Затем переходят в другой конец зала и прыгают около куклы. Педагог следит за тем, чтобы дети не бегали, а переходили от одной игрушки к другой.	Игровое задание «Птички». Педагог объясняет, что дети будут изображать птичек, которые готовятся к отлету в теплые края. По звуковому сигналу воспитателя все дети поднимают руки (крылья) в стороны и разбегаются (разлетаются) по всему залу. На сигнал: «Птички отдыхают», дети останавливаются и приседают. Игра повторяется 2—3 раза.	Игровое задание «Найдем птичку».

СЕНТЯБРЬ 2 неделя (улица)	15 минут	№ 6 стр 126	Г.В. Хухлаева. «Занятия по физической культуре с детьми 2 – 4 лет» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Осенние листья, ТСО или бубен	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа,	Продолжать учить ходьбе и бегу в прямом направлении парами.	Ходьба и бег с ускорением и замедлением, ходьба на носках	----------	Лазание по стремянке высотой 1,5 метров (3 – 4 раза)	Подвижная игра "Ветер и листья". Дети - "осенние листья". По сигналу "Ветер" дети произвольно бегают по площадке в разных направлениях ("ветер кружит листву в воздухе"), по сигналу "Ветер стих" - быстро приседают ("листья упали на землю"). Повторить 4-5 раз.	Бег в рассыпную, ходьба парами.

СЕНТЯБРЬ 3 неделя (зал)	15 минут	№ 7 стр 25	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Ворона!» — надо остановиться, сказать: «Кар — кар — кар!» — и продолжить ходьбу. По сигналу педагога: «Стрекозы!» — легкий бег, расставив руки в стороны — «расправили крылышки».	**С мячом** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, потянуться, посмотреть на него. Медленным движением опустить мяч вниз — вернуться в исходное положение (4—5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться мячом пола; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 3. И. п. — ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклон к правой (левой) ноге, коснуться мячом пола; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4—6 раз). 4. И. п. — стойка на коленях, мяч перед собой в обеих руках. Прокатывание мяча вокруг туловища с поворотом в обе стороны. Повторить по 2—3 раза.	Прокатывание мячей. «Прокати и догони». Дети подходят к стульям (скамейке), на которых заранее разложены мячи большого диаметра, берут их и становятся на исходную линию, обозначенную шнуром. По команде воспитателя: «Покатили!», оттолкнув мяч двумя руками, прокатывают его в прямом направлении и догоняют. На исходную линию малыши возвращаются шагом. Упражнение повторяется.	Подвижная игра «Кот и воробышки». «Кот» располагается на одной стороне зала (площадки), а дети-«воробышки» — на другой. Дети-«воробышки» приближаются к «коту» вместе с воспитателем, который произносит: Котя, котенька, коток, Котя — черненький хвосток, Он на бревнышке лежит, Притворился, будто спит. На слова «Будто спит», «кот» восклицает: «Мяу!» — и начинает ловить «воробышков», которые убегают от него в свой домик (за черту).	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Петушок»

СЕНТЯБРЬ 3 неделя (зал)	15 минут	№ 8 стр 22	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Ворона!» — надо остановиться, сказать: «Кар — кар — кар!» — и продолжить ходьбу. По сигналу педагога: «Стрекозы!» — легкий бег, расставив руки в стороны — «расправили крылышки».	**С мячом** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, потянуться, посмотреть на него. Медленным движением опустить мяч вниз — вернуться в исходное положение (4—5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться мячом пола; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 3. И. п. — ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклон к правой (левой) ноге, коснуться мячом пола; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4—6 раз). 4. И. п. — стойка на коленях, мяч перед собой в обеих руках. Прокатывание мяча вокруг туловища с поворотом в обе стороны. Повторить по 2—3 раза.	Прокатывание мячей. «Прокати и догони». Дети подходят к стульям (скамейке), на которых заранее разложены мячи большого диаметра, берут их и становятся на исходную линию, обозначенную шнуром. По команде воспитателя: «Покатили!», оттолкнув мяч двумя руками, прокатывают его в прямом направлении и догоняют. На исходную линию малыши возвращаются шагом. Упражнение повторяется.	Подвижная игра «Кот и воробышки». «Кот» располагается на одной стороне зала (площадки), а дети-«воробышки» — на другой. Дети-«воробышки» приближаются к «коту» вместе с воспитателем, который произносит: Котя, котенька, коток, Котя — черненький хвосток, Он на бревнышке лежит, Притворился, будто спит. На слова «Будто спит», «кот» восклицает: «Мяу!» — и начинает ловить «воробышков», которые убегают от него в свой домик (за черту).	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Петушок»

СЕНТЯБРЬ 3 неделя (улица)	15 минут	№ 9 стр 23	Г.В. Хухлаева. «Занятия по физической культуре с детьми 2 – 4 лет» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г		объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске	Ходьба и бег небольшими группами, в прямом направлении за педагогом	----------	Игровые упражнения на равновесие «Пойдем по мостику» «Попрыгаем, как зайки»	**Подвижная игра «Догони мяч»** Цель: воспитывать умение действовать по сигналу воспитателя, бегать в прямом положении, не наталкиваясь друг на друга. Материал: Мяч (или мячи по количеству детей). Ход игры: воспитатель катит мяч вдоль зала и предлагает детям догнать его. Затем педагог переходит на другую сторону и снова прокатывает мяч, дети догоняют. Игра повторяется 2-3 раза. Варианты игры: можно приготовить мячи по количеству детей. Воспитатель кладет мячи в корзину, предлагает каждому догнать мяч, взять его и принести.	Ходьба колонной по одному за педагогом

СЕНТЯБРЬ 4 неделя (зал)	15 минут	№ 10 стр 26	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кубики, стойки, шнур на высоте 50 см, погремушка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироватьс я при лазании под шнур	Ходьба и бег по кругу. Ходьба вокруг кубиков (половина круга), затем переход на бег — полный круг. Поворот в другую сторону, повторение задания. Темп упражнения умеренный. Упражнение заканчивается ходьбой	**С кубиками** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, опустить вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. — ноги слегка расставлены, кубики у плеч. Медленно присесть, коснуться кубиками пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз). 3. И. п. — сидя, ноги скрестно, кубики в обеих руках на коленях. Наклониться вправо, положить кубик справа (подальше); выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (2—3 раза в каждую сторону). 4. И. п. — стоя перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой (2 раза в каждую сторону).	Ползание с опорой на ладони и колени. Воспитатель ставит две стойки (они должны быть абсолютно устойчивы, во избежание травм) натягивает шнур на высоте 50 см от пола (можно использовать обычные стулья). Пособия располагают таким образом, чтобы все дети участвовали в выполнении упражнения. Если условия и количество детей не позволяют использовать фронтальный способ, то упражнение выполняется подгруппами. С одной стороны от стоек на расстоянии 2—2,5 м, кладется шнур для обозначения начала движения, а с другой стороны ориентиром могут служить погремушки. Задание дается в игровой форме: «Доползи до погремушки». Сначала педагог предлагает одному ребенку показать, как нужно подлезать под шнур, и при этом объясняет: «Лена подходит к шнуру, становится на четвереньки (с опорой на ладони и колени) и выполняет ползание, как „жучок", голову наклоняет так, чтобы не задеть за шнур. Доползла до погремушки, встала, взяла погремушку и погремела ею». После показа и объяснения воспитатель предлагает детям занять исходное положение и по сигналу приступить к выполнению задания. Упражнение повторяется 3 раза	Подвижная игра «Быстро в домик» Дети располагаются в «домике» (на гимнастических скамейках или стульчиках). Воспитатель предлагает им пойти на лужок — цветочками полюбоваться, на бабочек посмотреть — ходьба врассыпную, в разных направлениях. На сигнал: «Быстро в домик, дождь пошел!» — малыши бегут занимать место в «домике» (любое место).	Игра «Найдем жучка».

СЕНТЯБРЬ 4 неделя (зал)	55 минут	№ 11 стр 26	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кубики, стойки, шнур на высоте 50 см, погремушка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироватьс я при лазании под шнур	Ходьба и бег по кругу. Ходьба вокруг кубиков (половина круга), затем переход на бег — полный круг. Поворот в другую сторону, повторение задания. Темп упражнения умеренный. Упражнение заканчивается ходьбой	**С кубиками** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, опустить вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. — ноги слегка расставлены, кубики у плеч. Медленно присесть, коснуться кубиками пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз). 3. И. п. — сидя, ноги скрестно, кубики в обеих руках на коленях. Наклониться вправо, положить кубик справа (подальше); выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (2—3 раза в каждую сторону). 4. И. п. — стоя перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой (2 раза в каждую сторону).	Ползание с опорой на ладони и колени. Воспитатель ставит две стойки (они должны быть абсолютно устойчивы, во избежание травм) натягивает шнур на высоте 50 см от пола (можно использовать обычные стулья). Пособия располагают таким образом, чтобы все дети участвовали в выполнении упражнения. Если условия и количество детей не позволяют использовать фронтальный способ, то упражнение выполняется подгруппами. С одной стороны от стоек на расстоянии 2—2,5 м, кладется шнур для обозначения начала движения, а с другой стороны ориентиром могут служить погремушки. Задание дается в игровой форме: «Доползи до погремушки». Сначала педагог предлагает одному ребенку показать, как нужно подлезать под шнур, и при этом объясняет: «Лена подходит к шнуру, становится на четвереньки (с опорой на ладони и колени) и выполняет ползание, как „жучок", голову наклоняет так, чтобы не задеть за шнур. Доползла до погремушки, встала, взяла погремушку и погремела ею». После показа и объяснения воспитатель предлагает детям занять исходное положение и по сигналу приступить к выполнению задания.	Подвижная игра «Быстро в домик» Дети располагаются в «домике» (на гимнастических скамейках или стульчиках). Воспитатель предлагает им пойти на лужок — цветочками полюбоваться, на бабочек посмотреть — ходьба врассыпную, в разных направлениях. На сигнал: «Быстро в домик, дождь пошел!» — малыши бегут занимать место в «домике» (любое место).	Игра «Найдем жучка».

СЕНТЯБРЬ 4 неделя (улица)	15 минут	№ 12 стр 32	Л.И. Лисина «Подвижные игры» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мяч	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Продолжать знакомить детей с выполнением игровых действий. Учить согласовывать простые движения с ритмом текста и темпом его проговаривания. Вызвать эмоциональный отклик.	Ходьба и бег с ускорением и замедлением, ходьба на носках	**Подвижные игры** «Найди свой домик» Цель: упражнять детей в ходьбе врассыпную, умение находить свой домик. Ход игры: дети стоят в обручах (домики) вдоль площадки. «Пойдем гулять» - говорит воспитатель. Дети расходятся группами или в одиночку, кто куда хочет. По сигналу воспитателя «домой» все бегут в свой домик. Игра повторяется 3-4 раза. Если вначале дети недостаточно ориентируются в пространстве, можно разрешить занимать любой обруч (домик). Потом вводится правило – занимать только свой домик. **«Бегите ко мне».** Цель: учить детей действовать по сигналу воспитателя, бегать в прямом направлении, одновременно всей группой. Ход игры: воспитатель предлагает детям встать так, чтобы не мешать, друг другу, а сам переходит на противоположную сторону площадки и говорит: «Бегите ко мне, все, все белите!» Дети бегут, воспитатель приветливо встречает их, широко раскрыв руки. Затем переходит на другую сторону зала и вновь говорит: «Бегите ко мне!» Игра повторяется 3-4 раза. **«Догони мяч».** Цель: воспитывать умение действовать по сигналу воспитателя, бегать в прямом положении, не наталкиваясь друг на друга. Материал: Мяч (или мячи по количеству детей). Ход игры: воспитатель катит мяч вдоль зала и предлагает детям догнать его. Затем педагог переходит на другую сторону и снова прокатывает мяч, дети догоняют. Игра повторяется 2-3 раза. Варианты игры: можно приготовить мячи по количеству детей. Воспитатель кладет мячи в корзину, предлагает каждому догнать мяч, взять его и принести.	Ходьба парами в среднем темпе

ОКТЯБРЬ 1 неделя (зал)	15 минут	№ 13 стр 28	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	доски шириной 25 см, длина 2 м, шнур	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. .	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя «Лягушки! » — дети останавливаются и присаживаются на корточки, затем поднимаются и продолжают ходьбу; бег в колонне по одному и врассыпную.	**Без предметов** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Хлопок в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; вернуться в исходное положение. 3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклон к правой (левой) ноге, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). 4. И. п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо (влево), хлопнуть в ладоши; вернуться в исходное положение (5 раз). 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом в обе стороны (3—4 раза).	Равновесие «Пойдем по мостику». Из двух параллельно положенных досок (ширина 25 см, длина 2 м) сделан «мостик через речку». Игровое задание после показа воспитателя выполняется в колонне по одному — ходьба детей по первому «мостику», затем по второму. Прыжки. Воспитатель строит детей в две шеренги одну напротив другой, перед каждой шеренгой кладет шнур и объясняет упражнение: «Надо подойти близко к шнуру, слегка расставить ноги, согнуть их в коленях и перепрыгнуть через шнур, приземлившись на полусогнутые ноги». Дети перепрыгивают по сигналу воспитателя, поворачиваются кругом и снова прыгают 4—5 раз подряд. Упражнения проводятся фронтальным способом.	**Подвижная игра «Догони мяч»** Цель: воспитывать умение действовать по сигналу воспитателя, бегать в прямом положении, не наталкиваясь друг на друга. Материал: Мяч (или мячи по количеству детей). Ход игры: воспитатель катит мяч вдоль зала и предлагает детям догнать его. Затем педагог переходит на другую сторону и снова прокатывает мяч, дети догоняют. Игра повторяется 2-3 раза. Варианты игры: можно приготовить мячи по количеству детей. Воспитатель кладет мячи в корзину, предлагает каждому догнать мяч, взять его и принести.	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

ОКТЯБРЬ 1 неделя (зал)	15 минут	№ 14 стр 28	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	доски шириной 25 см, длина 2 м, шнур	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя «Лягушки! » — дети останавливаются и присаживаются на корточки, затем поднимаются и продолжают ходьбу; бег в колонне по одному и врассыпную	**Без предметов** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Хлопок в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; вернуться в исходное положение. 3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклон к правой (левой) ноге, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). 4. И. п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо (влево), хлопнуть в ладоши; вернуться в исходное положение (5 раз). 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом в обе стороны (3—4 раза).	Равновесие «Пойдем по мостику». Из двух параллельно положенных досок (ширина 25 см, длина 2 м) сделан «мостик через речку». Игровое задание после показа воспитателя выполняется в колонне по одному — ходьба детей по первому «мостику», затем по второму. Прыжки. Воспитатель строит детей в две шеренги одну напротив другой, перед каждой шеренгой кладет шнур и объясняет упражнение: «Надо подойти близко к шнуру, слегка расставить ноги, согнуть их в коленях и перепрыгнуть через шнур, приземлившись на полусогнутые ноги». Дети перепрыгивают по сигналу воспитателя, поворачиваются кругом и снова прыгают 4—5 раз подряд. Упражнения проводятся фронтальным способом.	**Подвижная игра «Догони мяч»** Цель: воспитывать умение действовать по сигналу воспитателя, бегать в прямом положении, не наталкиваясь друг на друга. Материал: Мяч (или мячи по количеству детей). Ход игры: воспитатель катит мяч вдоль зала и предлагает детям догнать его. Затем педагог переходит на другую сторону и снова прокатывает мяч, дети догоняют. Игра повторяется 2-3 раза. Варианты игры: можно приготовить мячи по количеству детей. Воспитатель кладет мячи в корзину, предлагает каждому догнать мяч, взять его и принести.	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

ОКТЯБРЬ 1 неделя (улица)	25 минут	№ 15 стр 92	Г.В. Хухлаева «Занятия по физической культуре с детьми 2 – 4 лет» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Гимнастические доски, скамейки, комбинированные мостики со скатами	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Закрепление ходьбы и бега стайкой по кругу, парами, в колонне по одному, с ускорением и замедлением Закрепление ходьбы по доске, по наклонной вверх – вниз, по гимнастической скамейке	Ходьба и бег стайкой по кругу, ходьба парами, в колонне по одному, ходьба на носках	Имитация движения зайца. Имитация движения волка Имитация движения медведя Ходьба и бег по доске Имитация движения лисы Ходьба в медленном темпе	Имитация движения зайца. Имитация движения волка Имитация движения медведя Ходьба и бег по доске Имитация движения лисы	Игра малой подвижности «Найди колобка»

ОКТЯБРЬ 2 неделя (зал)	15 минут	№ 16 стр 29	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи, руль, обручи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Ходьба и бег по кругу. Вначале выполняется ходьба (примерно половина круга), затем бег (полный круг), переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение задания	**Без предмета** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в исходное положение. 3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо (влево), вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу, опустить; вернуться в исходное положение (4—6 раз). 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом на счет воспитателя (или под бубен)	Прыжки из обруча в обруч. Дети становятся перед обручами (плоские обручи из фанеры или картона), а воспитатель объясняет задание: «Слегка расставить ноги, согнуть колени и прыгнуть в обруч на полусогнутые ноги мягко, как зайки». Упражнение выполняется по команде: «Прыгнули!», фронтальным способом, то есть одновременно всеми детьми. Повернувшись кругом, дети повторяют задание несколько раз подряд. «Прокати мяч». Обручи разложены в две линии на расстоянии 2,5 м. Воспитатель делит детей на две группы и предлагает каждому ребенку одной группы взять мяч (большой диаметр). Обе группы занимают исходное положение — сидя в обруче, ноги врозь. По сигналу педагога дети энергичным движением рук прокатывают мяч друг другу несколько раз подряд	Игра «Ловкий шофер». Дети располагаются произвольно по всему залу, в руках у каждого ребенка руль (обруч). По сигналу воспитателя: «Поехали!» — дети-«машины» разъезжаются по всему залу в разных направлениях, стараясь не мешать друг другу. Если педагог поднимает флажок красного цвета, то все машины останавливаются. Если зеленый — продолжают движение.	Игровое задание «Машины поехали в гараж».

ОКТЯБРЬ 2 неделя (зал)	15 минут	№ 17 стр 29	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи, руль, обручи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Ходьба и бег по кругу. Вначале выполняется ходьба (примерно половина круга), затем бег (полный круг), переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение задания	**Без предмета** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в исходное положение. 3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо (влево), вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу, опустить; вернуться в исходное положение (4—6 раз). 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом на счет воспитателя (или под бубен)	Прыжки из обруча в обруч. Дети становятся перед обручами (плоские обручи из фанеры или картона), а воспитатель объясняет задание: «Слегка расставить ноги, согнуть колени и прыгнуть в обруч на полусогнутые ноги мягко, как зайки». Упражнение выполняется по команде: «Прыгнули!», фронтальным способом, то есть одновременно всеми детьми. Повернувшись кругом, дети повторяют задание несколько раз подряд. «Прокати мяч». Обручи разложены в две линии на расстоянии 2,5 м. Воспитатель делит детей на две группы и предлагает каждому ребенку одной группы взять мяч (большой диаметр). Обе группы занимают исходное положение — сидя в обруче, ноги врозь. По сигналу педагога дети энергичным движением рук прокатывают мяч друг другу несколько раз подряд	Игра «Ловкий шофер». Дети располагаются произвольно по всему залу, в руках у каждого ребенка руль (обруч). По сигналу воспитателя: «Поехали!» — дети-«машины» разъезжаются по всему залу в разных направлениях, стараясь не мешать друг другу. Если педагог поднимает флажок красного цвета, то все машины останавливаются. Если зеленый — продолжают движение.	Игровое задание «Машины поехали в гараж».

ОКТЯБРЬ 2 неделя (улица)	15 минут	№ 18 стр 31	Г.В. Хухлаева «Занятия по физической культуре с детьми 2 – 4 лет» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Гимнастические палки на каждого ребенка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Ознакомление со свойствами гимнастической палки и специфическими упражнениями с ней. Закрепление ходьбы и бега верхом на палке. Закрепление ходьбы между двумя рядами палок (ширина 20 см)	Ходьба и бег верхом на палке стайкой, ходьба и бег в колонне по одному по сигналу педагога	Перешагивание через палки, положенные на пол (повтор 4 раза) Подлезание под палки, лежащие на стульях. Перепрыгивание через 2 лежащие палки. Прыжки через палку	Игра «Ловкий шофер». Дети располагаются произвольно по всему залу, в руках у каждого ребенка руль (обруч). По сигналу воспитателя: «Поехали!» — дети-«машины» разъезжаются по всему залу в разных направлениях, стараясь не мешать друг другу. Если педагог поднимает флажок красного цвета, то все машины останавливаются. Если зеленый — продолжают движение.	Сбор гимнастических палок. Беседа о них

ОКТЯБРЬ 3 неделя (зал)	15 минут	№ 19 стр 30	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи, кубики, набивные мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом	Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше». Упражнение повторяется	**С мячом** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Выпрямляя руки, поднять мяч вверх, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 2. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч внизу. Присесть, мяч в согнутых руках к груди. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. — сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывание мяча кругом в обе стороны попеременно (по 3 раза) 4. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны (по 2—3 раза). 5. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	Прокатывание мячей в прямом направлении. Игровое упражнение «Быстрый мяч». Дети становятся на исходную линию, обозначенную чертой или шнуром. В руках у каждого ребенка мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя дети занимают исходное положение (после показа) — ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. По следующей команде дети наклоняются и, энергичным движением оттолкнув мяч, прокатывают его вперед, а затем бегут за ним. На исходную линию возвращаются шагом. Упражнение повторяется 2—3 раза. Ползание между предметами, не задевая их. Игровое упражнение «Проползи — не задень». На полу в две линии на расстоянии 1,5 м друг от друга выложены набивные мячи (по 4—5 штук). Дети двумя колоннами выполняют ползание между мячами на четвереньках с опорой на ладони и колени («змейкой»). Поднимаются, подходят к обручу — шаг в обруч и хлопок в ладоши над головой. Для повторения упражнения дети обходят мячи с внешней стороны.	Подвижная игра «Зайка серый умывается». Дети становятся перед воспитателем полукругом и все вместе произносят: Зайка серый умывается, Зайка в гости собирается. Вымыл носик, вымыл хвостик, Вымыл ухо, вытер сухо. В соответствии с текстом стихотворения дети выполняют движения, прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед — «направляются в гости».	Игра «Найдем зайку».

ОКТЯБРЬ 3 неделя (зал)	15 минут	№ 20 стр 30	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи, кубики, набивные мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом	Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше». Упражнение повторяется	**С мячом** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Выпрямляя руки, поднять мяч вверх, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 2. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч внизу. Присесть, мяч в согнутых руках к груди. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. — сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывание мяча кругом в обе стороны попеременно (по 3 раза) 4. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны (по 2—3 раза). 5. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	Прокатывание мячей в прямом направлении. Игровое упражнение «Быстрый мяч». Дети становятся на исходную линию, обозначенную чертой или шнуром. В руках у каждого ребенка мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя дети занимают исходное положение (после показа) — ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. По следующей команде дети наклоняются и, энергичным движением оттолкнув мяч, прокатывают его вперед, а затем бегут за ним. На исходную линию возвращаются шагом. Упражнение повторяется 2—3 раза. Ползание между предметами, не задевая их. Игровое упражнение «Проползи — не задень». На полу в две линии на расстоянии 1,5 м друг от друга выложены набивные мячи (по 4—5 штук). Дети двумя колоннами выполняют ползание между мячами на четвереньках с опорой на ладони и колени («змейкой»). Поднимаются, подходят к обручу — шаг в обруч и хлопок в ладоши над головой. Для повторения упражнения дети обходят мячи с внешней стороны.	Подвижная игра «Зайка серый умывается». Дети становятся перед воспитателем полукругом и все вместе произносят: Зайка серый умывается, Зайка в гости собирается. Вымыл носик, вымыл хвостик, Вымыл ухо, вытер сухо. В соответствии с текстом стихотворения дети выполняют движения, прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед — «направляются в гости».	Игра «Найдем зайку».

ОКТЯБРЬ 3 неделя (улица)	15 минут	№ 21 стр 102	Г.В. Хухлаева «Занятия по физической культуре с детьми 2 – 4 лет» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Гимнастические палки, гимнастическая стенка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Ознакомление с использованием гимнастической палки как предмета – заместителя в подвижных и сюжетно – ролевых играх. Закрепление ходьбы и палки ходьбы и бега верхом на палке	Ходьба и бег верхом на палке стайкой, ходьба и бег в колонне по одному по сигналу педагога	Имитация движений гребцов в лодке Имитация шторма Ходьба (20с) и бег (40 с) верхом на палке	«Наседка и цыплята». Цель: учить детей убегать по сигналу, не наталкиваясь друг на друга, подлезть под веревочку, не задевая за нее. Материал: шнур на стойках. Ход игры: дети изображают цыплят, а воспитатель – наседку. На одной стороне зала или площадки натягивается шнур на высоте 50 см. – это дом, где живут цыплята и наседка. Первой выходит из дома наседка, она идет искать корм. Затем зовет цыплят: «Ко-ко-ко». По этому сигналу цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют по площадке, клюют зернышки. Воспитатель говорит: «Большая птица!» Все цыплята бегут домой. Игра повторяется 3-4 раза.	Ходьба в колонне по одному.

ОКТЯБРЬ 4 неделя (зал)	15 минут	№ 22 стр 31	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	стульчики, шнур, стойка, кубики	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный	**На стульчиках** 1. И. п. — сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки в стороны, к плечам; в стороны и в исходное положение (4—5 раз). 2. И. п. — сидя на стуле, ноги врозь, руки на поясе. Руки в стороны; наклон к правой (левой) ноге, коснуться носка ноги: выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. — сидя на стуле, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вправо (влево), выпрямиться; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. — стоя за спинкой стула, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны (между сериями прыжков небольшая пауза).	Ползание «Крокодильчики». Лазание под шнур (высота — 50 см от линии пола). Стойка со шнуром (вместо стойки можно поставить стулья) ставится так, чтобы все дети могли участвовать в выполнении упражнения. Линия старта располагается на расстоянии 1,5 м от шнура. Дети-«крокодильчики» должны преодолеть препятствие, чтобы попасть к себе домой (в реку). На исходной линии дети встают на четвереньки с опорой на ладони и колени и проползают под шнуром, стараясь не задеть его. Затем поднимаются и хлопают в ладоши над головой. Упражнение повторяется 2—3 раза. Равновесие «Пробеги — не задень». Ходьба и бег между предметами (5—6 шт.), положенными в одну линию на расстоянии 50 см друг от друга. Дети становятся в две колонны и после показа и объяснения воспитателем выполняют упражнение: ходьба между предметами, затем бег. Упражнение повторяется 2—3 раза.	«Воробышки и кот». Цель: учить детей легко спрыгивать с кубиков или скамейки, бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга, убегать по сигналу, занимать свои места. Материал: кубы высотой 20 см. или скамейки, маска кошки. Ход игры: дети стоят вдоль стен комнаты на кубах, или скамейках. Это воробышки в гнездышках. В стороне сидит кот, роль которого исполняет ребенок. «Воробышки полетели», - говорит воспитатель. Дети спрыгивают со скамейки, отводят руки в стороны – воробышки машут крыльями – и бегают в рассыпную по всей комнате. Кошка просыпается, произносит «мяу-мяу» и бежит за воробышками. Они должны быстро улетать в гнездышки, заняв свои места. Пойманных воробышков кошка отводит к себе в дом (дети пропускают одно повторение игры). Игра повторяется 3-4 раза.	Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом».

ОКТЯБРЬ 4 неделя (зал)	15 минут	№ 23 стр 31	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	стульчики, шнур, стойка, кубики	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный	**На стульчиках** 1. И. п. — сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки в стороны, к плечам; в стороны и в исходное положение (4—5 раз). 2. И. п. — сидя на стуле, ноги врозь, руки на поясе. Руки в стороны; наклон к правой (левой) ноге, коснуться носка ноги: выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. — сидя на стуле, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вправо (влево), выпрямиться; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. — стоя за спинкой стула, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны (между сериями прыжков небольшая пауза).	Ползание «Крокодильчики». Лазание под шнур (высота — 50 см от линии пола). Стойка со шнуром (вместо стойки можно поставить стулья) ставится так, чтобы все дети могли участвовать в выполнении упражнения. Линия старта располагается на расстоянии 1,5 м от шнура. Дети-«крокодильчики» должны преодолеть препятствие, чтобы попасть к себе домой (в реку). На исходной линии дети встают на четвереньки с опорой на ладони и колени и проползают под шнуром, стараясь не задеть его. Затем поднимаются и хлопают в ладоши над головой. Упражнение повторяется 2—3 раза. Равновесие «Пробеги — не задень». Ходьба и бег между предметами (5—6 шт.), положенными в одну линию на расстоянии 50 см друг от друга. Дети становятся в две колонны и после показа и объяснения воспитателем выполняют упражнение: ходьба между предметами, затем бег. Упражнение повторяется 2—3 раза.	«Воробышки и кот». Цель: учить детей легко спрыгивать с кубиков или скамейки, бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга, убегать по сигналу, занимать свои места. Материал: кубы высотой 20 см. или скамейки, маска кошки. Ход игры: дети стоят вдоль стен комнаты на кубах, или скамейках. Это воробышки в гнездышках. В стороне сидит кот, роль которого исполняет ребенок. «Воробышки полетели», - говорит воспитатель. Дети спрыгивают со скамейки, отводят руки в стороны – воробышки машут крыльями – и бегают в рассыпную по всей комнате. Кошка просыпается, произносит «мяу-мяу» и бежит за воробышками. Они должны быстро улетать в гнездышки, заняв свои места. Пойманных воробышков кошка отводит к себе в дом (дети пропускают одно повторение игры). Игра повторяется 3-4 раза.	Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом».

ОКТЯБРЬ 4 неделя (улица) № 24 20 минут							**Физкультурный досуг** **«Мы растем здоровыми»** *смотрите приложение № 1*				
НОЯБРЬ 1 неделя (зал)	15 минут	№ 25 стр 33	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	ленточки,, две доски шириной 25 см, длиной 2- 3 м	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	Игровое здание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Мышки!» — дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами, руки на поясе. По сигналу: «Бабочки!» — к бегу. Ходьба и бег проводятся в чередовании	**С ленточками** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, ленточки в опущенных руках. Поднять ленточки вверх, помахать ими, опустить; вернуться в исходное положение (4—5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине ступни, ленточки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать палочками о пол. Подняться, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, ленточки у плеч. Поворот вправо (влево), правую руку вправо (влево). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. — ноги на ширине ступни, ленточки внизу. Взмахнуть ленточками в стороны, опустить, вернутся в исходное положение (5 раз).	Равновесие «В лес по тропинке». На пол положены параллельно друг другу две доски (ширина 25 см, длина 2—3 м) — «тропинки в лес». Ходьба в умеренном темпе по одной тропинке, затем по второй, балансируя руками для поддержания равновесия. Прыжки «Зайки — мягкие лапочки». Дети-«зайки» становятся в одну шеренгу. Воспитатель предлагает «зайкам» на мягких лапах попрыгать до опушки. По сигналу воспитателя дети прыжками на двух ногах передвигаются к опушке (расстояние 3-4 м). Обратно, на исходную линию, дети возвращаются шагом.	Игра «Ловкий шофер». Дети располагаются произвольно по всему залу, в руках у каждого ребенка руль (обруч). По сигналу воспитателя: «Поехали!» — дети-«машины» разъезжаются по всему залу в разных направлениях, стараясь не мешать друг другу. Если педагог поднимает флажок красного цвета, то все машины останавливаются. Если зеленый — продолжают движение.	Игра «Найдем зайчонка».

НОЯБРЬ 1 неделя (зал)	15 минут	№ 26 стр 33	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	ленточки,, две доски шириной 25 см, длиной 2- 3 м	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	Игровое здание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Мышки!» — дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами, руки на поясе. По сигналу: «Бабочки!» — к бегу. Ходьба и бег проводятся в чередовании	**С ленточками** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, ленточки в опущенных руках. Поднять ленточки вверх, помахать ими, опустить; вернуться в исходное положение (4—5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине ступни, ленточки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать палочками о пол. Подняться, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, ленточки у плеч. Поворот вправо (влево), правую руку вправо (влево). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. — ноги на ширине ступни, ленточки внизу. Взмахнуть ленточками в стороны, опустить, вернутся в исходное положение (5 раз).	Равновесие «В лес по тропинке». На пол положены параллельно друг другу две доски (ширина 25 см, длина 2—3 м) — «тропинки в лес». Ходьба в умеренном темпе по одной тропинке, затем по второй, балансируя руками для поддержания равновесия. Прыжки «Зайки — мягкие лапочки». Дети-«зайки» становятся в одну шеренгу. Воспитатель предлагает «зайкам» на мягких лапах попрыгать до опушки. По сигналу воспитателя дети прыжками на двух ногах передвигаются к опушке (расстояние 3-4 м). Обратно, на исходную линию, дети возвращаются шагом.	Игра «Ловкий шофер». Дети располагаются произвольно по всему залу, в руках у каждого ребенка руль (обруч). По сигналу воспитателя: «Поехали!» — дети-«машины» разъезжаются по всему залу в разных направлениях, стараясь не мешать друг другу. Если педагог поднимает флажок красного цвета, то все машины останавливаются. Если зеленый — продолжают движение.	Игра «Найдем зайчонка».

НОЯБРЬ 1 неделя (улица)	15 минут	№ 27 стр 110	Г.В. Хухлаева «Занятия по физической культуре с детьми 2 – 4 лет» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Кубики, гимнастические доски, бревна Набивные мешочки массой 100 – 150 г (по количеству детей) дуги	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Ознакомление с построением в две шеренги по линиям. Закрепление ходьбы по доскам, бревну, бег по прямой. Ходьба и бег с ускорением и замедлением	Ходьба (180с) и бег (60с) с ускорением и замедлением. Ходьбе по доске, по наклонной вверх-вниз, по плоскому невысокому бревну.	Метание набивного мешочка в горизонтальную цель и на дальность. Повтор по 6 раз Преодоление полосы препятствий. Бег, ходьба по гимнастической скамейке. Подлезание под дуги	«По ровненькой дорожке». Цель: учить детей прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, согласовывать свои движения с ритмом стиха, проговаривать текст игры. Ход игры: воспитатель предлагает детям построиться в колонну по одному и пойти гулять. «По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке, Шагают наши ножки, Шагают наши ножки: Раз, два, раз, два. По камешкам, по камешкам… В ямку бух!» Дети идут, на слова «по камешкам, по камешкам», прыгают вперед на двух ногах, продвигаясь вперед, на слова «в ямку бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямки», - говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игра повторяется.	Ходьба (60с) в колонне по одному

НОЯБРЬ 2 неделя (зал)	15 минут	№ 28 стр34	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	обручи, шнуры, мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс — «лошадки». Бег, руки в стороны — «стрекозы». Ходьба и бег в чередовании. Для выполнения общеразвивающих упражнений с обручем воспитатель помогает детям построиться в виде буквы «П».	**С обручем** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках на плечах — «воротничок». Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч; опустить его, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. — стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков), выпрямиться, обруч поднять до пояса. Присесть, положить обруч на пол, встать, руки убрать за спину (4-5 раз) 3. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться пола ободом обруча, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). 4. И. п. — ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево) медленным движением; выпрямиться, вернуться в исходное положение.	Прыжки «Через болото». Из 8—10 плоских карточных обручей (или шнуров) диаметром 30—40 см по двум сторонам зала выкладываются в шахматном порядке «кочки». Дети становятся в две колонны. Воспитатель предлагает перебраться через «болото», прыгая на двух ногах с одной «кочки» на другую. Прыжки выполняются поочередно, друг за другом. Воспитатель напоминает, что прыгать надо, сгибая колени, и приземляться на полусогнутые ноги (между детьми должно быть определенное расстояние). После того как все ребята «переберутся через болото», следует небольшая пауза, и игровое задание повторяется. Количество повторений зависит от условий и физической подготовленности детей. Темп упражнений умеренный. Прокатывание мячей «Точный пас». Дети становятся в две шеренги по ориентирам (шнуру, цветным меткам). Расстояние между шеренгами 2 м. Одна шеренга получает мячи (или дети берут мячи из корзины). По сигналу воспитателя: «Покатили!» — дети прокатывают мячи энергичным движением обеими руками в сторону партнера из другой шеренги (пары определяются заранее). Игровое задание повторяется 8—10 раз подряд	Подвижная игра «Мыши в кладовой». Дети-«мышки» сидят в «норках» — на скамейках, поставленных вдоль одной стены зала. На противоположной стороне зала протянута веревка на высоте 50 см от уровня пола, за ней находится «кладовая». Сбоку от играющих сидит воспитатель — «кошка». «Кошка» засыпает, а «мыши» бегут в кладовую. Проникая в кладовую, они наклоняются, чтобы не задеть веревку. Там они приседают на корточки и «грызут сухари». «Кошка» просыпается, мяукает и бежит за «мышами». Они убегают в «норки» (кошка не ловит мышей, а только делает вид, что хочет поймать их). Игра возобновляется. Через некоторое время при повторении игры роль кошки может выполнить наиболее подготовленный ребенок	Игра «Где спрятался мышонок?».

НОЯБРЬ 2 неделя (зал)	15 минут	№ 29 стр34	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	обручи, шнуры, мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс — «лошадки». Бег, руки в стороны — «стрекозы». Ходьба и бег в чередовании. Для выполнения общеразвивающих упражнений с обручем воспитатель помогает детям построиться в виде буквы «П».	**С обручем** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках на плечах — «воротничок». Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч; опустить его, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. — стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков), выпрямиться, обруч поднять до пояса. Присесть, положить обруч на пол, встать, руки убрать за спину (4-5 раз) 3. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться пола ободом обруча, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). 4. И. п. — ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево) медленным движением; выпрямиться, вернуться в исходное положение.	Прыжки «Через болото». Из 8—10 плоских карточных обручей (или шнуров) диаметром 30—40 см по двум сторонам зала выкладываются в шахматном порядке «кочки». Дети становятся в две колонны. Воспитатель предлагает перебраться через «болото», прыгая на двух ногах с одной «кочки» на другую. Прыжки выполняются поочередно, друг за другом. Воспитатель напоминает, что прыгать надо, сгибая колени, и приземляться на полусогнутые ноги (между детьми должно быть определенное расстояние). После того как все ребята «переберутся через болото», следует небольшая пауза, и игровое задание повторяется. Количество повторений зависит от условий и физической подготовленности детей. Темп упражнений умеренный. Прокатывание мячей «Точный пас». Дети становятся в две шеренги по ориентирам (шнуру, цветным меткам). Расстояние между шеренгами 2 м. Одна шеренга получает мячи (или дети берут мячи из корзины). По сигналу воспитателя: «Покатили!» — дети прокатывают мячи энергичным движением обеими руками в сторону партнера из другой шеренги (пары определяются заранее). Игровое задание повторяется 8—10 раз подряд	Подвижная игра «Мыши в кладовой». Дети-«мышки» сидят в «норках» — на скамейках, поставленных вдоль одной стены зала. На противоположной стороне зала протянута веревка на высоте 50 см от уровня пола, за ней находится «кладовая». Сбоку от играющих сидит воспитатель — «кошка». «Кошка» засыпает, а «мыши» бегут в кладовую. Проникая в кладовую, они наклоняются, чтобы не задеть веревку. Там они приседают на корточки и «грызут сухари». «Кошка» просыпается, мяукает и бежит за «мышами». Они убегают в «норки» (кошка не ловит мышей, а только делает вид, что хочет поймать их). Игра возобновляется. Через некоторое время при повторении игры роль кошки может выполнить наиболее подготовленный ребенок	Игра «Где спрятался мышонок?».

НОЯБРЬ 2 неделя (улица)	15 минут	№ 30 стр 142	Г.В. Хухлаева «Занятия по физической культуре с детьми 2 – 4 лет» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Гимнастические доски, скамейки, дуги, шнуры	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Закрепление ходьбы и бега стайкой, ходьба в колонне по одному, мелким и широким шагом, имитация различных видов ходьбы	Ходьба (150с) и бег стайкой (70 с), ходьба в колонне по одному по кругу. Ходьба широким и мелким шагом	Ходьба между линиями, ходьба по доске Упражнения с шишками. Бросание вверх и ловля, метание в горизонтальную цель Прыжки на двух ногах **Подвижная игра** **«Трамвай».** Цель: учить детей ходить в колонне парами, держа друг друга за руку, начинать движения на зеленый флажок и заканчивать на красный или желтый. Материал: шнур, флажки – красный, желтый, зеленый. Ход игры: дети стоят в колонне парами, держа друг друга за руку. Свободными руками они берутся за шнур, концы которого связаны. Воспитатель поднимает зеленый флажок, дети бегут – трамвай двигается. Когда поднимается желтый или красный флажок, дети останавливаются и ждут. Игра проводится 3-4 раза.	Ходьба стайкой

НОЯБРЬ 3 неделя (зал)	15 минут	№ 31 стр 35	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кубики на каждого ребенка, мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Игровое упражнение «Твой кубик». По кругу выложены кубики (по количеству детей). Ходьба по кругу. После того дети пройдут половину круга, воспитатель подает команду: «Взять кубик!» Дети поворачиваются лицом в круг, каждый ребенок берет кубик, который находится поближе к нему, и поднимает его над головой. На следующую команду педагога: «Круг!» — дети кладут кубики на место, и ходьба по кругу в другую сторону. Упражнение повторяется. После ходьбы выполняется бег по кругу сначала в одну, а затем в другую сторону	**Без предмета** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, присесть, положить руки на колени (5 раз). 2. И. п. — сидя на полу, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вперед-вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (по 3 раза каждой ногой). 3. И. п. — лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Понять руки вперед-вверх, ноги чуть поднять — «рыбка». Вернуться в исходное положение (5 раз). 4. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон туловища вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).	Игровое задание с мячом «Прокати — не задень». Дети становятся в две шеренги, у каждого ребенка мяч среднего диаметра. Воспитатель раскладывает вдоль зала в две линии кубики (или набивные мячи), на расстоянии 1 м один от другого (по 5—6 штук). По одному ребенку из каждой шеренги становятся на исходную линию и начинают прокатывать мяч между предметами, подталкивая его двумя руками, не отпуская от себя далеко. Воспитатель приглашает следующую пару детей, как только предыдущие ребята пройдут треть дистанции, и так, последовательно друг за другом дети выполняют упражнение. После выполнения задания дети подходят к обручу, делают шаг и поднимают мяч высоко над головой. Вернуться в свою шеренгу ребенок должен с ее внешней стороны. «Проползи — не задень». Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами, не задевая их («змейкой»). «Быстрые жучки» выполняется двумя колоннами (организация примерно так же, как и в предыдущем упражнении, после ползания встать, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой)	Подвижная игра «По ровненькой дорожке». Воспитатель заводит детей в круг и предлагает поиграть. Читает стихотворение: По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке Шагают наши ножки: Раз, два, раз, два, По камешкам, по камешкам.... В яму — бух ! Дети выполняют ходьбу, а на слова «по камешкам, по камешкам» прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперед, на слова «в ямку — бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы», — говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игра повторяется. Для того чтобы продлить тот или иной вид движения детей, воспитатель может повторить каждую строчку стихотворения несколько раз.	Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей

НОЯБРЬ 3 неделя (зал)	15 минут	№ 32 стр 35	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кубики на каждого ребенка, мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Игровое упражнение «Твой кубик». По кругу выложены кубики (по количеству детей). Ходьба по кругу. После того дети пройдут половину круга, воспитатель подает команду: «Взять кубик!» Дети поворачиваются лицом в круг, каждый ребенок берет кубик, который находится поближе к нему, и поднимает его над головой. На следующую команду педагога: «Круг!» — дети кладут кубики на место, и ходьба по кругу в другую сторону. Упражнение повторяется. После ходьбы выполняется бег по кругу сначала в одну, а затем в другую сторону	**Без предмета** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, присесть, положить руки на колени (5 раз). 2. И. п. — сидя на полу, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вперед-вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (по 3 раза каждой ногой). 3. И. п. — лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Понять руки вперед-вверх, ноги чуть поднять — «рыбка». Вернуться в исходное положение (5 раз). 4. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон туловища вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).	Игровое задание с мячом «Прокати — не задень». Дети становятся в две шеренги, у каждого ребенка мяч среднего диаметра. Воспитатель раскладывает вдоль зала в две линии кубики (или набивные мячи), на расстоянии 1 м один от другого (по 5—6 штук). По одному ребенку из каждой шеренги становятся на исходную линию и начинают прокатывать мяч между предметами, подталкивая его двумя руками, не отпуская от себя далеко. Воспитатель приглашает следующую пару детей, как только предыдущие ребята пройдут треть дистанции, и так, последовательно друг за другом дети выполняют упражнение. После выполнения задания дети подходят к обручу, делают шаг и поднимают мяч высоко над головой. Вернуться в свою шеренгу ребенок должен с ее внешней стороны. «Проползи — не задень». Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами, не задевая их («змейкой»). «Быстрые жучки» выполняется двумя колоннами (организация примерно так же, как и в предыдущем упражнении, после ползания встать, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой)	Подвижная игра «По ровненькой дорожке». Воспитатель заводит детей в круг и предлагает поиграть. Читает стихотворение: По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке Шагают наши ножки: Раз, два, раз, два, По камешкам, по камешкам.... В яму — бух ! Дети выполняют ходьбу, а на слова «по камешкам, по камешкам» прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперед, на слова «в ямку — бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы», — говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игра повторяется. Для того чтобы продлить тот или иной вид движения детей, воспитатель может повторить каждую строчку стихотворения несколько раз.	Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей

НОЯБРЬ 3 неделя (улица)	15 минут	№ 33 стр 142	Г.В. Хухлаева «Занятия по физической культуре с детьми 2 – 4 лет» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Гимнастические доски, скамейки, дуги, шнуры	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Закрепление ходьбы и бега стайкой, ходьба в колонне по одному, мелким и широким шагом, имитация различных видов ходьбы	Ходьба (150с) и бег стайкой (70 с), ходьба в колонне по одному по кругу. Ходьба широким и мелким шагом	Ходьба между линиями, ходьба по доске Упражнения с шишками. Бросание вверх и ловля, метание в горизонтальную цель Прыжки на двух ногах **Подвижная игра** **«Трамвай».** Цель: учить детей ходить в колонне парами, держа друг друга за руку, начинать движения на зеленый флажок и заканчивать на красный или желтый. Материал: шнур, флажки – красный, желтый, зеленый. Ход игры: дети стоят в колонне парами, держа друг друга за руку. Свободными руками они берутся за шнур, концы которого связаны. Воспитатель поднимает зеленый флажок, дети бегут – трамвай двигается. Когда поднимается желтый или красный флажок, дети останавливаются и ждут. Игра проводится 3-4 раза.	Игра малой подвижности «Летает —не летает».

НОЯБРЬ 4 неделя (зал)	15 минут	№ 34 стр 37	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	флажки по количеству детей, шнуры, веревка для подвижной игры	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Воспитатель объясняет детям задание: на слово: «Лягушки!» — присесть, руки положить на колени, затем встать и продолжить ходьбу. Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. На слово: «Бабочки!» — остановиться и помахать руками, как крылышками. Ходьба и бег проводится в чередовании	**С флажками** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, руки прямые; опустить флажки, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо, правую руку вправо, выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки с флажками за спиной. Наклониться вперед-вниз и помахать флажками вправо и влево. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз). 4. и. п. — ноги на ширине ступни, флажки внизу. Взмах флажками вперед-назад-вперед. Опустить флажки вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 5. Ходьба в колонне по одному. Дети кладут флажки в указанное педагогом место (бег с флажками следует исключить ввиду возможных травм).	Ползание. Игровое задание — «Паучки». Две доски положены параллельно одна другой по двум сторонам зала. Дети двумя колоннами проползают по доске с опорой на ладони и колени быстро — «как паучки». Воспитатель регулирует расстояние между детьми, чтобы они не наталкивались друг на друга. После ползания ребенок подходит к шнуру, перешагивает через него и хлопает в ладоши над головой (повторить 3 раза). *Равновесие.* Сбоку на каждой доске, примерно на середине, на полу ставят кубик. Выполняется ходьба в умеренном темпе на небольшом расстоянии друг от друга — руки в стороны, свободно балансируют, помогая устойчивому равновесию. Около кубика надо остановиться, выполнить присед (не очень глубокий) и продолжить ходьбу. Воспитатель напоминает детям, что по окончании упражнения доску надо обойти с внешней стороны и пройти в свою колонну (2—3 раза).	Подвижная игра «Поймай комара». Играющие становятся в круг на расстоянии поднятых в стороны рук. Воспитатель находится в центре круга и вращает на расстоянии примерно J20 см от пола в обе стороны палочку с длинной веревкой, к концу которой прикреплен комар (вырезанный из картона). Дети по мере приближении комара подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь коснуться (поймать) комара	Ходьба в колонне по одному за «комаром». Палочку с «комаром» несет во главе колонны ребенок, которому в игре чаще других удавалось его поймать.

НОЯБРЬ 4 неделя (зал)	15 минут	№ 35 стр 37	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	флажки по количеству детей, шнуры, веревка для подвижной игры	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Воспитатель объясняет детям задание: на слово: «Лягушки!» — присесть, руки положить на колени, затем встать и продолжить ходьбу. Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. На слово: «Бабочки!» — остановиться и помахать руками, как крылышками. Ходьба и бег проводится в чередовании	**С флажками** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, руки прямые; опустить флажки, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо, правую руку вправо, выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки с флажками за спиной. Наклониться вперед-вниз и помахать флажками вправо и влево. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз). 4. и. п. — ноги на ширине ступни, флажки внизу. Взмах флажками вперед-назад-вперед. Опустить флажки вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 5. Ходьба в колонне по одному. Дети кладут флажки в указанное педагогом место (бег с флажками следует исключить ввиду возможных травм).	Ползание. Игровое задание — «Паучки». Две доски положены параллельно одна другой по двум сторонам зала. Дети двумя колоннами проползают по доске с опорой на ладони и колени быстро — «как паучки». Воспитатель регулирует расстояние между детьми, чтобы они не наталкивались друг на друга. После ползания ребенок подходит к шнуру, перешагивает через него и хлопает в ладоши над головой (повторить 3 раза). *Равновесие.* Сбоку на каждой доске, примерно на середине, на полу ставят кубик. Выполняется ходьба в умеренном темпе на небольшом расстоянии друг от друга — руки в стороны, свободно балансируют, помогая устойчивому равновесию. Около кубика надо остановиться, выполнить присед (не очень глубокий) и продолжить ходьбу. Воспитатель напоминает детям, что по окончании упражнения доску надо обойти с внешней стороны и пройти в свою колонну (2—3 раза).	Подвижная игра «Поймай комара». Играющие становятся в круг на расстоянии поднятых в стороны рук. Воспитатель находится в центре круга и вращает на расстоянии примерно J20 см от пола в обе стороны палочку с длинной веревкой, к концу которой прикреплен комар (вырезанный из картона). Дети по мере приближении комара подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь коснуться (поймать) комара	Ходьба в колонне по одному за «комаром». Палочку с «комаром» несет во главе колонны ребенок, которому в игре чаще других удавалось его поймать.
НОЯБРЬ 4 неделя (улица) 20 минут № 36							Физкультурное развлечение «Лесная сказка». *Смотрите приложение № 2*				

ДЕКАБРЬ 1 неделя (зал)	15 минут	№ 37 стр 38	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кубики по числу детей,	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках	Ходьба и бег в колонне по одному. Через некоторое время воспитатель подает команду к ходьбе врассыпную: «На прогулку! Идем смотреть на цветочки, на летающих стрекоз и бабочек». Ходьба врассыпную по всему залу, затем бег врассыпную, переход к ходьбе в колонне по одному и построение к выполнению общеразвивающих упражнений	**С кубиками** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, стукнуть один о другой; опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. л. — ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Наклониться поставить кубики на пол у носков ног, подняться, убрать руки за спин' Наклониться, взять кубики, выпрямиться, вернуться в исходное положение (3-4 раза). 3. И. п. — ноги на ширине плеч, кубики внизу Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища, кубики на полу у носков ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с ходьбой на месте (3-4 раза).	Равновесие. Игровое упражнение «Пройди — не задень». Кубики (6—8 шт.) расставлены в две линии на расстоянии 40 см друг от друга. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу между кубиками, руки свободно балансируют (2—3 раза). Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки». На одной стороне зала на полу лежит шнур — это «болотце». Дети-«лягушки-по-прыгушки» становятся на другой стороне зала в одну шеренгу на исходную линию. Воспитатель произносит текст: Вот лягушки по дорожке скачут, Вытянувши ножки, Ква-ква, ква-ква-кпа, скачут. Вытянувши ножки. В соответствии с ритмом стихотворения дети выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (примерно 16 прыжков) до «болотца» и прыгают за шнур, произнося: «Плюх!» После паузы игровое упражнение повторяется. Если группа детей большая, то построение проводится в две шеренги и во избежание травм расстояние между шеренгами составляет примерно 1,5—2 м. Дети второй шеренга вступают в игру чуть позже и только по сигналу воспитателя.	Подвижная игра «Коршун и птенчики». Дети-«птенчики» сидят в «гнездышках» (на гимнастических скамейках или стульчиках). Ведущий-«коршун» располагается на дереве (стуле) на некотором расстоянии от них. Воспитатель предлагает «птенчикам» полетать, поклевать зернышек. Дети выполняют ходьбу врассыпную, не задевая друг друга, затем бег. По сигналу: «Коршун!» — «птенчики» быстро возвращаются в свои «гнездышки» (можно занимать любое свободное место), а «коршун» старается поймать кого-либо из них.	в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика

ДЕКАБРЬ 1 неделя (зал)	15 минут	№ 38 стр 38	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кубики по числу детей,	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках	Ходьба и бег в колонне по одному. Через некоторое время воспитатель подает команду к ходьбе врассыпную: «На прогулку! Идем смотреть на цветочки, на летающих стрекоз и бабочек». Ходьба врассыпную по всему залу, затем бег врассыпную, переход к ходьбе в колонне по одному и построение к выполнению общеразвивающих упражнений	**С кубиками** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, стукнуть один о другой; опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. л. — ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Наклониться поставить кубики на пол у носков ног, подняться, убрать руки за спин' Наклониться, взять кубики, выпрямиться, вернуться в исходное положение (3-4 раза). 3. И. п. — ноги на ширине плеч, кубики внизу Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища, кубики на полу у носков ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с ходьбой на месте (3-4 раза).	Равновесие. Игровое упражнение «Пройди — не задень». Кубики (6—8 шт.) расставлены в две линии на расстоянии 40 см друг от друга. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу между кубиками, руки свободно балансируют (2—3 раза). Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки». На одной стороне зала на полу лежит шнур — это «болотце». Дети-«лягушки-по-прыгушки» становятся на другой стороне зала в одну шеренгу на исходную линию. Воспитатель произносит текст: Вот лягушки по дорожке скачут, Вытянувши ножки, Ква-ква, ква-ква-кпа, скачут. Вытянувши ножки. В соответствии с ритмом стихотворения дети выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (примерно 16 прыжков) до «болотца» и прыгают за шнур, произнося: «Плюх!» После паузы игровое упражнение повторяется. Если группа детей большая, то построение проводится в две шеренги и во избежание травм расстояние между шеренгами составляет примерно 1,5—2 м. Дети второй шеренга вступают в игру чуть позже и только по сигналу воспитателя.	Подвижная игра «Коршун и птенчики». Дети-«птенчики» сидят в «гнездышках» (на гимнастических скамейках или стульчиках). Ведущий-«коршун» располагается на дереве (стуле) на некотором расстоянии от них. Воспитатель предлагает «птенчикам» полетать, поклевать зернышек. Дети выполняют ходьбу врассыпную, не задевая друг друга, затем бег. По сигналу: «Коршун!» — «птенчики» быстро возвращаются в свои «гнездышки» (можно занимать любое свободное место), а «коршун» старается поймать кого-либо из них.	в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика

ДЕКАБРЬ 1 неделя (улица)	15 минут	№ 39 стр 43	М.П. Голещекина «Лыжи в детском саду» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	лыжи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Познакомить детей с лыжами, учить раскладывать лыжи на снегу. Одевать и снимать их	Ходьба и бег колонной	Стоя на лыжах поднять правую и левую ногу поочередно	**Подвижная игра** «Поезд». Цель: учить детей ходить в колонне по одному друг за другом, убыстряя и замедляя темп. Учит запоминать свое место в колонне. Ход игры: дети строятся в колонну. Первый, стоящий в колонне – паровоз, остальные – вагоны. Воспитатель дает гудок и дети начинают двигаться, постепенно убыстряя темп ходьбы. Услышав гудок, останавливаются	Ходьба и бег в рассыпную

ДЕКАБРЬ 2 неделя (зал)	15 минут	№ 40 стр 40	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи, обручи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Самолеты!» — дети выполняют бег врассыпную, покачивая руками, как крыльями, затем ходьбу врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Воспитатель следит за тем, чтобы дети использовали большее пространство зала, не наталкивались друг на друга	**С мячом** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч внизу. Поднять мяч вперед, руки прямые; поднять мяч вверх; мяч вперед, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4 раза) 2. И. п. — сидя, ноги врозь, мяч у груди в согнутых руках. Поднять мяч вверх; наклониться вперед, коснуться пола; выпрямиться, поднять мяч вверх, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывать мяч вправо и влево вокруг, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).	Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат. Воспитатель показывает упражнение и объясняет: «Надо встать на скамейку, слегка согнуть ноги в коленях и прыгнуть легко на носочки, как зайки». Упражнение выполняется небольшими группами. Дети встают на скамейку и по сигналу воспитателя прыгают со скамейки несколько раз подряд. Приглашается вторая группа детей. Прокатывание мячей друг другу. Дети распределяются на две шеренги, расстояние между ними 2 м. Воспитатель обозначает шнурами исходное положение для обеих шеренг. Исходное положение — стойка на коленях, мяч на полу (у одной группы детей). По сигналу воспитателя: «Покатили!» — каждый ребенок энергично отталкивает мяч и прокатывает его партнеру, тот, поймав мяч, отправляет его обратно также по сигналу педагога (по 4—5 раз).	Подвижная игра «Найди свой домик» Цель: упражнять детей в ходьбе врассыпную, умение находить свой стульчик (домик). Материал: стульчики по количеству детей. Ход игры: дети сидят на стульчиках вдоль одной стены площадки или комнаты. «Пойдем гулять,» - говорит воспитатель. Дети расходятся группами или в одиночку, кто куда хочет. По сигналу воспитателя «домой» все бегут в свой домик. Игра повторяется 3-4 раза. Если вначале дети недостаточно ориентируются в пространстве, можно разрешить садиться на любой стул. Потом вводится правило – занимать только свой домик.	Игра малой подвижности «У кого мяч».

ДЕКАБРЬ 2 неделя (зал)	15 минут	№ 41 стр 40	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи, обручи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Самолеты!» — дети выполняют бег врассыпную, покачивая руками, как крыльями, затем ходьбу врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Воспитатель следит за тем, чтобы дети использовали большее пространство зала, не наталкивались друг на друга	**С мячом** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч внизу. Поднять мяч вперед, руки прямые; поднять мяч вверх; мяч вперед, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4 раза) 2. И. п. — сидя, ноги врозь, мяч у груди в согнутых руках. Поднять мяч вверх; наклониться вперед, коснуться пола; выпрямиться, поднять мяч вверх, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывать мяч вправо и влево вокруг, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).	Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат. Воспитатель показывает упражнение и объясняет: «Надо встать на скамейку, слегка согнуть ноги в коленях и прыгнуть легко на носочки, как зайки». Упражнение выполняется небольшими группами. Дети встают на скамейку и по сигналу воспитателя прыгают со скамейки несколько раз подряд. Приглашается вторая группа детей. Прокатывание мячей друг другу. Дети распределяются на две шеренги, расстояние между ними 2 м. Воспитатель обозначает шнурами исходное положение для обеих шеренг. Исходное положение — стойка на коленях, мяч на полу (у одной группы детей). По сигналу воспитателя: «Покатили!» — каждый ребенок энергично отталкивает мяч и прокатывает его партнеру, тот, поймав мяч, отправляет его обратно также по сигналу педагога (по 4—5 раз).	Подвижная игра «Найди свой домик» Цель: упражнять детей в ходьбе врассыпную, умение находить свой стульчик (домик). Материал: стульчики по количеству детей. Ход игры: дети сидят на стульчиках вдоль одной стены площадки или комнаты. «Пойдем гулять,» - говорит воспитатель. Дети расходятся группами или в одиночку, кто куда хочет. По сигналу воспитателя «домой» все бегут в свой домик. Игра повторяется 3-4 раза. Если вначале дети недостаточно ориентируются в пространстве, можно разрешить садиться на любой стул. Потом вводится правило – занимать только свой домик.	Игра малой подвижности «У кого мяч».

ДЕКАБРЬ 2 неделя (улица)	15 минут	№ 42 стр43	М.П. Голещекина «Лыжи в детском саду» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	лыжи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Познакомить детей с лыжами, учить раскладывать лыжи на снегу. Одевать и снимать их. Держать равновесие в лыжах	Ходьба и бег колонной	Стоя на лыжах поднять правую и левую ногу поочередно. Продвигаясь вперед (скользящий шаг)	**Подвижная игра** «Бегите к флажку». Цель: продолжать развивать умение действовать по сигналу воспитателя, бегать в прямом направлении, одновременно всей группой. Материал: флажок. Ход игры: дети встают к стене так, чтобы не мешать друг другу. У противоположной стены воспитатель ставит флажок. По сигналу воспитателя дети бегут к флажку. Затем флажок переносится в другое отдаленное место, дети бегут по сигналу к флажку. Игра повторяется 3-4 раза.	Игра малой подвижности «Найди, что спрятано»

ДЕКАБРЬ 3 неделя (зал)	15 минут	№ 43 стр 41	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кубики, дуга	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группи-роваться при лазании под дугу	Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Воробыш-ки!» — дети останавливаются и произносят «чик-чирик», затем продолжают ходьбу; бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.	**С кубиками** 1. И. п. — ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики в стороны; вынести вперед, стукнуть один о другой; кубики в стороны, опустить вниз, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной. Наклон вперед, поставить кубики у носка правой (левой) ноги; выпрямиться, убрать руки за спину. Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Присесть, кубики вперед, встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. — сидя на полу, ноги скрестно, руки в упоре сзади, кубики на полу перед собой. Развести ноги в стороны, не задев кубики, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны (по 2 раза); в чередовании с ходьбой на месте или небольшой паузой между прыжками	Прокатывание мяча между предметами. Игровое задание «Не упусти!». По обеим сторонам зала разложены кубики (набивные мячи, кегли и т.д.) по 5—6 штук с каждой стороны. Предметы расположены на расстоянии 50—60 см один от другого. После показа и объяснения дети двумя колоннами выполняют упражнение: прокатывают мяч между предметами, подталкивая его двумя руками снизу (руки «совочком») и стараясь не отпускать далеко от себя. Ползание под дугу «Проползи — не задень» (высота 50 см). Воспитатель в две линии ставит 3—4 дуги вдоль зала и дети двумя колоннами выполняют задание — подойти к дуге, присесть и пройти под дугой, не задев верхнего ее края. Выпрямиться, подойти к следующей дуге и так далее. Выполнив упражнение, подойти к обручу, шагнуть в него, потянуться вверх, хлопнув в ладоши над головой. Пройти в конец своей колонны (2 раза).	**Подвижная игра** «Лягушки». Цель: учить детей прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу, перепрыгивать через черту, проговаривать текст вместе с воспитателем, быстро реагировать на сигнал. Ход игры: на середине площадки или зала воспитатель выкладывает толстый шнур в форме круга. Дети стоят за кругом. Воспитатель говорит: «Вот лягушки по дорожке Скачут, вытянувши ножки. Ква-ква, ква-ква-ква, Скачут вытянувши ножки». Дети, повернувшись друг за другом, подпрыгивают на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу. По окончании четверостишия воспитатель хлопает в ладоши – пугает лягушек; дети перепрыгивают через черту и присаживаются на корточки – лягушки прыгают в болото. Игра повторяется 2-3 раза.	Игра малой подвижности «Найдем лягушонка».

ДЕКАБРЬ 3 неделя (зал)	15 минут	№ 44 стр 41	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кубики, дуга	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу	Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Воробышки!» — дети останавливаются и произносят «чик-чирик», затем продолжают ходьбу; бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.	**С кубиками** 1. И. п. — ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики в стороны; вынести вперед, стукнуть один о другой; кубики в стороны, опустить вниз, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной. Наклон вперед, поставить кубики у носка правой (левой) ноги; выпрямиться, убрать руки за спину. Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Присесть, кубики вперед, встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. — сидя на полу, ноги скрестно, руки в упоре сзади, кубики на полу перед собой. Развести ноги в стороны, не задев кубики, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны (по 2 раза); в чередовании с ходьбой на месте или небольшой паузой между прыжками	Прокатывание мяча между предметами. Игровое задание «Не упусти!». По обеим сторонам зала разложены кубики (набивные мячи, кегли и т.д.) по 5—6 штук с каждой стороны. Предметы расположены на расстоянии 50—60 см один от другого. После показа и объяснения дети двумя колоннами выполняют упражнение: прокатывают мяч между предметами, подталкивая его двумя руками снизу (руки «совочком») и стараясь не отпускать далеко от себя. Ползание под дугу «Проползи — не задень» (высота 50 см). Воспитатель в две линии ставит 3—4 дуги вдоль зала и дети двумя колоннами выполняют задание — подойти к дуге, присесть и пройти под дугой, не задев верхнего ее края. Выпрямиться, подойти к следующей дуге и так далее. Выполнив упражнение, подойти к обручу, шагнуть в него, потянуться вверх, хлопнув в ладоши над головой. Пройти в конец своей колонны (2 раза).	**Подвижная игра** «Лягушки». Цель: учить детей прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу, перепрыгивать через черту, проговаривать текст вместе с воспитателем, быстро реагировать на сигнал. Ход игры: на середине площадки или зала воспитатель выкладывает толстый шнур в форме круга. Дети стоят за кругом. Воспитатель говорит: «Вот лягушки по дорожке Скачут, вытянувши ножки. Ква-ква, ква-ква-ква, Скачут вытянувши ножки». Дети, повернувшись друг за другом, подпрыгивают на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу. По окончании четверостишия воспитатель хлопает в ладоши – пугает лягушек; дети перепрыгивают через черту и присаживаются на корточки – лягушки прыгают в болото. Игра повторяется 2-3 раза.	Игра малой подвижности «Найдем лягушонка».

ДЕКАБРЬ 3 неделя (улица)	15 минут	№ 45 стр 43	М.П. Голещекина «Лыжи в детском саду» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	лыжи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Продолжать знакомить детей с лыжами, учить раскладывать лыжи на снегу. Одевать и снимать их. Держать равновесие в лыжах. Учит скольжению на лыжах	Ходьба и бег колонной	Стоя на лыжах поднять правую и левую ногу поочередно. Продвигаясь вперед, назад (скользящий шаг) Подвижная игра «Поезд». Цель: учить детей ходить в колонне по одному друг за другом, убыстряя и замедляя темп. Учит запоминать свое место в колонне. Ход игры: дети строятся в колонну. Первый, стоящий в колонне – паровоз, остальные – вагоны. Воспитатель дает гудок и дети начинают двигаться, постепенно убыстряя темп ходьбы. Услышав гудок, останавливаются.	Ходьба и бег врассыпную

ДЕКАБРЬ 4 неделя (зал)	15 минут	№ 46 стр 42	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	стульчики по числу детей, доска	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «На прогулку!» — всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу врассыпную и снова на бег	**На стульчиках** 1. И. п. — сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. — сидя на стуле, руки на поясе. Наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (4—6 раз). 3. И. п. — сидя на стуле, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. — стоя за спинкой стула, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны (между серией прыжков небольшая пауза).	Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». Две доски — «бревнышки» положены на небольшом расстоянии параллельно одна другой. После показа и объяснения (на примере одного ребенка) воспитателем дети двумя колоннами выполняют задание. Дети-«жучки» поочередно выполняют ползание по доске с опорой на ладони и колени. Выполнив задание, возвращаются в свою колонну (3—4 раза). Равновесие. «Пройдем по мостику». Дети становятся в две шеренги лицом друг к другу перед досками, положенными на пол, на расстоянии 1 метра от них. Дети выполняют ходьбу по доске, в умеренном темпе, боком приставным шагом (руки на поясе или в стороны). Воспитатель напоминает детям, чтобы голову и спину держали прямо. По окончании упражнения каждый ребенок возвращается в свою шеренгу (3-4 раза).	Подвижная игра «Птица и птенчики». «Я буду птица, а вы — птенчики», — говорит воспитатель и предлагает детям посмотреть на большой круг (из шнура) — это наше гнездо и приглашает птенчиков в него. Дети входят в круг и присаживаются на корточки. «Полетели, полетели птенчики зернышки искать», — говорит воспитатель. Птенчики вылетают из гнезда. «Птица-мама» летает вместе с птенцами по всему залу. По сигналу: «Полетели домой, в гнездо!» — все дети бегут в круг. Игра повторяется	Игра малой подвижности «Найдем птенчика».

ДЕКАБРЬ 4 неделя (зал)	15 минут	№ 47 стр 42	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	стульчики по числу детей, доска	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «На прогулку!» — всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу врассыпную и снова на бег	**На стульчиках** 1. И. п. — сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. — сидя на стуле, руки на поясе. Наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (4—6 раз). 3. И. п. — сидя на стуле, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. — стоя за спинкой стула, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны (между серией прыжков небольшая пауза).	Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». Две доски — «бревнышки» положены на небольшом расстоянии параллельно одна другой. После показа и объяснения (на примере одного ребенка) воспитателем дети двумя колоннами выполняют задание. Дети-«жучки» поочередно выполняют ползание по доске с опорой на ладони и колени. Выполнив задание, возвращаются в свою колонну (3—4 раза). Равновесие. «Пройдем по мостику». Дети становятся в две шеренги лицом друг к другу перед досками, положенными на пол, на расстоянии 1 метра от них. Дети выполняют ходьбу по доске, в умеренном темпе, боком приставным шагом (руки на поясе или в стороны). Воспитатель напоминает детям, чтобы голову и спину держали прямо. По окончании упражнения каждый ребенок возвращается в свою шеренгу (3-4 раза).	Подвижная игра «Птица и птенчики». «Я буду птица, а вы — птенчики», — говорит воспитатель и предлагает детям посмотреть на большой круг (из шнура) — это наше гнездо и приглашает птенчиков в него. Дети входят в круг и присаживаются на корточки. «Полетели, полетели птенчики зернышки искать», — говорит воспитатель. Птенчики вылетают из гнезда. «Птица-мама» летает вместе с птенцами по всему залу. По сигналу: «Полетели домой, в гнездо!» — все дети бегут в круг. Игра повторяется	Игра малой подвижности «Найдем птенчика».
ДЕКАБРЬ 4 неделя (улица) 20 минут № 48							**Физкультурное развлечение «В гости к зайчику»** *смотрите приложение № 3*				

С 01 января по 10 января детский сад не работает в связи с праздничными новогодними днями

ЯНВАРЬ 2 неделя (зал)	15 минут	№ 49 стр 45	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	обручи по количеству детей,, набивные мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер	Игровое упражнение «На полянке». Дети выполняют ходьбу по периметру зала (для ориентира можно поставить по углам кубики или кегли) — по «краешку полянки». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе врассыпную по всей «полянке» и бегу врассыпную, старясь не задевать друг друга.	**С обручем** 1. И. п. — ноги на ширине ступни обруч в согнутых руках у груди. Поднять обруч вверх, руки прямые. Опустить обруч, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед, коснуться ободом обруча пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 3. И. п. — ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках внизу. Присесть, обруч вынести вперед. Встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. — стоя в обруче, ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой между сериями прыжков (2—3 раза). 5. Ходьба в колонне по одному (обруч в правой руке).	Прыжки «Зайки — прыгуны». Воспитатель ставит в две линии кубики или набивные мячи по 4—5 штук, на расстоянии 50 см один от другого — «пеньки». Дети-«зайки» выполняют прыжки на двух ногах-«лапках» между «пеньками», энергично отталкиваясь ногами от пола и взмахивая руками. Воспитатель следит за координацией движений ног и рук (2—3 раза). После выполнения прыжков дети строятся в колонну по одному, и, проходя мимо корзины, каждый берет по одному мячу (мяч большого диаметра). Перестроение в две колонны, после показа и объяснения дети выполняют упражнение — прокатывание мяча между предметами. Выполнив задание выпрямиться, поднять мяч над головой и вернуться в свою колонну	**Подвижная игра** «Птички в гнездышках» Цель: упражнять детей в беге в рассыпную. Не наталкиваясь друг на друга, умение быстро реагировать на сигнал, находить свое место (гнездо). Материал: обручи. Ход игры: в разных концах зала устраивается 3-4 гнезда из больших обручей. Дети – птички размещаются в гнездах. По сигналу воспитателя они вылетают из гнезда и разбегаются по всей площадке. Воспитатель кормит птиц то на одной, то на другой стороне площадки: дети присаживаются на корточки, постукивая кончиками пальцами по коленям, - клюют зерна. Затем вновь бегают и по сигналу все птица занимают свои места (гнезда). Игра повторяется 4-5 раз.	Ходьба в колонне по одному.

ЯНВАРЬ 2 неделя (зал)	15 минут	№ 50 стр 45	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	обручи по количеству детей,, набивные мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер	Игровое упражнение «На полянке». Дети выполняют ходьбу по периметру зала (для ориентира можно поставить по углам кубики или кегли) — по «краешку полянки». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе врассыпную по всей «полянке» и бегу врассыпную, старясь не задевать друг друга.	**С обручем** 1. И. п. — ноги на ширине ступни обруч в согнутых руках у груди. Поднять обруч вверх, руки прямые. Опустить обруч, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед, коснуться ободом обруча пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 3. И. п. — ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках внизу. Присесть, обруч вынести вперед. Встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. — стоя в обруче, ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой между сериями прыжков (2—3 раза). 5. Ходьба в колонне по одному (обруч в правой руке).	Прыжки «Зайки — прыгуны». Воспитатель ставит в две линии кубики или набивные мячи по 4—5 штук, на расстоянии 50 см один от другого — «пеньки». Дети-«зайки» выполняют прыжки на двух ногах-«лапках» между «пеньками», энергично отталкиваясь ногами от пола и взмахивая руками. Воспитатель следит за координацией движений ног и рук (2—3 раза). После выполнения прыжков дети строятся в колонну по одному, и, проходя мимо корзины, каждый берет по одному мячу (мяч большого диаметра). Перестроение в две колонны, после показа и объяснения дети выполняют упражнение — прокатывание мяча между предметами. Выполнив задание выпрямиться, поднять мяч над головой и вернуться в свою колонну	**Подвижная игра** «Птички в гнездышках» Цель: упражнять детей в беге в рассыпную. Не наталкиваясь друг на друга, умение быстро реагировать на сигнал, находить свое место (гнездо). Материал: обручи. Ход игры: в разных концах зала устраивается 3-4 гнезда из больших обручей. Дети – птички размещаются в гнездах. По сигналу воспитателя они вылетают из гнезда и разбегаются по всей площадке. Воспитатель кормит птиц то на одной, то на другой стороне площадки: дети присаживаются на корточки, постукивая кончиками пальцами по коленям, - клюют зерна. Затем вновь бегают и по сигналу все птица занимают свои места (гнезда). Игра повторяется 4-5 раз.	Ходьба в колонне по одному.

ЯНВАРЬ 2 неделя (улица)	15 минут	№ 51 стр 44	М.П. Голещекина «Лыжи в детском саду» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	лыжи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Учить детей уверенно стоять на лыжах, ходить ступающим шагом	Ходьба и бег в колонне	Стоя на лыжах поднять правую и левую ногу поочередно. Пружинистые приседания «Пружинка» Ступающий шаг (10м)	**Подвижная игра** «Кролики». Цель: учить детей подлезать под дуги, не задевая их, ходить и бегать в рассыпную, выполнять движения по словесному указанию, убегать по сигналу на свое место. Материал: дуги. Ход игры: на одной стороне площадки ставятся дуги. На противоположной стороне ставится стул – дом сторожа. На стуле сидит воспитатель. Между домом сторожа и клетками кроликов – луг. «Кролики сидят в клетках», - говорит воспитатель, малыши присаживаются на корточки. Сторож подходит к клеткам и выпускает кроликов: «Погуляйте, поешьте травки». Кролики пролезают под дуги, бегают, прыгают. «Бегите в клетки», - говорит сторож. Кролики убегают, каждый возвращается в свою клетку, снова подлезая под дугу. Игра повторяется 3-4 раза.	Ходьба по кругу в колонне по одному

ЯНВАРЬ 3 неделя (зал)	15 минут	№ 52 стр 46	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кубики по числу детей, мячи, обручи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений	Воспитатель обращает внимание детей на круг, выложенный из кубиков в центре зала (по одному на каждого ребенка). Дети выполняют ходьбу вокруг кубиков и по сигналу воспитателя: «Взять кубик!» — каждый ребенок берет кубик (который находится ближе к нему), поднимает над головой. На следующий сигнал педагога дети кладут кубик на место и продолжают ходьбу. После ходьбы проводится бег вокруг кубиков в обе стороны. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	**С кубиками** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, кубик в правой руке внизу. Поднять руки через стороны вверх и передать кубик в другую руку над головой. Опустить руки, кубик внизу, и так последовательно несколько раз подряд. 2. И. п. — ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, положить кубик на пол, подняться, выпрямиться, руки за спину. Присесть, взять кубик левой рукой, выпрямиться, кубик внизу (4-6 раз). 3. И. п. — ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. Поднять кубик вверх; наклониться вперед-вниз и коснуться кубиком пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, кубик в правой руке. Поворот вправо, положить кубик позади себя. Выпрямиться, руки на пояс, поворот вправо, взять кубик, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 5. И. п. — ноги слегка расставлены, кубик на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубика вправо и влево (по 2—3 раза)	«Прокати — поймай». Дети располагаются парами произвольно по всему залу. В руках у одного из играющей пары мяч большого диаметра (расстояние между детьми примерно 1—1,5 м). Исходное положение — сидя, ноги врозь. По сигналу воспитателя дети прокатывают мяч друг другу, энергично отталкивая руками (руки «совочком») «Медвежата». Дети-«медвежата» строятся в шеренгу на исходной линии, становятся на четвереньки с опорой на ладони и стопы и по сигналу воспитателя: «За малиной!» — быстро ползут до «леса». Ориентиром будут поставленные в один ряд кегли (кубики, набивные мячи). Расстояние от исходной линии составляет не более 3 метров. Упражнение повторяется 2 раза.	Подвижная игра «Найди свой цвет». В трех местах площадки положены обручи (50 см), в них стоят кубики (кегли) разных цветов. Дети разделяются на три группы, и каждая группа занимает место вокруг кубика определенного цвета. Воспитатель предлагает запомнить цвет своего кубика, затем по сигналу дети разбегаются по всему залу. На сигнал: «Найди свой цвет!» — дети стараются занять место около обруча, в котором кубик того же цвета, вокруг которого они занимали место первоначально. Игра повторяется 3—4 раза.	Ходьба в колонне по одному

ЯНВАРЬ 3 неделя (зал)	15 минут	№ 53 стр 46	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кубики по числу детей, мячи, обручи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений	Воспитатель обращает внимание детей на круг, выложенный из кубиков в центре зала (по одному на каждого ребенка). Дети выполняют ходьбу вокруг кубиков и по сигналу воспитателя: «Взять кубик!» — каждый ребенок берет кубик (который находится ближе к нему), поднимает над головой. На следующий сигнал педагога дети кладут кубик на место и продолжают ходьбу. После ходьбы проводится бег вокруг кубиков в обе стороны. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	**С кубиками** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, кубик в правой руке внизу. Поднять руки через стороны вверх и передать кубик в другую руку над головой. Опустить руки, кубик внизу, и так последовательно несколько раз подряд. 2. И. п. — ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, положить кубик на пол, подняться, выпрямиться, руки за спину. Присесть, взять кубик левой рукой, выпрямиться, кубик внизу (4-6 раз). 3. И. п. — ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. Поднять кубик вверх; наклониться вперед-вниз и коснуться кубиком пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, кубик в правой руке. Поворот вправо, положить кубик позади себя. Выпрямиться, руки на пояс, поворот вправо, взять кубик, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 5. И. п. — ноги слегка расставлены, кубик на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубика вправо и влево (по 2—3 раза)	«Прокати — поймай». Дети располагаются парами произвольно по всему залу. В руках у одного из играющей пары мяч большого диаметра (расстояние между детьми примерно 1—1,5 м). Исходное положение — сидя, ноги врозь. По сигналу воспитателя дети прокатывают мяч друг другу, энергично отталкивая руками (руки «совочком») «Медвежата». Дети-«медвежата» строятся в шеренгу на исходной линии, становятся на четвереньки с опорой на ладони и стопы и по сигналу воспитателя: «За малиной!» — быстро ползут до «леса». Ориентиром будут поставленные в один ряд кегли (кубики, набивные мячи). Расстояние от исходной линии составляет не более 3 метров. Упражнение повторяется 2 раза.	Подвижная игра «Найди свой цвет». В трех местах площадки положены обручи (50 см), в них стоят кубики (кегли) разных цветов. Дети разделяются на три группы, и каждая группа занимает место вокруг кубика определенного цвета. Воспитатель предлагает запомнить цвет своего кубика, затем по сигналу дети разбегаются по всему залу. На сигнал: «Найди свой цвет!» — дети стараются занять место около обруча, в котором кубик того же цвета, вокруг которого они занимали место первоначально. Игра повторяется 3—4 раза.	Ходьба в колонне по одному

ЯНВАРЬ 3 неделя (улица)	15 минут	№ 54 стр 44	М.П. Голещекина «Лыжи в детском саду» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	лыжи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Учить детей уверенно стоять на лыжах, ходить ступающим шагом	Ходьба и бег в колонне	Стоя на лыжах поднять правую и левую ногу поочередно. Пружинистые приседания «Пружинка» Ступающий шаг (10м)	**Подвижная игра** «Птички в гнездышках» Цель: упражнять детей в беге в рассыпную. Не наталкиваясь друг на друга, умение быстро реагировать на сигнал, находить свое место (гнездо). Материал: обручи. Ход игры: в разных концах зала устраивается 3-4 гнезда из больших обручей. Дети – птички размещаются в гнездах. По сигналу воспитателя они вылетают из гнезда и разбегаются по всей площадке. Воспитатель кормит птиц то на одной, то на другой стороне площадки: дети присаживаются на корточки, постукивая кончиками пальцами по коленям, - клюют зерна. Затем вновь бегают и по сигналу все птица занимают свои места (гнезда). Игра повторяется 4-5 раз.	Ходьба «змейкой» между ледяными постройками

ЯНВАРЬ 4 неделя (зал)	15 минут	№ 55 стр 47	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	дуга, две доски 20 см шириной на расстоянии друг от друга 1 – 1.5 м	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры	«Лягушки и бабочки». Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Лягушки» — дети останавливаются, приседают, кладут руки на колени (можно произнести «ква-ква-ква»). Поднимаются и продолжают обычную ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» — дети останавливаются и машут руками, «как крылышками». Бег в колонне по одному в обе стороны.	**Без предмета** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки перед грудью согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак. Круговые движения рук перед грудью, одна рука вращается вокруг другой (5 раз). 2. И. п. — ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, обхватить руками колени. Подняться, убрать руки за спину. Вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3. И. п. — сидя, ноги врозь, руки на поясе. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться руками носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4 раза). 4. И.п. — сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть правую (левую) ногу, опустить, вернуться в исходное положение (4 раза). 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с небольшой паузой. Выполняется под счет воспитателя или удары в бубен, музыкальное сопровождение.	Ползание под дугу, не касаясь руками пола. Вдоль зала воспитатель ставит две линии по 3—4 дуги. Дает показ и объяснение упражнения: «Надо подойти к дуге, присесть, сложиться в комочек «как воробышек» и пройти под дугой, не касаясь руками пола. Затем подойти к следующей дуге и так далее. Упражнение выполняется двумя колоннами. Равновесие «По тропинке». На полу лежат параллельно друг другу две доски (ширина 20 см) на расстоянии 1—1,5 м. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доскам-«тропинкам», свободно балансируя руками. Воспитатель напоминает им, что спину и голову надо держать прямо	Подвижная игра «Лохматый пес». Один ребенок изображает пса. Он располагается в центре зала — ложится на пол (желательно на мягкий коврик) и кладет голову на вытянутые вперед руки. Остальные играющие располагаются по всему залу и по сигналу воспитателя тихонько приближаются к «псу» по мере произнесения следующего текста: Вот лежит лохматый пес, В лапы свой уткнувши нос. Тихо, смирно он лежит, Не то дремлет, не то спит. Подойдем к нему, разбудим. И посмотрим, что-то будет. Дети начинают будить «пса», наклоняются к нему, произносят его кличку (Шарик), хлопают в ладоши, машут руками. Вдруг «пес» поднимается и громко лает. Дети разбегаются, «пес» гонится за ними, стараясь кого-нибудь поймать (осалить). Когда все дети убегут, спрячутся в свой «дом» (за обозначенную на полу линию), «пес» возвращается на свое место. Игра повторяется.	Ходьба в колонне по одному. Дыхательные упражнения «Кошка»

ЯНВАРЬ 4 неделя (зал)	15 минут	№ 56 стр 47	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	дуга, две доски 20 см шириной на расстоянии друг от друга 1 – 1.5 м	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры	«Лягушки и бабочки». Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Лягушки» — дети останавливаются, приседают, кладут руки на колени (можно произнести «ква-ква-ква»). Поднимаются и продолжают обычную ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» — дети останавливаются и машут руками, «как крылышками». Бег в колонне по одному в обе стороны.	**Без предмета** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки перед грудью согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак. Круговые движения рук перед грудью, одна рука вращается вокруг другой (5 раз). 2. И. п. — ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, обхватить руками колени. Подняться, убрать руки за спину. Вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3. И. п. — сидя, ноги врозь, руки на поясе. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться руками носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4 раза). 4. И.п. — сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть правую (левую) ногу, опустить, вернуться в исходное положение (4 раза). 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с небольшой паузой. Выполняется под счет воспитателя или удары в бубен, музыкальное сопровождение.	Ползание под дугу, не касаясь руками пола. Вдоль зала воспитатель ставит две линии по 3—4 дуги. Дает показ и объяснение упражнения: «Надо подойти к дуге, присесть, сложиться в комочек «как воробышек» и пройти под дугой, не касаясь руками пола. Затем подойти к следующей дуге и так далее. Упражнение выполняется двумя колоннами. Равновесие «По тропинке». На полу лежат параллельно друг другу две доски (ширина 20 см) на расстоянии 1—1,5 м. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доскам-«тропинкам», свободно балансируя руками. Воспитатель напоминает им, что спину и голову надо держать прямо	Подвижная игра «Лохматый пес». Один ребенок изображает пса. Он располагается в центре зала — ложится на пол (желательно на мягкий коврик) и кладет голову на вытянутые вперед руки. Остальные играющие располагаются по всему залу и по сигналу воспитателя тихонько приближаются к «псу» по мере произнесения следующего текста: Вот лежит лохматый пес, В лапы свой уткнувши нос. Тихо, смирно он лежит, Не то дремлет, не то спит. Подойдем к нему, разбудим. И посмотрим, что-то будет. Дети начинают будить «пса», наклоняются к нему, произносят его кличку (Шарик), хлопают в ладоши, машут руками. Вдруг «пес» поднимается и громко лает. Дети разбегаются, «пес» гонится за ними, стараясь кого-нибудь поймать (осалить). Когда все дети убегут, спрячутся в свой «дом» (за обозначенную на полу линию), «пес» возвращается на свое место. Игра повторяется.	Ходьба в колонне по одному.
ЯНВАРЬ 4 неделя (улица) 20 минут № 57							**физкультурного развлечения «Мыши на прогулке»** *смотрите приложение № 4*				

ФЕВРАЛЬ 1 неделя (зал)	15 минут	№ 58 стр50	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кольца на каждого ребенка,, 5 -6 шнуров, плоские обручи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами (от кольце-броса): ходьба — примерно три четверти круга и бег — полный круг: остановка, поворот в другую сторону, повторение упражнений	**С кольцами** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, передать кольцо в левую руку. Опустить руки через стороны вниз. Поднять руки через стороны вверх, передать кольцо в правую руку. Опустить руки через стороны вниз (4—5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, кольцо вынести вперед, руки прямые. Встать, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 3. И. п. — стойка на коленях, кольцо в правой руке. Поворот вправо, положить кольцо у носка правой ноги, выпрямиться. Поворот вправо, взять кольцо, выпрямиться, кольцо в левую руку. То же влево (по 3 раза). 4. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, кольцо на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кольца в обе стороны; между серией прыжков небольшая пауза (по 2 раза).	Равновесие. «Перешагни — не наступи». Из 5—6 шнуров (косичек) на полу выкладываются параллельно одна другой две «дорожки» (расстояние между шнурами — 30 см). Дети строятся в две колонны. После показа и объяснения упражнения воспитателем ребята выполняют перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры (руки на поясе), стараясь не наступить на них. Голову и спину держат прямо (темп ходьбы умеренный). Упражнение выполняется 2—3 раза. Прыжки. «С пенька на пенек». По двум сторонам зала кладутся плоские обручи (по 5—6 штук) плотно один к другому. Прыжки из обруча в обруч (с «пенька на пенек») без паузы. Повторить 2—3 раза	Подвижная игра «Найди свой цвет». Цель: упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, беге по сигналу, умении находить свой цвет. Материал: Флажки красного, зеленого, желтого цвета, платочки трех цветов, по количеству детей. Ход игры: у детей в руках платочки трех цветов. В трех углах комнаты цветные флажки на подставках. По сигналу «идите гулять» дети расходятся по площадке, по сигналу «найди свой цвет» бегут к флажку соответствующего цвета.	Игра малой подвижности по выбору детей

ФЕВРАЛЬ 1 неделя (зал)	15 минут	№ 59 стр 50	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кольца на каждого ребенка,, 5 -6 шнуров, плоские обручи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами (от кольце-броса): ходьба — примерно три четверти круга и бег — полный круг: остановка, поворот в другую сторону, повторение упражнений	**С кольцами** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, передать кольцо в левую руку. Опустить руки через стороны вниз. Поднять руки через стороны вверх, передать кольцо в правую руку. Опустить руки через стороны вниз (4—5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, кольцо вынести вперед, руки прямые. Встать, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 3. И. п. — стойка на коленях, кольцо в правой руке. Поворот вправо, положить кольцо у носка правой ноги, выпрямиться. Поворот вправо, взять кольцо, выпрямиться, кольцо в левую руку. То же влево (по 3 раза). 4. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, кольцо на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кольца в обе стороны; между серией прыжков небольшая пауза (по 2 раза).	Равновесие. «Перешагни — не наступи». Из 5—6 шнуров (косичек) на полу выкладываются параллельно одна другой две «дорожки» (расстояние между шнурами — 30 см). Дети строятся в две колонны. После показа и объяснения упражнения воспитателем ребята выполняют перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры (руки на поясе), стараясь не наступить на них. Голову и спину держат прямо (темп ходьбы умеренный). Упражнение выполняется 2—3 раза. Прыжки. «С пенька на пенек». По двум сторонам зала кладутся плоские обручи (по 5—6 штук) плотно один к другому. Прыжки из обруча в обруч (с «пенька на пенек») без паузы. Повторить 2—3 раза	Подвижная игра «Найди свой цвет». Цель: упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, беге по сигналу, умении находить свой цвет. Материал: Флажки красного, зеленого, желтого цвета, платочки трех цветов, по количеству детей. Ход игры: у детей в руках платочки трех цветов. В трех углах комнаты цветные флажки на подставках. По сигналу «идите гулять» дети расходятся по площадке, по сигналу «найди свой цвет» бегут к флажку соответствующего цвета.	Игра малой подвижности.

ФЕВРАЛЬ 1 неделя (улица)	15 минут	№ 60 стр 44	М.П. Голещекина «Лыжи в детском саду» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	лыжи, клюшка, шайба	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Развивать чувство равновесие при передвижении на лыжах. Закреплять умение ходить ступающим шагом	ходьба и бег в колонне	Пробежка на лыжах до флажка (10м) Упражнение на лыжах «Где же наши ножки?»	Подвижная игра «Мыши в кладовой». Цель: упражнять детей в умении подлезать под шнур, не задевая его, убегать по сигналу. Материал: шнур на стойках. Ход игры: дети – мыши сидят в норках – на стульчиках, расположенных вдоль стены. На противоположной стороне натянут шнур на высоте 40-50 см. – это кладовка. С боку от играющих сидит кошка – воспитатель. Кошка засыпает, и мыши бегут в кладовую. Проникают в кладовую, они прогибаются, чтобы не задеть веревку. Там они присаживаются и как будто грызут сухари. Кошка просыпается, мяукает и бежит за мышами. Они убегают в норки. Кошка не ловит мышей, а только делает вид, что хочет поймать их. Игра проводиться 2-3 раза.	Игра малой подвижности «Угадай что спрятано?»

ФЕВРАЛЬ 2 неделя (зал)	15 минут	№ 61 стр 51	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	малый обруч, мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	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	Ходьба в колонне по одному. На слово воспитателя: «Мышки!» переход на ходьбу мелким, семенящим шагом, затем на обычную ходьбу. На слово: «Лошадки!» — бег, высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	**С малым обручем** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках, хват с боков, внизу. Поднять обруч вверх, посмотреть, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках у груди. Присесть, обруч вперед. Подняться, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках внизу. Поднять обруч вверх; наклониться, вперед, коснуться ободом пола. Выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4 раза). 4. И. п. — лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять ноги прямые, коснуться ободом обруча колен. Опустить ноги, вернуться в исходное положение (4 раза). 5. И. п. — стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (2—3 раза).	Прыжки «Веселые воробышки». Дети-«воробышки» распределяются на две группы. Первая садится на пол в одну шеренгу (ноги скрестно) на расстоянии 2—3 метров от гимнастической скамейки. Вторая группа становится на скамейку-«веточку» и занимает исходное положение; ноги слегка расставлены, чуть согнуты в коленях, руки отведены назад. По сигналу воспитателя: «Прыгнули!» — дети выполняют прыжок на полусогнутые ноги. По сигналу педагога: «На ветку!» — дети снова становятся на скамейку. После серии прыжков приглашается вторая группа детей, а первая занимает их место на полу. Прокатывание мяча «Ловко и быстро!». В зале на полу в две параллельные линии выложены набивные мячи (4—5 штук) на расстоянии 50 см один от другого. Дети строятся в две колонны, у каждого по одному мячу. Прокатывание мяча между набивными мячами, подталкивая его двумя руками (руки «совочком»), не отпуская далеко от себя. Выполнив задание, надо выпрямиться, поднять мяч над головой, потянуться, а затем пройти в конец своей колонны с внешней стороны (2—3 раза).	Подвижная игра «Воробышки в гнездышках». Дети-«воробышки» с помощью воспитателя распределяются на 3—4 группы и становятся внутри «гнезд» (обручей большого диаметра или кругов, образованных из шнуров или веревок). По сигналу воспитателя: «Полетели!» — «воробышки» вылетают из «гнезда», перешагивая через обруч и разбегаются по всему залу. Присаживаются на корточки — «клюют зернышки». По сигналу: «Птички, в гнезда!» — убегают в свои «гнезда». Игра повторяется 3 раза	Игра «Найдем воробышка».

ФЕВРАЛЬ 2 неделя (зал)	15 минут	№ 62 стр 51	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	малый обруч, мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	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	Ходьба в колонне по одному. На слово воспитателя: «Мышки!» переход на ходьбу мелким, семенящим шагом, затем на обычную ходьбу. На слово: «Лошадки!» — бег, высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	**С малым обручем** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках, хват с боков, внизу. Поднять обруч вверх, посмотреть, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках у груди. Присесть, обруч вперед. Подняться, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках внизу. Поднять обруч вверх; наклониться, вперед, коснуться ободом пола. Выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4 раза). 4. И. п. — лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять ноги прямые, коснуться ободом обруча колен. Опустить ноги, вернуться в исходное положение (4 раза). 5. И. п. — стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (2—3 раза).	Прыжки «Веселые воробышки». Дети-«воробышки» распределяются на две группы. Первая садится на пол в одну шеренгу (ноги скрестно) на расстоянии 2—3 метров от гимнастической скамейки. Вторая группа становится на скамейку-«веточку» и занимает исходное положение; ноги слегка расставлены, чуть согнуты в коленях, руки отведены назад. По сигналу воспитателя: «Прыгнули!» — дети выполняют прыжок на полусогнутые ноги. По сигналу педагога: «На ветку!» — дети снова становятся на скамейку. После серии прыжков приглашается вторая группа детей, а первая занимает их место на полу. Прокатывание мяча «Ловко и быстро!». В зале на полу в две параллельные линии выложены набивные мячи (4—5 штук) на расстоянии 50 см один от другого. Дети строятся в две колонны, у каждого по одному мячу. Прокатывание мяча между набивными мячами, подталкивая его двумя руками (руки «совочком»), не отпуская далеко от себя. Выполнив задание, надо выпрямиться, поднять мяч над головой, потянуться, а затем пройти в конец своей колонны с внешней стороны (2—3 раза).	Подвижная игра «Воробышки в гнездышках». Дети-«воробышки» с помощью воспитателя распределяются на 3—4 группы и становятся внутри «гнезд» (обручей большого диаметра или кругов, образованных из шнуров или веревок). По сигналу воспитателя: «Полетели!» — «воробышки» вылетают из «гнезда», перешагивая через обруч и разбегаются по всему залу. Присаживаются на корточки — «клюют зернышки». По сигналу: «Птички, в гнезда!» — убегают в свои «гнезда». Игра повторяется 3 раза	Игра «Найдем воробышка».

ФЕВРАЛЬ 2 неделя (улица)	15 минут	№ 63 стр 44	М.П. Голецекина «Лыжи в детском саду» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	лыжи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Развивать чувство равновесие при передвижении на лыжах. Закреплять умение ходить ступающим шагом	Ходьба в колонне по одному	Пробежка на лыжах до флажка (10м) Упражнение на лыжах «Где же наши ножки?» «Где же наши ручки?»	**Подвижная игра** «По ровненькой дорожке». Цель: учить детей прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, согласовывать свои движения с ритмом стиха, проговаривать текст игры. Ход игры: воспитатель предлагает детям построиться в колонну по одному и пойти гулять. «По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке, Шагают наши ножки, Шагают наши ножки: Раз, два, раз, два. По камешкам, по камешкам… В ямку бух!» Дети идут, на слова «по камешкам, по камешкам», прыгают вперед на двух ногах, продвигаясь вперед, на слова «в ямку бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямки», - говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игра повторяется.	Игра малой подвижности «Найди пару»

ФЕВРАЛЬ 3 неделя (зал)	15 минут	№ 64 стр 52	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи на каждого ребенка, шнур	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая ко-ординацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры по-переменно правой и левой ногой. Шнуры положены на расстоянии 30-35 см один от другого (ширина шага ребенка). Бег врассыпную. Перед выполнением упражнения воспитатель показывает, как надо перешагивать через шнуры, не задевая их; голову и спину держать прямо. Основное внимание педагог обращает на то, чтобы дети не делали приставных шагов (следует отметить, что не у всех детей получается ходьба через шнуры без ошибок, но в процессе повторений координация движений улуч-шается). Шнуры раскладываются в таком месте зала, где бы они не мешали бегу врассыпную. Задания в перешагивании проводятся два раза подряд в колонне по одному. Сигнал к бегу подается после того, как последний в колонне ребенок закончит перешагивание (после второго раза)	**С мячами** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, потянуться, опустить вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Присесть, прокатить мяч от ладошки к ладошке, встать, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 3. И. п. — сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Поднять мяч вверх; наклониться, коснуться мячом пола между ног (подальше от себя). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза). 4. И. п. — ноги вместе, мяч у груди в обеих руках. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в чередовании с ходьбой на месте (3-4 раза). Дети садятся на стулья (скамейки), а воспитатель подготавливает пособия для выполнения упражнений в основных видах движений	Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола. Воспитатель ставит две стойки вдоль зала так, чтобы дети могли выполнять упражнения фронтальным способом (то есть все одновременно), и натягивает два шнура — один для переброски мячей, на высоту поднятой вверх руки ребенка, второй — для лазания под шнур на высоте 50 см от пола. Упражнение показывает ребенок (наиболее подготовленный), затем все дети ста-новятся в одну шеренгу на исходную линию (также обозначенную). По сигналу: «Бросили!» — дети перебрасывают мячи через шнур (двумя руками из-за головы), затем подлезают под нижний шнур, группируясь в комочек и проходя, не касаясь руками пола. Выпрямляются и бегут за своим мячом. Следующий сигнал к переброске мячей воспитатель подает, когда все дети поймают мяч и займут место в шеренге. Задание повторяется несколько раз.	Подвижная игра «Воробышки и кот». Цель: учить детей легко спрыгивать с кубиков или скамейки, бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга, убегать по сигналу, занимать свои места. Материал: кубы высотой 20 см. или скамейки, маска кошки. Ход игры: дети стоят вдоль стен комнаты на кубах, или скамейках. Это воробышки в гнездышках. В стороне сидит кот, роль которого исполняет ребенок. «Воробышки полетели», - говорит воспитатель. Дети спрыгивают со скамейки, отводят руки в стороны – воробышки машут крыльями – и бегают в рассыпную по всей комнате. Кошка просыпается, произносит «мяу-мяу» и бежит за воробышками. Они должны быстро улетать в гнездышки, заняв свои места. Пойманных воробышков кошка отводит к себе в дом (дети пропускают одно повторение игры). Игра повторяется 3-4 раза	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

ФЕВРАЛЬ 3 неделя (зал)	15 минут	№ 65 стр 52	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи на каждого ребенка, шнур	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая ко-ординацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры по-переменно правой и левой ногой. Шнуры положены на расстоянии 30-35 см один от другого (ширина шага ребенка). Бег врассыпную. Перед выполнением упражнения воспитатель показывает, как надо перешагивать через шнуры, не задевая их; голову и спину держать прямо. Основное внимание педагог обращает на то, чтобы дети не делали приставных шагов (следует отметить, что не у всех детей получается ходьба через шнуры без ошибок, но в процессе повторений координация движений улуч-шается). Шнуры раскладываются в таком месте зала, где бы они не мешали бегу врассыпную. Задания в перешагивании проводятся два раза подряд в колонне по одному. Сигнал к бегу подается после того, как последний в колонне ребенок закончит перешагивание (после второго раза)	**С мячами** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, потянуться, опустить вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Присесть, прокатить мяч от ладошки к ладошке, встать, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 3. И. п. — сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Поднять мяч вверх; наклониться, коснуться мячом пола между ног (подальше от себя). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза). 4. И. п. — ноги вместе, мяч у груди в обеих руках. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в чередовании с ходьбой на месте (3-4 раза). Дети садятся на стулья (скамейки), а воспитатель подготавливает пособия для выполнения упражнений в основных видах движений	Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола. Воспитатель ставит две стойки вдоль зала так, чтобы дети могли выполнять упражнения фронтальным способом (то есть все одновременно), и натягивает два шнура — один для переброски мячей, на высоту поднятой вверх руки ребенка, второй — для лазания под шнур на высоте 50 см от пола. Упражнение показывает ребенок (наиболее подготовленный), затем все дети ста-новятся в одну шеренгу на исходную линию (также обозначенную). По сигналу: «Бросили!» — дети перебрасывают мячи через шнур (двумя руками из-за головы), затем подлезают под нижний шнур, группируясь в комочек и проходя, не касаясь руками пола. Выпрямляются и бегут за своим мячом. Следующий сигнал к переброске мячей воспитатель подает, когда все дети поймают мяч и займут место в шеренге. Задание повторяется несколько раз.	Подвижная игра «Воробышки и кот». Цель: учить детей легко спрыгивать с кубиков или скамейки, бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга, убегать по сигналу, занимать свои места. Материал: кубы высотой 20 см. или скамейки, маска кошки. Ход игры: дети стоят вдоль стен комнаты на кубах, или скамейках. Это воробышки в гнездышках. В стороне сидит кот, роль которого исполняет ребенок. «Воробышки полетели», - говорит воспитатель. Дети спрыгивают со скамейки, отводят руки в стороны – воробышки машут крыльями – и бегают в рассыпную по всей комнате. Кошка просыпается, произносит «мяу-мяу» и бежит за воробышками. Они должны быстро улетать в гнездышки, заняв свои места. Пойманных воробышков кошка отводит к себе в дом (дети пропускают одно повторение игры). Игра повторяется 3-4 раза	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

ФЕВРАЛЬ 3 неделя (улица)	15 минут	№ 66 стр 44	М.П. Голещекина «Лыжи в детском саду» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	лыжи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Развивать чувство равновесие при передвижении на лыжах. Закреплять умение ходить ступающим шагом	Ходьба в колонне по одному	Пробежка на лыжах до флажка (10м) Упражнение на лыжах «Где же наши ножки?» «Где же наши ручки?»	**Подвижная игра** «По ровненькой дорожке». Цель: учить детей прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, согласовывать свои движения с ритмом стиха, проговаривать текст игры. Ход игры: воспитатель предлагает детям построиться в колонну по одному и пойти гулять. «По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке, Шагают наши ножки, Шагают наши ножки: Раз, два, раз, два. По камешкам, по камешкам… В ямку бух!» Дети идут, на слова «по камешкам, по камешкам», прыгают вперед на двух ногах, продвигаясь вперед, на слова «в ямку бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямки», - говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игра повторяется.	Игра малой подвижности «Найди пару»

ФЕВРАЛЬ 4 неделя (зал)	15 минут	№ 67 стр 53	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	две доски, дуга	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироватьс я в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную. Ходьба и бег врассыпную в чередовании.	**Без предмета** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, опустить — быстро, несколько раз подряд («петушки машут крыльями»). После паузы повторить движения (3-4 раза). 2. И. п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, выполнить наклоны вправо, влево и снова вправо и влево («самолеты покачивают крыльями»), вернуться в исходное положение (3-4 раза). 3. И. п. — ноги на ширине ступни, руки за спиной. Руки в стороны; присесть, обхватить колени руками. Подняться, руки в стороны; вернуться в исходное положение (3—4 раза). 4. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево (2-3 раза).	Лазание под дугу в группировке «Под дугу». Дуги расставлены двумя параллельными линиями на расстоянии 1 м одна от другой (по 3-4 дуги). Воспитатель объясняет задание и показывает на примере одного ребенка: «Подойти к первой дуге, присесть, сгруппироваться «в комочек» и пройти под дугой, не задевая верхний ее край. Выпрямиться и подойти к следующей дуге и т. д. Дети строятся в две колонны и выполняют задание (2 раза). Равновесие. На полулежат две доски параллельно одна другой. Задание: пройти по доске, а на середине присесть и хлопнуть в ладоши перед собой и пройти дальше до конца доски. Упражнение выполняется двумя колоннами поточным способом. Воспитатель регулирует расстояние между детьми, и напоминает, что обходить надо с внешней стороны доски (2—3 раза)	Подвижная игра «Лягушки». Цель: учить детей прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу, перепрыгивать через черту, проговаривать текст вместе с воспитателем, быстро реагировать на сигнал. Ход игры: на середине площадки или зала воспитатель выкладывает толстый шнур в форме круга. Дети стоят за кругом. Воспитатель говорит: «Вот лягушки по дорожке Скачут, вытянувши ножки. Ква-ква, ква-ква-ква, Скачут вытянувши ножки». Дети, повернувшись друг за другом, подпрыгивают на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу. По окончании четверостишия воспитатель хлопает в ладоши – пугает лягушек; дети перепрыгивают через черту и присаживаются на корточки – лягушки прыгают в болото. Игра повторяется 2-3 раза.	Игра «Найдем лягушонка».

ФЕВРАЛЬ 4 неделя (зал)	15 минут	№ 68 стр 53	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	две доски, дуга	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироватьс я в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную. Ходьба и бег врассыпную в чередовании	**Без предмета** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, опустить — быстро, несколько раз подряд («петушки машут крыльями»). После паузы повторить движения (3-4 раза). 2. И. п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, выполнить наклоны вправо, влево и снова вправо и влево («самолеты покачивают крыльями»), вернуться в исходное положение (3-4 раза). 3. И. п. — ноги на ширине ступни, руки за спиной. Руки в стороны; присесть, обхватить колени руками. Подняться, руки в стороны; вернуться в исходное положение (3—4 раза). 4. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево (2-3 раза).	Лазание под дугу в группировке «Под дугу». Дуги расставлены двумя параллельными линиями на расстоянии 1 м одна от другой (по 3-4 дуги). Воспитатель объясняет задание и показывает на примере одного ребенка: «Подойти к первой дуге, присесть, сгруппироваться «в комочек» и пройти под дугой, не задевая верхний ее край. Выпрямиться и подойти к следующей дуге и т. д. Дети строятся в две колонны и выполняют задание (2 раза). Равновесие. На полулежат две доски параллельно одна другой. Задание: пройти по доске, а на середине присесть и хлопнуть в ладоши перед собой и пройти дальше до конца доски. Упражнение выполняется двумя колоннами поточным способом. Воспитатель регулирует расстояние между детьми, и напоминает, что обходить надо с внешней стороны доски (2—3 раза)	Подвижная игра «Лягушки». Цель: учить детей прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу, перепрыгивать через черту, проговаривать текст вместе с воспитателем, быстро реагировать на сигнал. Ход игры: на середине площадки или зала воспитатель выкладывает толстый шнур в форме круга. Дети стоят за кругом. Воспитатель говорит: «Вот лягушки по дорожке Скачут, вытянувши ножки. Ква-ква, ква-ква-ква, Скачут вытянувши ножки». Дети, повернувшись друг за другом, подпрыгивают на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу. По окончании четверостишия воспитатель хлопает в ладоши – пугает лягушек; дети перепрыгивают через черту и присаживаются на корточки – лягушки прыгают в болото. Игра повторяется 2-3 раза.	Ходьба в колонне по одному. Упражнение на релаксацию под спокойную музыку.
ФЕВРАЛЬ 4 неделя (улица) 20 минут № 69							**Сюжетно – игровое занятие «Колобок»** *смотрите приложение № 5*				

МАРТ 1 неделя (зал)	15 минут	№ 70 стр 54	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кубики на каждого ребенка, длина доска,	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами	В центре зала из кубиков выложен круг (по одному кубику на каждого ребенка). Дети строятся в одну шеренгу, и воспитатель обращает внимание детей на круг и объясняет задание. Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега. Далее воспитатель предлагает детям взять по одному кубику	**С кубиком** 1. И. п. — ноги на ширине ступни. Кубик в правой руке внизу. Руки в стороны, вверх, передать кубик в левую руку; руки в стороны, опустить вниз, кубик в левой руке (3—4 раза). 2. И.п. — ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. Поднять кубик вверх, руки прямые; наклониться вперед, коснуться кубиком пола, выпрямиться, кубик вверх, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. — сидя, ноги скрестно, кубик на полу, руки произвольно. Взять кубик правой рукой; повернуться вправо и коснуться кубиком пола. Выпрямиться, поставить кубик на пол, вернуться в исходное положение. То же влево (по 2—3 раза). 4. И. п. — лежа на спине, руки с кубиком прямые за головой. Согнуть ноги в коленях. Коснуться кубиком колен. Выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (4 раза). 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на пояс (кубик у носков ног). Прыжки на двух ногах вокруг кубика вправо и влево поочередно, с небольшой паузой между серией прыжков (2-3 раза).	«Ровным шажком». На полу лежит длинная доска, на уровне середины доски (на расстоянии 0,5 м) на полу стоит кубик (кегля) — ориентир. Воспитатель объясняет и показывает задание: «Пройти по доске, боком приставным шагом, руки на поясе; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться и пройти дальше до конца доски. Дети становятся в колонну по одному и выполняют задание (если группа небольшая), при условии многочисленной группы можно использовать большее количество пособий. Прыжки «Змейкой». Кубики выложены в две линии, в шахматном порядке (по 6-8 штук) на расстоянии 30-40 см один от другого. Дети двумя колоннами выполняют прыжки между предметами «змейкой», продвигаясь вперед на двух ногах. Обходят кубики с внешней стороны и становятся в конец своей колонны. Повторить 2—3 раза.	Подвижная игра «Кролики». Дети располагаются за веревкой (шнуром), натянутой на высоте 50 см от пола, — они «кролики в клетках». По сигналу воспитателя: «Скок-поскок на лужок» — все «кролики» выбегают из клеток (подлезают под шнур, не касаясь руками пола), скачут (прыжки на двух ногах), щиплют травку. На сигнал: «Сторож!» — все «кролики» убегают обратно (но не подлезают под шнур, а забегают за стойку).	Ходьба в колонне по одному

МАРТ 1 неделя (зал)	15 минут	№ 71 стр 56	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кубики на каждого ребенка, длина доска,	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами	В центре зала из кубиков выложен круг (по одному кубику на каждого ребенка). Дети строятся в одну шеренгу, и воспитатель обращает внимание детей на круг и объясняет задание. Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега. Далее воспитатель предлагает детям взять по одному кубику	**С кубиком** 1. И. п. — ноги на ширине ступни. Кубик в правой руке внизу. Руки в стороны, вверх, передать кубик в левую руку; руки в стороны, опустить вниз, кубик в левой руке (3—4 раза). 2. И.п. — ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. Поднять кубик вверх, руки прямые; наклониться вперед, коснуться кубиком пола, выпрямиться, кубик вверх, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. — сидя, ноги скрестно, кубик на полу, руки произвольно. Взять кубик правой рукой; повернуться вправо и коснуться кубиком пола. Выпрямиться, поставить кубик на пол, вернуться в исходное положение. То же влево (по 2—3 раза). 4. И. п. — лежа на спине, руки с кубиком прямые за головой. Согнуть ноги в коленях. Коснуться кубиком колен. Выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (4 раза). 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на пояс (кубик у носков ног). Прыжки на двух ногах вокруг кубика вправо и влево поочередно, с небольшой паузой между серией прыжков (2-3 раза).	«Ровным шажком». На полу лежит длинная доска, на уровне середины доски (на расстоянии 0,5 м) на полу стоит кубик (кегля) — ориентир. Воспитатель объясняет и показывает задание: «Пройти по доске, боком приставным шагом, руки на поясе; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться и пройти дальше до конца доски. Дети становятся в колонну по одному и выполняют задание (если группа небольшая), при условии многочисленной группы можно использовать большее количество пособий. Прыжки «Змейкой». Кубики выложены в две линии, в шахматном порядке (по 6-8 штук) на расстоянии 30-40 см один от другого. Дети двумя колоннами выполняют прыжки между предметами «змейкой», продвигаясь вперед на двух ногах. Обходят кубики с внешней стороны и становятся в конец своей колонны. Повторить 2—3 раза.	Подвижная игра «Кролики». Дети располагаются за веревкой (шнуром), натянутой на высоте 50 см от пола, — они «кролики в клетках». По сигналу воспитателя: «Скок-поскок на лужок» — все «кролики» выбегают из клеток (подлезают под шнур, не касаясь руками пола), скачут (прыжки на двух ногах), щиплют травку. На сигнал: «Сторож!» — все «кролики» убегают обратно (но не подлезают под шнур, а забегают за стойку).	Ходьба в колонне по одному
МАРТ 1 неделя (улица) 20 минут № 72							**Физкультурный досуг «Кот мурлыка - весельчак пригласил к себе ребят»** *смотрите приложение № 6*				

МАРТ 2 неделя (зал)	15 минут	№ 73 стр 56	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	шнуры, мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча	Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: «На прогулку!» — дети расходятся по всему залу, затем подается команда к бегу врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Педагог обращает внимание детей на то, что нужно использовать (по возможности) всю площадь зала, ходить и бегать в разных направлениях.	**Без предметов** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях, опустить руки, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 2. И. п. — ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; подняться; вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-6 раз). 4. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой на месте	Прыжки «Через канавку». Из шнуров (веревок) на полу выложена «канавка» (ширина 15 см). Воспитатель показывает и объясняет задание: «Встать около канавки, ноги слегка расставить, немного согнуть колени и прыгнуть, приземлившись на обе ноги». Дети становятся перед «канавкой», занимают исходное положение и по команде воспитателя перепрыгивают «канавку». Поворачиваются кругом и повторяют упражнение 8—10 раз. Катание мячей друг другу «Точно в руки». Воспитатель использует шнуры, которые служили «канавкой», они будут ориентиром для детей. Каждая шеренга располагается перед шнурами на расстоянии 2 м одна от другой. Исходное положение — стойка на коленях, сидя на пятках. В руках у одной группы детей мячи большого диаметра. По команде воспитателя дети прокатывают мячи друг другу, попеременно, энергичным движением рук (10-12 раз).	Подвижная игра «Найди свой цвет». Цель: упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, беге по сигналу, умении находить свой цвет. Материал: Флажки красного, зеленого, желтого цвета, платочки трех цветов, по количеству детей. Ход игры: у детей в руках платочки трех цветов. В трех углах комнаты цветные флажки на подставках. По сигналу «идите гулять» дети расходятся по площадке, по сигналу «найди свой цвет» бегут к флажку соответствующего цвета.	Ходьба колонной по одному. Релаксационное упражнение под музыку.

МАРТ 2 неделя (зал)	15 минут	№ 74 стр 56	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	шнуры, мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча	Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: «На прогулку!» — дети расходятся по всему залу, затем подается команда к бегу врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Педагог обращает внимание детей на то, что нужно использовать (по возможности) всю площадь зала, ходить и бегать в разных направлениях.	**Без предметов** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях, опустить руки, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 2. И. п. — ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; подняться; вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-6 раз). 4. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой на месте	Прыжки «Через канавку». Из шнуров (веревок) на полу выложена «канавка» (ширина 15 см). Воспитатель показывает и объясняет задание: «Встать около канавки, ноги слегка расставить, немного согнуть колени и прыгнуть, приземлившись на обе ноги». Дети становятся перед «канавкой», занимают исходное положение и по команде воспитателя перепрыгивают «канавку». Поворачиваются кругом и повторяют упражнение 8—10 раз. Катание мячей друг другу «Точно в руки». Воспитатель использует шнуры, которые служили «канавкой», они будут ориентиром для детей. Каждая шеренга располагается перед шнурами на расстоянии 2 м одна от другой. Исходное положение — стойка на коленях, сидя на пятках. В руках у одной группы детей мячи большого диаметра. По команде воспитателя дети прокатывают мячи друг другу, попеременно, энергичным движением рук (10-12 раз).	Подвижная игра «Найди свой цвет». Цель: упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, беге по сигналу, умении находить свой цвет. Материал: Флажки красного, зеленого, желтого цвета, платочки трех цветов, по количеству детей. Ход игры: у детей в руках платочки трех цветов. В трех углах комнаты цветные флажки на подставках. По сигналу «идите гулять» дети расходятся по площадке, по сигналу «найди свой цвет» бегут к флажку соответствующего цвета.	Ходьба колонной по одному. Релаксационное упражнение под музыку.

МАРТ 2 неделя (улица)	15 минут	№ 75 стр 75	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мешочки для метания	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; разучить бросание мешочков в горизонтальную цель, развивая глазомер	«Слушай сигнал». Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Кузнечики!» — остановиться и попрыгать на двух ногах на месте, стараясь прыгнуть как можно выше, затем обычная ходьба; на сигнал: «Бабочки!» — бег, помахивая руками, как крылышками. Ходьба и бег в чередовании.	**Игровые упражнения.** «Точно в цель» — бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 1,5 м). Дети становятся в две шеренги, между ними воспитатель кладет обручи и раздает по 2—3 мешочка. Педагог объясняет, как надо бросить мешочек, чтобы он попал в обруч (цель), — энергично замахнуться и бросить мешочек. По сигналу воспитателя мешочки в цель бросают дети первой шеренги (два мешочка подряд). Затем задание выполняет вторая группа детей. Дети берут мешочки и снова становятся на исходную линию. Упражнение повторяется несколько раз.	Подвижная игра «Птички в гнездышках» Цель: упражнять детей в беге в рассыпную. Не наталкиваясь друг на друга, умение быстро реагировать на сигнал, находить свое место (гнездо). Материал: обручи. Ход игры: в разных концах зала устраивается 3-4 гнезда из больших обручей. Дети – птички размещаются в гнездах. По сигналу воспитателя они вылетают из гнезда и разбегаются по всей площадке. Воспитатель кормит птиц то на одной, то на другой стороне площадки: дети присаживаются на корточки, постукивая кончиками пальцами по коленям, - клюют зерна. Затем вновь бегают и по сигналу все птица занимают свои места (гнезда). Игра повторяется 4-5 раз.	Ходьба в колонне по одному.

МАРТ 3 неделя (зал)	15 минут	№ 76 стр 57	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи по количеству детей,, две гимнастические скамейки	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Лошадки!» — ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп упражнений замедляется); переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» — бег в колонне по одному, помахивая руками, как «крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	**С мячом** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 3. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, вынести мяч вперед; встать, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 4. И. п. — сидя на пятках, мяч на полу перед собой. Прокатывать мяч вокруг себя вправо и влево, помогая руками (по 2-3 раза в каждую сторону). 5. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны (по 2 раза).	«Брось — поймай». Построение в круг. Воспитатель показывает и объясняет задание: «Ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой у груди. Надо бросить мяч у носков ног и поймать его двумя руками». Упражнение выполняется по сигналу: «Бросили!», дети ловят мяч кто как умеет. После того как воспитатель убедится, что мяч снова в руках у всех детей, подается команда для следующего броска. Упражнение повторяется несколько раз. Перестроение в колонну по одному, возвращение мячей на место (в корзину или короб). Ползание на повышенной опоре (скамейке). Игровое упражнение «Муравьишки». Две гимнастические скамейки поставлены параллельно одна другой — это «бревнышки». Дети-«муравьишки» становятся в две шеренги. Воспитатель объясняет задание: «Надо проползти по «бревнышку» — скамейке с опорой на ладони и колени быстро и ловко — как «муравьишки». Дети перестраиваются в две колонны и выполняют задание, а воспитатель следит за темпом их передвижения (2—3 раза).	Подвижная игра «Зайка серый умывается». Дети становятся в полукруг перед воспителем, и они все вместе произносят: Зайка серый умывается, Зайка в гости собирается. Вымыл носик, вымыл хвостик, Вымыл ухо, вытер сухо! В соответствии с текстом малыши выполняют движения, а затем прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед, — направляются «в гости». Игра повторяется 2—3 раза.	Игра «Найдем зайку?»

МАРТ 3 неделя (зал)	15 минут	№ 77 стр 57	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи по количеству детей,, две гимнастические скамейки	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Лошадки!» — ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп упражнений замедляется); переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» — бег в колонне по одному, помахивая руками, как «крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	**С мячом** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 3. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, вынести мяч вперед; встать, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 4. И. п. — сидя на пятках, мяч на полу перед собой. Прокатывать мяч вокруг себя вправо и влево, помогая руками (по 2-3 раза в каждую сторону). 5. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны (по 2 раза).	«Брось — поймай». Построение в круг. Воспитатель показывает и объясняет задание: «Ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой у груди. Надо бросить мяч у носков ног и поймать его двумя руками». Упражнение выполняется по сигналу: «Бросили!», дети ловят мяч кто как умеет. После того как воспитатель убедится, что мяч снова в руках у всех детей, подается команда для следующего броска. Упражнение повторяется несколько раз. Перестроение в колонну по одному, возвращение мячей на место (в корзину или короб). Ползание на повышенной опоре (скамейке). Игровое упражнение «Муравьишки». Две гимнастические скамейки поставлены параллельно одна другой — это «бревнышки». Дети-«муравьишки» становятся в две шеренги. Воспитатель объясняет задание: «Надо проползти по «бревнышку» — скамейке с опорой на ладони и колени быстро и ловко — как «муравьишки». Дети перестраиваются в две колонны и выполняют задание, а воспитатель следит за темпом их передвижения (2—3 раза).	Подвижная игра «Зайка серый умывается». Дети становятся в полукруг перед воспителем, и они все вместе произносят: Зайка серый умывается, Зайка в гости собирается. Вымыл носик, вымыл хвостик, Вымыл ухо, вытер сухо! В соответствии с текстом малыши выполняют движения, а затем прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед, — направляются «в гости». Игра повторяется 2—3 раза.	Игра «Найдем зайку?»

МАРТ 3 неделя (улица)	15 минут	№ 78 стр73	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	бревно, кубики	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал: «Великаны!» — ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу; на сигнал: «Цапли!» — поднять правую (левую) ногу, руки на пояс. Бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	**Игровые упражнения.** Равновесие «По мостику». Ходьба по доске, положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии одного шага ребенка (30 см), попеременно правой и левой ногой. Темп упражнения умеренный. Руки свободно балансируют. Дети двумя колоннами (по двум параллельно положенным доскам) выполняют задание. Главное — удерживать равновесие; голову и спину держать прямо. Воспитатель осуществляет помощь (в случае надобности) и страховку. Прыжки. С одной и другой стороны параллельно доскам воспитатель раскладывает набивные мячи (кубики или кегли), по 4—5 штук на расстоянии 1 м. Задание: выполнить прыжки на двух ногах между предметами, огибая их «змейкой». Вначале дети выполняют упражнение в равновесии, а затем переходят к прыжкам. Количество повторений зависит от подготовленности детей. задевших за мешочек и дает необходимые указания по выполнению прыжков	Подвижная игра «Лягушки». <u>Цель</u>: учить детей прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу, перепрыгивать через черту, проговаривать текст вместе с воспитателем, быстро реагировать на сигнал. <u>Ход игры</u>: на середине площадки или зала воспитатель выкладывает толстый шнур в форме круга. Дети стоят за кругом. Воспитатель говорит: «Вот лягушки по дорожке Скачут, вытянувши ножки. Ква-ква, ква-ква-ква, Скачут вытянувши ножки». Дети, повернувшись друг за другом, подпрыгивают на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу. По окончании четверостишия воспитатель хлопает в ладоши – пугает лягушек; дети перепрыгивают через черту и присаживаются на корточки – лягушки прыгают в болото. Игра повторяется 2-3 раза.	ходьба в колонне друг за другом

МАРТ 4 неделя (зал)	15 минут	№ 79 стр 58	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кубики,, флажки красного, желтого, зеленого цвета	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи), поставленными по двум сторонам зала (между кубиками расстояние 0,5 м). По 5-6 предметов с каждой стороны. По одной стороне ходьба «змейкой» между предметами, по другой — бег. Упражнения повторяются 2-3 раза. Главное в игровом задании — не задевать за предмет во время ходьбы и бега и соблюдать оптимальную дистанцию (не «наталкиваться» друг на друга).	**Без предмета** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи руками вперед назад 4 раза подряд, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. — сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять руки в стороны; наклон вперед, коснуться руками носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (3-4 раза). 4. И. п. — лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Попеременное сгибание и разгибание ног (серия движений на счет 1—4, повторить 3—4 раза).	Ползание «Медвежата». Дети-«медвежата» располагаются у исходной черты, становятся на четвереньки, с опорой на ладони и стопы. По сигналу воспитателя «медвежата» передвигаются на четвереньках в прямом направлении до обозначенных предметов (кубиков). Поднимаются и хлопают в ладоши над головой. Дистанция составляет не более 3 м (2 раза). Равновесие. В колонне по одному дети выполняют ходьбу по гимнастической скамейке (высота — 25 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2-3 раза). Выполнив упражнение, ребенок должен сойти со скамейки, сделав шаг вперед-вниз. Воспитатель напоминает детям, что голову и спину надо держать прямо. Страховка обязательна.	Подвижная игра «Автомобили». Дети берут в руки обручи — «рули автомобилей». Воспитатель поднимает флажок зеленого цвета, и дети выполняют бег по всему залу (площадке), стараясь не задевать друг друга — «автомобили разъезжаются». Через некоторое время воспитатель поднимает флажок желтого цвета, дети переходят на ходьбу. Ходьба и бег чередуются. В конце игры воспитатель поднимает флажок красного цвета — «автомобили» останавливаются	Ходьба в колонне по одному — «автомобили поехали в гараж».

МАРТ 4 неделя (зал)	15 минут	№ 80 стр 58	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кубики,, флажки красного, желтого, зеленого цвета	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи), поставленными по двум сторонам зала (между кубиками расстояние 0,5 м). По 5-6 предметов с каждой стороны. По одной стороне ходьба «змейкой» между предметами, по другой — бег. Упражнения повторяются 2-3 раза. Главное в игровом задании — не задевать за предмет во время ходьбы и бега и соблюдать оптимальную дистанцию (не «наталкиваться» друг на друга).	**Без предмета** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи руками вперед назад 4 раза подряд, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. — сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять руки в стороны; наклон вперед, коснуться руками носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (3-4 раза). 4. И. п. — лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Попеременное сгибание и разгибание ног (серия движений на счет 1—4, повторить 3—4 раза).	Ползание «Медвежата». Дети-«медвежата» располагаются у исходной черты, становятся на четвереньки, с опорой на ладони и стопы. По сигналу воспитателя «медвежата» передвигаются на четвереньках в прямом направлении до обозначенных предметов (кубиков). Поднимаются и хлопают в ладоши над головой. Дистанция составляет не более 3 м (2 раза). Равновесие. В колонне по одному дети выполняют ходьбу по гимнастической скамейке (высота — 25 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2-3 раза). Выполнив упражнение, ребенок должен сойти со скамейки, сделав шаг вперед-вниз. Воспитатель напоминает детям, что голову и спину надо держать прямо. Страховка обязательна.	Подвижная игра «Автомобили». Дети берут в руки обручи — «рули автомобилей». Воспитатель поднимает флажок зеленого цвета, и дети выполняют бег по всему залу (площадке), стараясь не задевать друг друга — «автомобили разъезжаются». Через некоторое время воспитатель поднимает флажок желтого цвета, дети переходят на ходьбу. Ходьба и бег чередуются. В конце игры воспитатель поднимает флажок красного цвета — «автомобили» останавливаются	Ходьба в колонне по одному — «автомобили поехали в гараж».

МАРТ 4 неделя (улица)	15 минут	№ 81 стр 84	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании; упражнять в прыжках в длину с места; повторить бросание мяча на дальность	«Береги кубик». Дети становятся по кругу, слегка расставив ноги, руки за спиной. У ног каждого ребенка на полу один кубик. Водящий находится в центре круга и по сигналу воспитателя: «Возьми кубик!» — водящий приближается к детям, стараясь взять кубики или дотронуться до него. Те, в свою очередь, приседают, закрывая кубик руками. Водящий уходит, и ребенок быстро встает. По окончании игры подсчитывают количество тех, кто не успел защитить свой кубик. Игра повторяется с другим водящим.	**Игровые упражнения.** Прыжки. Воспитатель предлагает занять исходное положение перед «ручейком» (ширина 30 см) всей группой (если группа большая, то задание выполняется небольшими подгруппами). Дети подходят к шнуру, слегка расставляют ноги, сгибают колени и по сигналу: «Прыгнули!» — перепрыгивают через «ручеек» (обозначенный двумя шнурами) и приземляются на полусогнутые ноги. Дети поворачиваются кругом и повторяют прыжки 4—6 раз. Воспитатель обращает внимание, чтобы дети приземлялись на полусогнутые ноги — «мягкие лапки». Бросание мячей «Кто дальше!». Воспитатель убирает один шнур, второй шнур будет служить исходной линией для построения. Дети берут по одному мячу из короба и занимают исходное положение у шнура в одной шеренге. Задание: бросить мяч двумя руками из-за головы энергичным движением вперед-вдаль. Исходное положение — стойка ноги врозь. По сигналу воспитателя дети бросают мяч, а затем бегут за ним (несколько раз). задевших за мешочек и дает необходимые указания по выполнению прыжков	Подвижная игра «Кролики». Цель: учить детей подлезать под дуги, не задевая их, ходить и бегать в рассыпную, выполнять движения по словесному указанию, убегать по сигналу на свое место. Материал: дуги. Ход игры: на одной стороне площадки ставятся дуги. На противоположной стороне ставится стул – дом сторожа. На стуле сидит воспитатель. Между домом сторожа и клетками кроликов – луг. «Кролики сидят в клетках», - говорит воспитатель, малыши присаживаются на корточки. Сторож подходит к клеткам и выпускает кроликов: «Погуляйте, поешьте травки». Кролики пролезают под дуги, бегают, прыгают. «Бегите в клетки», - говорит сторож. Кролики убегают, каждый возвращается в свою клетку, снова подлезая под дугу. Игра повторяется 3-4 раза.	Игра малой подвижности

АПРЕЛЬ 1 неделя (зал)	15 минут	№ 82 стр60	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кубики, шнур, скамейка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышен-ной опоре.	Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба по кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега вокруг кубиков	**На скамейке с кубиком** 1. И.п. — сидя на скамейке верхом, ноги согнуты в коленях, кубики у плеч. Наклон вправо (влево), поставить кубик на пол сбоку, выпрямиться; наклониться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение (3-4 раза). 2. И. п. — то же, кубики в обеих руках внизу. Встать, поднять кубики через стороны вверх, сесть, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. — то же, кубики перед собой на скамейке, руками хват сбоку. Поднять прямые ноги, опустить (4-5 раз). 4. И. п. — стоя боком к скамейке, ноги слегка расставлены, кубики в обеих руках внизу. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки в чередовании с ходьбой на месте (2 раза). Дети кладут кубики в указанное место и садятся на стулья	Равновесие. Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см), руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперед; выпрямиться и пройти дальше. В конце скамейки сделать шаг вперед вниз, то есть сойти не прыгая. Задание выполняется поточным способом — колонной по одному. Воспитатель в случае необходимости помогает детям и осуществляет страховку. Задание выполняется 2-3 раза. Прыжки «Через канавку». На полу на противоположных сторонах зала из шнуров выложено по 4-5 «канавок» (ширина «канавки» 30 см), одна параллельно другой. Дети двумя колоннами выполняют прыжки на двух ногах из «канавки» в «канавку», энергично отталкиваются нога-ми от пола, используя взмах рук, и приземляются на полусогнутые ноги. Упражнение повторяется 2—3 раза.	Подвижная игра «Тишина». Ходьба в колонне по одному в обход площадки за воспитателем и вместе говорят: Тишина у пруда, Не колышется трава. Не шумите, камыши, Засыпайте, малыши. По окончании стихотворения дети останавливаются, приседают, на-клоняют голову и закрывают глаза. Через несколько секунд воспитатель произносит громко: «Ква-ква-ква!» — и поясняет, что лягушки разбудили ребят, и они проснулись, поднялись и потянулись. Игру можно повторить	Игра «Найдем лягушонка».

АПРЕЛЬ 1 неделя (зал)	15 минут	№ 83 стр60	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кубики, шнур, скамейка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышен-ной опоре.	Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба по кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега вокруг кубиков	**На скамейке с кубиком** 1. И.п. — сидя на скамейке верхом, ноги согнуты в коленях, кубики у плеч. Наклон вправо (влево), поставить кубик на пол сбоку, выпрямиться; наклониться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение (3-4 раза). 2. И. п. — то же, кубики в обеих руках внизу. Встать, поднять кубики через стороны вверх, сесть, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. — то же, кубики перед собой на скамейке, руками хват сбоку. Поднять прямые ноги, опустить (4-5 раз). 4. И. п. — стоя боком к скамейке, ноги слегка расставлены, кубики в обеих руках внизу. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки в чередовании с ходьбой на месте (2 раза). Дети кладут кубики в указанное место и садятся на стулья	Равновесие. Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см), руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперед; выпрямиться и пройти дальше. В конце скамейки сделать шаг вперед вниз, то есть сойти не прыгая. Задание выполняется поточным способом — колонной по одному. Воспитатель в случае необходимости помогает детям и осуществляет страховку. Задание выполняется 2-3 раза. Прыжки «Через канавку». На полу на противоположных сторонах зала из шнуров выложено по 4-5 «канавок» (ширина «канавки» 30 см), одна параллельно другой. Дети двумя колоннами выполняют прыжки на двух ногах из «канавки» в «канавку», энергично отталкиваются нога-ми от пола, используя взмах рук, и приземляются на полусогнутые ноги. Упражнение повторяется 2—3 раза.	Подвижная игра «Тишина». Ходьба в колонне по одному в обход площадки за воспитателем и вместе говорят: Тишина у пруда, Не колышется трава. Не шумите, камыши, Засыпайте, малыши. По окончании стихотворения дети останавливаются, приседают, на-клоняют голову и закрывают глаза. Через несколько секунд воспитатель произносит громко: «Ква-ква-ква!» — и поясняет, что лягушки разбудили ребят, и они проснулись, поднялись и потянулись. Игру можно повторить	Игра «Найдем лягушонка».

АПРЕЛЬ 1 неделя (улица)	15 минут	№ 84 стр 70	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мяч	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на «углах» зала (площадки); упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину; развивать ловкость в заданиях с мячом	Воспитатель обращает внимание детей на предметы, поставленные по четырем сторонам зала, — кегли (набивные мячи). Построение в шеренгу, объяснение задания. Ведущий ведет колонну до предмета, огибает его и продолжает ходьбу до следующего предмета, и так далее. Дети перестраиваются в колонну по одному и выполняют ходьбу, обозначая каждый поворот. После ходьбы предлагается бег врассыпную	**Игровые упражнения** Прыжки «Кто прыгнет дальше». На пол положены 3—4 длинных шнура параллельно один другому на расстоянии 1 м. Дети становятся в одну шеренгу и занимают исходное положение — ноги слегка расставлены, согнуты в коленях, руки отведены назад. По команде воспитателя дети прыгают через шнур, приземляются на полусогнутые ноги, подходят к следующему шнуру, по команде всей шеренгой выполняют прыжки и т.д. После того как все дети выполнят прыжки через шнуры, они поворачиваются кругом и повторяют задание (количество повторений зависит от физической подготовленности детей). Броски мяча вверх и ловля его двумя руками «Подбрось — поймай». После выполнения заданий в прыжках в длину с места дети берут мячи из короба и располагаются по всему залу. По команде воспитателя: «Бросили!» — дети подбрасывают мяч вверх. Каждый ребенок ловит мяч в соответствии со своими умениями. При этом педагог напоминает, что бросать мяч надо перед собой и невысоко. После нескольких бросков мяча воспитатель предлагает вытем упражняются все дети.	Ходьба колонной по одному с выполнением движений для рук

АПРЕЛЬ 2 неделя (зал)	15 минут	№ 85 стр 61	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	косички, обручи, мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» — дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» — дети ложатся на спину и двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками. Затем жуки поднимаются и снова летают и опять отдыхают (можно использовать музыкальное сопровождение	**С косичкой** 1. И. п. — стойка ноги врозь, косичка внизу. Поднять косичку вперед, косичку вверх, вперед, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. Поднять косичку вперед; присесть, косичку вынести вперед; подняться, косичку вперед, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. — ноги на ширине плеч, косичка внизу. Поворот вправо (влево), косичку вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза). 4. И.п. —ноги на ширине плеч, косичка у груди. Наклониться, коснуться косичкой пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).	Прыжки из кружка в кружок. По всему залу разложены в произвольном порядке обручи (диаметр 50 см) (по количеству детей в группе). Можно использовать косички, с которыми выполняли общеразвивающие упражнения, свернув их в кружок. Воспитатель предлагает детям подойти к обручам и выполнить задание: слегка расставить ноги, прыгнуть в обруч, затем из обруча и повернуться кругом. Дети выполняют задание несколько раз подряд. Основное внимание — на полусогнутые ноги перед прыжком и приземление на полусогнутые ноги. Упражнения с мячом. «Точный пас». Дети становятся в две шеренги напротив друг друга, затем садятся на пол — ноги скрестно- Расстояние между детьми 2 м. Воспитатель раздает мячи детям одной группы {мячи можно заранее положить в плоские обручи, определив тем самым расстояние между детьми). По команде воспитателя дети прокатывают мячи (по 8-10 раз). Команда подается после того, как все дети шеренги получат мяч	Подвижная игра «По ровненькой дорожке». <u>Цель</u>: учить детей прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, согласовывать свои движения с ритмом стиха, проговаривать текст игры. <u>Ход игры</u>: воспитатель предлагает детям построиться в колонну по одному и пойти гулять. «По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке, Шагают наши ножки, Шагают наши ножки: Раз, два, раз, два. По камешкам, по камешкам… В ямку бух!» Дети идут, на слова «по камешкам, по камешкам», прыгают вперед на двух ногах, продвигаясь вперед, на слова «в ямку бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямки», - говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игра повторяется.	Ходьба колонной по одному. Подвижная игра малой подвижности

АПРЕЛЬ 2 неделя (зал)	15 минут	№ 86 стр 61	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	косички, обручи, мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» — дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» — дети ложатся на спину и двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками. Затем жуки поднимаются и снова летают и опять отдыхают (можно использовать музыкальное сопровождение	**С косичкой** 1. И. п. — стойка ноги врозь, косичка внизу. Поднять косичку вперед, косичку вверх, вперед, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. Поднять косичку вперед; присесть, косичку вынести вперед; подняться, косичку вперед, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. — ноги на ширине плеч, косичка внизу. Поворот вправо (влево), косичку вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза). 4. И.п. —ноги на ширине плеч, косичка у груди. Наклониться, коснуться косичкой пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).	Прыжки из кружка в кружок. По всему залу разложены в произвольном порядке обручи (диаметр 50 см) (по количеству детей в группе). Можно использовать косички, с которыми выполняли общеразвивающие упражнения, свернув их в кружок. Воспитатель предлагает детям подойти к обручам и выполнить задание: слегка расставить ноги, прыгнуть в обруч, затем из обруча и повернуться кругом. Дети выполняют задание несколько раз подряд. Основное внимание — на полусогнутые ноги перед прыжком и приземление на полусогнутые ноги. Упражнения с мячом. «Точный пас». Дети становятся в две шеренги напротив друг друга, затем садятся на пол — ноги скрестно- Расстояние между детьми 2 м. Воспитатель раздает мячи детям одной группы {мячи можно заранее положить в плоские обручи, определив тем самым расстояние между детьми). По команде воспитателя дети прокатывают мячи (по 8-10 раз). Команда подается после того, как все дети шеренги получат мяч	Подвижная игра «По ровненькой дорожке». <u>Цель</u>: учить детей прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, согласовывать свои движения с ритмом стиха, проговаривать текст игры. <u>Ход игры</u>: воспитатель предлагает детям построиться в колонну по одному и пойти гулять. «По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке, Шагают наши ножки, Шагают наши ножки: Раз, два, раз, два. По камешкам, по камешкам… В ямку бух!» Дети идут, на слова «по камешкам, по камешкам», прыгают вперед на двух ногах, продвигаясь вперед, на слова «в ямку бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямки», - говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игра повторяется.	Ходьба колонной по одному. Подвижная игра малой подвижности

АПРЕЛЬ 2 неделя (улица)	15 минут	№ 87 стр 70	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мяч	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на «углах» зала (площадки); упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину; развивать ловкость в заданиях с мячом	Воспитатель обращает внимание детей на предметы, поставленные по четырем сторонам зала, — кегли (набивные мячи). Построение в шеренгу, объяснение задания. Ведущий ведет колонну до предмета, огибает его и продолжает ходьбу до следующего предмета, и так далее. Дети перестраиваются в колонну по одному и выполняют ходьбу, обозначая каждый поворот. После ходьбы предлагается бег врассыпную	**Игровые упражнения** Прыжки «Кто прыгнет дальше». На пол положены 3—4 длинных шнура параллельно один другому на расстоянии 1 м. Дети становятся в одну шеренгу и занимают исходное положение — ноги слегка расставлены, согнуты в коленях, руки отведены назад. По команде воспитателя дети прыгают через шнур, приземляются на полусогнутые ноги, подходят к следующему шнуру, по команде всей шеренгой выполняют прыжки и т.д. После того как все дети выполнят прыжки через шнуры, они поворачиваются кругом и повторяют задание (количество повторений зависит от физической подготовленности детей). Броски мяча вверх и ловля его двумя руками «Подбрось — поймай». После выполнения заданий в прыжках в длину с места дети берут мячи из короба и располагаются по всему залу. По команде воспитателя: «Бросили!» — дети подбрасывают мяч вверх. Каждый ребенок ловит мяч в соответствии со своими умениями. При этом педагог напоминает, что бросать мяч надо перед собой и невысоко. После нескольких бросков мяча воспитатель предлагает вытем упражняются все дети.	Ходьба колонной по одному с выполнением движений для рук

АПРЕЛЬ 3 неделя (зал)	15 минут	№ 88 стр 62	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Гимнастическая скамейка, мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» — ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» — присед, руки положить на колени. Повторить 2 раза.	**Без предмета** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, помахать кистями, опустить руки, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед, подняться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3. И. п. — стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза). 4. И. п. — лежа на спине. Попеременное сгибание и разгибание ног — «велосипед» (между серией движений ногами небольшая пауза). 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (кругом), в чередовании с ходьбой на месте.	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Воспитатель показывает упражнение и объясняет, что бросать надо перед собой невысоко и при этом смотреть на мяч. Предлагается занять исходное положение: «Бросили!» — дети подбрасывают мяч вверх и ловят его каждый в своем темпе. Упавший мяч не поднимают, пока не будет дана команда взять его. Построение для упражнений с мячом может быть различным. Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата». Воспитатель предлагает детям-«медвежатам» отправиться в лес за малиной. Дети становятся на четвереньки с опорой на ладони и ступни у исходной черты. По сигналу: «В лес!» — «медвежата» быстро передвигаются на четвереньках до «леса» (кубики, кегли, набивные мячи). Дистанция 3 м. На исходную линию дети возвращаются шагом. Упражнение повторяется	Подвижная игра «Мы топаем ногами». Воспитатель вместе с детьми становится в круг на расстоянии выпрямленных в сторону рук. В соответствии с произносимым текстом дети выполняют упражнения: Мы топаем ногами, Мы хлопаем руками, Киваем головой. Мы руки поднимаем, Мы руки опускаем. Мы руки подаем. С этими словами дети дают друг другу руки, образуя круг, и продолжают: И бегаем кругом, И бегаем кругом. Через некоторое время воспитатель говорит: «Стой!» Дети замедляют движение, останавливаются. При выполнении бега можно предложить детям опустить руки	Ходьба колонной по одному.

АПРЕЛЬ 3 неделя (зал)	15 минут	№ 89 стр 62	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Гимнастическая скамейка, мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» — ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» — присед, руки положить на колени. Повторить 2 раза.	**Без предмета** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, помахать кистями, опустить руки, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед, подняться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3. И. п. — стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза). 4. И. п. — лежа на спине. Попеременное сгибание и разгибание ног — «велосипед» (между серией движений ногами небольшая пауза). 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (кругом), в чередовании с ходьбой на месте.	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Воспитатель показывает упражнение и объясняет, что бросать надо перед собой невысоко и при этом смотреть на мяч. Предлагается занять исходное положение: «Бросили!» — дети подбрасывают мяч вверх и ловят его каждый в своем темпе. Упавший мяч не поднимают, пока не будет дана команда взять его. Построение для упражнений с мячом может быть различным. Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата». Воспитатель предлагает детям-«медвежатам» отправиться в лес за малиной. Дети становятся на четвереньки с опорой на ладони и ступни у исходной черты. По сигналу: «В лес!» — «медвежата» быстро передвигаются на четвереньках до «леса» (кубики, кегли, набивные мячи). Дистанция 3 м. На исходную линию дети возвращаются шагом. Упражнение повторяется	Подвижная игра «Мы топаем ногами». Воспитатель вместе с детьми становится в круг на расстоянии выпрямленных в сторону рук. В соответствии с произносимым текстом дети выполняют упражнения: Мы топаем ногами, Мы хлопаем руками, Киваем головой. Мы руки поднимаем, Мы руки опускаем. Мы руки подаем. С этими словами дети дают друг другу руки, образуя круг, и продолжают: И бегаем кругом, И бегаем кругом. Через некоторое время воспитатель говорит: «Стой!» Дети замедляют движение, останавливаются. При выполнении бега можно предложить детям опустить руки	Ходьба колонной по одному.

АПРЕЛЬ 3 неделя (улица)	15 минут	№ 90 стр 84	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании; упражнять в прыжках в длину с места; повторить бросание мяча на дальность	«Береги кубик». Дети становятся по кругу, слегка расставив ноги, руки за спиной. У ног каждого ребенка на полу один кубик. Водящий находится в центре круга и по сигналу воспитателя: «Возьми кубик!» — водящий приближается к детям, стараясь взять кубики или дотронуться до него. Те, в свою очередь, приседают, закрывая кубик руками. Водящий уходит, и ребенок быстро встает. По окончании игры подсчитывают количество тех, кто не успел защитить свой кубик. Игра повторяется с другим водящим.	**Игровые упражнения.** Прыжки. Воспитатель предлагает занять исходное положение перед «ручейком» (ширина 30 см) всей группой (если группа большая, то задание выполняется небольшими подгруппами). Дети подходят к шнуру, слегка расставляют ноги, сгибают колени и по сигналу: «Прыгнули!» — перепрыгивают через «ручеек» (обозначенный двумя шнурами) и приземляются на полусогнутые ноги. Дети поворачиваются кругом и повторяют прыжки 4—6 раз. Воспитатель обращает внимание, чтобы дети приземлялись на полусогнутые ноги — «мягкие лапки». Бросание мячей «Кто дальше!». Воспитатель убирает один шнур, второй шнур будет служить исходной линией для построения. Дети берут по одному мячу из короба и занимают исходное положение у шнура в одной шеренге. Задание: бросить мяч двумя руками из-за головы энергичным движением вперед-вдаль. Исходное положение — стойка ноги врозь. По сигналу воспитателя дети бросают мяч, а затем бегут за ним (несколько раз). задевших за мешочек и дает необходимые указания по выполнению прыжков	Подвижная игра «Кролики». Цель: учить детей подлезать под дуги, не задевая их, ходить и бегать в рассыпную, выполнять движения по словесному указанию, убегать по сигналу на свое место. Материал: дуги. Ход игры: на одной стороне площадки ставятся дуги. На противоположной стороне ставится стул – дом сторожа. На стуле сидит воспитатель. Между домом сторожа и клетками кроликов – луг. «Кролики сидят в клетках», - говорит воспитатель, малыши присаживаются на корточки. Сторож подходит к клеткам и выпускает кроликов: «Погуляйте, поешьте травки». Кролики пролезают под дуги, бегают, прыгают. «Бегите в клетки», - говорит сторож. Кролики убегают, каждый возвращается в свою клетку, снова подлезая под дугу. Игра повторяется 3-4 раза.	Игра малой подвижности

АПРЕЛЬ 4 неделя (зал)	15 минут	№ 91 стр 63	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	обручи по количеству детей, набивные мячи, кубики, гимнастическая скамейка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробышки» остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, руки положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» — бег с подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	**С обручем** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вынести вперед, руки прямые; вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине плеч, обруч внизу. Поднять обруч вверх; наклониться, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх. Вернуться в исходное положение (3 раза). 3. И. п. — ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза). 4. И. п. — ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться ободом пола. Встать, вернуться в исходное положение (3—4 раза). 5. И. п. — стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки вокруг обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (по 2 раза).	Ползание «Проползи — не задень». В две линии поставлены кубики или набивные мячи (4—5 штук), расстояние между ними примерно 1 м. По заданию воспитателя дети становятся в две шеренги. На примере двух детей дается показ и объяснение задания — проползти на ладонях и коленях между предметами, не задевая их, затем подняться, шагнуть в обруч (находится в 1 метре от последнего предмета) и хлопнуть в ладоши над головой. Перестроение в колонны и выполнение задания (2-3 раза). Равновесие «По мостику». По гимнастической скамейке как по «мостику» — ходьба колонной по одному, свободно балансируя руками, в конце скамейки выполняют шаг вперед вниз (не прыгать). Затем ходьба в конец своей колонны, обходя скамейку с внешней стороны. Страховка воспитателем обязательна.	Подвижная игра «Огуречик, огуречик». На одной стороне зала (площадки) находится «мышка», на другой — дети. Прыжками на двух ногах дети приближаются к «мышке». Воспитатель произносит: Огуречик, огуречик, не ходи на тот конечик: Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет. На последнем слове дети быстро убегают в свой «домик» (за черту — шнур), а воспитатель их догоняет. Игра повторяется.	Ходьба в колонне по одному

АПРЕЛЬ 4 неделя (зал)	15 минут	№ 92 стр 63	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	обручи по количеству детей, набивные мячи, кубики, гимнастическая скамейка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробышки» остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, руки положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» — бег с подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	**С обручем** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вынести вперед, руки прямые; вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине плеч, обруч внизу. Поднять обруч вверх; наклониться, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх. Вернуться в исходное положение (3 раза). 3. И. п. — ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза). 4. И. п. — ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться ободом пола. Встать, вернуться в исходное положение (3—4 раза). 5. И. п. — стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки вокруг обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (по 2 раза).	Ползание «Проползи — не задень». В две линии поставлены кубики или набивные мячи (4—5 штук), расстояние между ними примерно 1 м. По заданию воспитателя дети становятся в две шеренги. На примере двух детей дается показ и объяснение задания — проползти на ладонях и коленях между предметами, не задевая их, затем подняться, шагнуть в обруч (находится в 1 метре от последнего предмета) и хлопнуть в ладоши над головой. Перестроение в колонны и выполнение задания (2-3 раза). Равновесие «По мостику». По гимнастической скамейке как по «мостику» — ходьба колонной по одному, свободно балансируя руками, в конце скамейки выполняют шаг вперед вниз (не прыгать). Затем ходьба в конец своей колонны, обходя скамейку с внешней стороны. Страховка воспитателем обязательна.	Подвижная игра «Огуречик, огуречик». На одной стороне зала (площадки) находится «мышка», на другой — дети. Прыжками на двух ногах дети приближаются к «мышке». Воспитатель произносит: Огуречик, огуречик, не ходи на тот конечик: Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет. На последнем слове дети быстро убегают в свой «домик» (за черту — шнур), а воспитатель их догоняет. Игра повторяется.	Ходьба в колонне по одному

АПРЕЛЬ 4 неделя (улица)	15 минут	№ 93 стр 78 - 79	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г		объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом по сигналу; повторить прокатывание мячей, развивая ловкость и глазомер; ползание по прямой.	Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя (кубики по количеству детей). После упражнений в ходьбе и беге педагог предлагает каждому ребенку взять кубик. Построение в круг.	Игровые упражнения 1. «Жуки». По сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» — дети разбегаются по всему залу врассыпную. На сигнал: «Жуки отдыхают», — дети садятся на корточки и двигают руками, как бы шевелят лапками. Затем «жуки» опять летают и отдыхают (можно использовать музыкальное сопровождение). 2. «Прокати — поймай». Дети распределяются на тройки и занимают исходное положение — стоя, ноги врозь. В руках одного из играющих мяч большого диаметра. По сигналу: «Покатили!» — дети поочередно прокатывают мяч друг другу.	Подвижная игра «Воробышки и кот». Цель: учить детей легко спрыгивать с кубиков или скамейки, бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга, убегать по сигналу, занимать свои места. Материал: кубы высотой 20 см. или скамейки, маска кошки. Ход игры: дети стоят вдоль стен комнаты на кубах, или скамейках. Это воробышки в гнездышках. В стороне сидит кот, роль которого исполняет ребенок. «Воробышки полетели», - говорит воспитатель. Дети спрыгивают со скамейки, отводят руки в стороны – воробышки машут крыльями – и бегают в рассыпную по всей комнате. Кошка просыпается, произносит «мяу-мяу» и бежит за воробышками. Они должны быстро улетать в гнездышки, заняв свои места. Пойманных воробышков кошка отводит к себе в дом (дети пропускают одно повторение игры). Игра повторяется 3-4 раза.	Ходьба в колонне по одному

МАЙ 1 неделя (зал)	15 минут	№ 94 стр 65	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кольца от кольцеброса по количеству детей, гимнастическая скамейка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу. Воспитатель следит, чтобы дети не наталкивались друг на друга, бегали в разном направлении. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Музыкальное сопровождение желательно	**С кольцом от кольцеброса** 1. И.п. — ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять кольцо через стороны вверх, переложить его в левую руку, опустить через стороны вниз. Поочередно передача кольца. 2. И. п. — ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, вынести кольцо вперед, руки прямые, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. — стойка на коленях, кольцо в правой руке, левая на поясе. Поворот вправо (влево), положить кольцо у носков ног; повернуться, взять кольцо, вернуться в исходное положение (по 3 раза). 4. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища, кольцо на полу у носков ног. Прыжки вокруг кольца в обе стороны, в чередовании с ходьбой на месте (по 2-3 раза в каждую сторону).	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см). Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30-40 см) Воспитатель ставит две скамейки и на расстоянии 2 м от них кладет параллельно друг другу шнуры (по 4-5 штук). Дети становятся в две шеренги перед скамейками и после показа (на примере двух детей) выполняют ходьбу по скамейке, руки на поясе, в умеренном темпе. Воспитатель напоминает, что спину и голову надо держать прямо, сохраняя при этом равновесие. Педагог находится между скамейками и осуществляет страховку, дает указания. Затем дети приступают к выполнению прыжков — перепрыгивание на двух ногах через шнуры. Выполнив упражнение, дети обходят пособия с внешней стороны и становятся в свою колонну.	Подвижная игра «Мыши в кладовой». Цель: упражнять детей в умении подлезать под шнур, не задевая его, убегать по сигналу. Материал: шнур на стойках. Ход игры: дети – мыши сидят в норках – на стульчиках, расположенных вдоль стены. На противоположной стороне натянут шнур на высоте 40-50 см. – это кладовка. С боку от играющих сидит кошка – воспитатель. Кошка засыпает, и мыши бегут в кладовую. Проникают в кладовую, они прогибаются, чтобы не задеть веревку. Там они присаживаются и как будто грызут сухари. Кошка просыпается, мяукает и бежит за мышами. Они убегают в норки. Кошка не ловит мышей, а только делает вид, что хочет поймать их. Игра проводиться 2-3 раза.	«Где спрятался мышонок».

МАЙ 1 неделя (зал)	15 минут	№ 95 стр 65	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кольца от кольцеброса по количеству детей, гимнастическая скамейка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу. Воспитатель следит, чтобы дети не наталкивались друг на друга, бегали в разном направлении. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Музыкальное сопровождение желательно	**С кольцом от кольцеброса** 1. И.п. — ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять кольцо через стороны вверх, переложить его в левую руку, опустить через стороны вниз. Поочередно передача кольца. 2. И. п. — ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, вынести кольцо вперед, руки прямые, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. — стойка на коленях, кольцо в правой руке, левая на поясе. Поворот вправо (влево), положить кольцо у носков ног; повернуться, взять кольцо, вернуться в исходное положение (по 3 раза). 4. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища, кольцо на полу у носков ног. Прыжки вокруг кольца в обе стороны, в чередовании с ходьбой на месте (по 2-3 раза в каждую сторону).	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см). Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30-40 см) Воспитатель ставит две скамейки и на расстоянии 2 м от них кладет параллельно друг другу шнуры (по 4-5 штук). Дети становятся в две шеренги перед скамейками и после показа (на примере двух детей) выполняют ходьбу по скамейке, руки на поясе, в умеренном темпе. Воспитатель напоминает, что спину и голову надо держать прямо, сохраняя при этом равновесие. Педагог находится между скамейками и осуществляет страховку, дает указания. Затем дети приступают к выполнению прыжков — перепрыгивание на двух ногах через шнуры. Выполнив упражнение, дети обходят пособия с внешней стороны и становятся в свою колонну.	Подвижная игра «Мыши в кладовой». Цель: упражнять детей в умении подлезать под шнур, не задевая его, убегать по сигналу. Материал: шнур на стойках. Ход игры: дети – мыши сидят в норках – на стульчиках, расположенных вдоль стены. На противоположной стороне натянут шнур на высоте 40-50 см. – это кладовка. С боку от играющих сидит кошка – воспитатель. Кошка засыпает, и мыши бегут в кладовую. Проникают в кладовую, они прогибаются, чтобы не задеть веревку. Там они присаживаются и как будто грызут сухари. Кошка просыпается, мяукает и бежит за мышами. Они убегают в норки. Кошка не ловит мышей, а только делает вид, что хочет поймать их. Игра проводиться 2-3 раза.	«Где спрятался мышонок».

МАЙ 1 неделя (улица)	15 минут	№ 96 стр 78 - 79	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом по сигналу; повторить прокатывание мячей, развивая ловкость и глазомер; ползание по прямой.	Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя (кубики по количеству детей). После упражнений в ходьбе и беге педагог предлагает каждому ребенку взять кубик. Построение в круг.	Игровые упражнения 1. «Жуки». По сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» — дети разбегаются по всему залу врассыпную. На сигнал: «Жуки отдыхают», — дети садятся на корточки и двигают руками, как бы шевелят лапками. Затем «жуки» опять летают и отдыхают (можно использовать музыкальное сопровождение). 2. «Прокати — поймай». Дети распределяются на тройки и занимают исходное положение — стоя, ноги врозь. В руках одного из играющих мяч большого диаметра. По сигналу: «Покатили!» — дети поочередно прокатывают мяч друг другу. .	Подвижная игра «Воробышки и кот». Цель: учить детей легко спрыгивать с кубиков или скамейки, бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга, убегать по сигналу, занимать свои места. Материал: кубы высотой 20 см. или скамейки, маска кошки. Ход игры: дети стоят вдоль стен комнаты на кубах, или скамейках. Это воробышки в гнездышках. В стороне сидит кот, роль которого исполняет ребенок. «Воробышки полетели», - говорит воспитатель. Дети спрыгивают со скамейки, отводят руки в стороны – воробышки машут крыльями – и бегают в рассыпную по всей комнате. Кошка просыпается, произносит «мяу-мяу» и бежит за воробышками. Они должны быстро улетать в гнездышки, заняв свои места. Пойманных воробышков кошка отводит к себе в дом (дети пропускают одно повторение игры). Игра повторяется 3-4 раза.	Ходьба в колонне по одному

МАЙ 2 неделя (зал)	15 минут	№ 97 стр66	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. По одной стороне зала воспитатель ставит кубики 8—10 штук (расстояние между предметами 40 см); по другой стороне — набивные мячи, также несколько штук. Дети выполняют ходьбу между кубиками «змейкой», а между набивными мячами — бег. Главное в ходьбе и беге — не задевать за предметы и соблюдать дистанцию друг от друга. Дети колонной по одному выполняют задания в ходьбе и беге (2-3 раза).	**С мячом** 1. И. п. — ноги на ширине ступни. Мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; опустить мяч, вернуться в исходное положение (4 раза). 2. И. п. — ноги на ширине плеч, руки в согнутых руках у груди. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди, присесть, вынести мяч вперед; подняться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух ногах (кругом), с поворотом в обе стороны, с мячом в руках (по 2 раза в каждую сторону).	Прыжки «Парашютисты». Дети-«парашютисты» распределяются на две шеренги. Одна шеренга становится на гимнастические скамейки — это «самолет». Дети другой шеренги располагают ноги за условной чертой — «на аэродроме» сидя ноги скрестно. По команде: «Приготовились!» — дети на скамейках занимают исходное положение — ноги слегка расставлены, колени чуть согнуты, руки отведены назад. По сигналу: «Прыгнули!» — выполняют прыжок с приземлением на полусогнутые ноги. Игровое задание повторяется 4-5 раз подряд. Затем дети меняются местами. Дети распределяются на небольшие группы по 4—5 человек, на всех дается один мяч. Вначале подается сигнал воспитателя, а затем дети в произвольном порядке прокатывают мяч друг другу (исходное положение — сидя ноги врозь или в стойке на коленях, сидя на пятках). Время упражнений в прокатывании мяча определяется воспитателем	Подвижная игра «Воробышки и кот». Цель: учить детей легко спрыгивать с кубиков или скамейки, бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга, убегать по сигналу, занимать свои места. Материал: кубы высотой 20 см. или скамейки, маска кошки. Ход игры: дети стоят вдоль стен комнаты на кубах, или скамейках. Это воробышки в гнездышках. В стороне сидит кот, роль которого исполняет ребенок. «Воробышки полетели», - говорит воспитатель. Дети спрыгивают со скамейки, отводят руки в стороны – воробышки машут крыльями – и бегают в рассыпную по всей комнате. Кошка просыпается, произносит «мяу-мяу» и бежит за воробышками. Они должны быстро улетать в гнездышки, заняв свои места. Пойманных воробышков кошка отводит к себе в дом (дети пропускают одно повторение игры). Игра повторяется 3-4 раза.	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности

МАЙ 2 неделя (зал)	15 минут	№ 98 стр66	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. По одной стороне зала воспитатель ставит кубики 8—10 штук (расстояние между предметами 40 см); по другой стороне — набивные мячи, также несколько штук. Дети выполняют ходьбу между кубиками «змейкой», а между набивными мячами — бег. Главное в ходьбе и беге — не задевать за предметы и соблюдать дистанцию друг от друга. Дети колонной по одному выполняют задания в ходьбе и беге (2-3 раза).	**С мячом** 1. И. п. — ноги на ширине ступни. Мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; опустить мяч, вернуться в исходное положение (4 раза). 2. И. п. — ноги на ширине плеч, руки в согнутых руках у груди. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди, присесть, вынести мяч вперед; подняться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух ногах (кругом), с поворотом в обе стороны, с мячом в руках (по 2 раза в каждую сторону).	Прыжки «Парашютисты». Дети-«парашютисты» распределяются на две шеренги. Одна шеренга становится на гимнастические скамейки — это «самолет». Дети другой шеренги располагают ноги за условной чертой — «на аэродроме» сидя ноги скрестно. По команде: «Приготовились!» — дети на скамейках занимают исходное положение — ноги слегка расставлены, колени чуть согнуты, руки отведены назад. По сигналу: «Прыгнули!» — выполняют прыжок с приземлением на полусогнутые ноги. Игровое задание повторяется 4-5 раз подряд. Затем дети меняются местами. Дети распределяются на небольшие группы по 4—5 человек, на всех дается один мяч. Вначале подается сигнал воспитателя, а затем дети в произвольном порядке прокатывают мяч друг другу (исходное положение — сидя ноги врозь или в стойке на коленях, сидя на пятках). Время упражнений в прокатывании мяча определяется воспитателем	Подвижная игра «Воробышки и кот». Цель: учить детей легко спрыгивать с кубиков или скамейки, бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга, убегать по сигналу, занимать свои места. Материал: кубы высотой 20 см. или скамейки, маска кошки. Ход игры: дети стоят вдоль стен комнаты на кубах, или скамейках. Это воробышки в гнездышках. В стороне сидит кот, роль которого исполняет ребенок. «Воробышки полетели», - говорит воспитатель. Дети спрыгивают со скамейки, отводят руки в стороны – воробышки машут крыльями – и бегают в рассыпную по всей комнате. Кошка просыпается, произносит «мяу-мяу» и бежит за воробышками. Они должны быстро улетать в гнездышки, заняв свои места. Пойманных воробышков кошка отводит к себе в дом (дети пропускают одно повторение игры). Игра повторяется 3-4 раза.	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности

МАЙ 2 неделя (улица)	15 минут	№ 99 стр 84	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании; упражнять в прыжках в длину с места; повторить бросание мяча на дальность	«Береги кубик». Дети становятся по кругу, слегка расставив ноги, руки за спиной. У ног каждого ребенка на полу один кубик. Водящий находится в центре круга и по сигналу воспитателя: «Возьми кубик!» — водящий приближается к детям, стараясь взять кубики или дотронуться до него. Те, в свою очередь, приседают, закрывая кубик руками. Водящий уходит, и ребенок быстро встает. По окончании игры подсчитывают количество тех, кто не успел защитить свой кубик. Игра повторяется с другим водящим.	**Игровые упражнения.** Прыжки. Воспитатель предлагает занять исходное положение перед «ручейком» (ширина 30 см) всей группой (если группа большая, то задание выполняется небольшими подгруппами). Дети подходят к шнуру, слегка расставляют ноги, сгибают колени и по сигналу: «Прыгнули!» — перепрыгивают через «ручеек» (обозначенный двумя шнурами) и приземляются на полусогнутые ноги. Дети поворачиваются кругом и повторяют прыжки 4—6 раз. Воспитатель обращает внимание, чтобы дети приземлялись на полусогнутые ноги — «мягкие лапки». Бросание мячей «Кто дальше!». Воспитатель убирает один шнур, второй шнур будет служить исходной линией для построения. Дети берут по одному мячу из короба и занимают исходное положение у шнура в одной шеренге. Задание: бросить мяч двумя руками из-за головы энергичным движением вперед-вдаль. Исходное положение — стойка ноги врозь. По сигналу воспитателя дети бросают мяч, а затем бегут за ним (несколько раз). задевших за мешочек и дает необходимые указания по выполнению прыжков	Подвижная игра «Кролики». Цель: учить детей подлезать под дуги, не задевая их, ходить и бегать в рассыпную, выполнять движения по словесному указанию, убегать по сигналу на свое место. Материал: дуги. Ход игры: на одной стороне площадки ставятся дуги. На противоположной стороне ставится стул – дом сторожа. На стуле сидит воспитатель. Между домом сторожа и клетками кроликов – луг. «Кролики сидят в клетках», - говорит воспитатель, малыши присаживаются на корточки. Сторож подходит к клеткам и выпускает кроликов: «Погуляйте, поешьте травки». Кролики пролезают под дуги, бегают, прыгают. «Бегите в клетки», - говорит сторож. Кролики убегают, каждый возвращается в свою клетку, снова подлезая под дугу. Игра повторяется 3-4 раза.	Игра малой подвижности

МАЙ 3 неделя (зал)	15 минут	№ 100 стр 67	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	флажки по количеству детей, мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастичес-кой скамейке.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Пчелки!» — дети выполняют бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками, и, произнося «жу-жу-жу!», переходят к ходьбе врассыпную. Ходьба и бег чередуются несколько раз	**С флажками** 1.И. п. — ноги на ширине ступни. Флажки в обеих руках внизу. Под-нять через стороны флажки вверх, скрестить; опустить, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Наклониться, помахать флажками вправо-влево-вправо, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. — ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести флажок вправо; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза). 4. И. п. — ноги на ширине ступни, флажки внизу. Махом рук флажки вперед; флажки назад; флажки вперед; вернуться в исходное положение (4—5 раз).	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Основное внимание напраатено на то, чтобы малыши при ловле мяча не прижимали его к туловищу. Построение в две шеренги на расстоянии примерно 3 м лицом одна к другой. Броски выполняются 10—12 раз по сигналу воспитателя. Дети кладут мячи в короб. Ползание по скамейке. Воспитатель ставит две гимнастические скамейки, предлагает детям проползти, как «жучки», с опорой на ладони и колени. Задание выполняется двумя колоннами, в умеренном темпе. Воспитатель оказывает помощь детям и страховку в случае необходи-мости.	Подвижная игра «Огуречик, огуречик». На одной стороне зала (площадки) находится «мышка», на другой — дети. Прыжками на двух ногах дети приближаются к «мышке». Воспитатель произносит: Огуречик, огуречик, не ходи на тот конечик: Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет. На последнем слове дети быстро убегают в свой «домик» (за черту — шнур), а воспитатель их догоняет. Игра повторяется.	Ходьба в колонне по одному.

МАЙ 3 неделя (зал)	15 минут	№ 101 стр 67	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	флажки по количеству детей, мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастичес-кой скамейке.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Пчелки!» — дети выполняют бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками, и, произнося «жу-жу-жу!», переходят к ходьбе врассыпную. Ходьба и бег чередуются несколько раз	**С флажками** 1.И. п. — ноги на ширине ступни. Флажки в обеих руках внизу. Под-нять через стороны флажки вверх, скрестить; опустить, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Наклониться, помахать флажками вправо-влево-вправо, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. — ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести флажок вправо; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза). 4. И. п. — ноги на ширине ступни, флажки внизу. Махом рук флажки вперед; флажки назад; флажки вперед; вернуться в исходное положение (4—5 раз).	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Основное внимание напраатено на то, чтобы малыши при ловле мяча не прижимали его к туловищу. Построение в две шеренги на расстоянии примерно 3 м лицом одна к другой. Броски выполняются 10—12 раз по сигналу воспитателя. Дети кладут мячи в короб. Ползание по скамейке. Воспитатель ставит две гимнастические скамейки, предлагает детям проползти, как «жучки», с опорой на ладони и колени. Задание выполняется двумя колоннами, в умеренном темпе. Воспитатель оказывает помощь детям и страховку в случае необходи-мости.	Подвижная игра «Огуречик, огуречик». На одной стороне зала (площадки) находится «мышка», на другой — дети. Прыжками на двух ногах дети приближаются к «мышке». Воспитатель произносит: Огуречик, огуречик, не ходи на тот конечик: Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет. На последнем слове дети быстро убегают в свой «домик» (за черту — шнур), а воспитатель их догоняет. Игра повторяется.	Ходьба в колонне по одному.

МАЙ 3 неделя (улица)	15 минут	№ 102 стр 67	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	шнуры, доска	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, — «лошадки», в умеренном темпе: ходьба на носках короткими шагами — «мышки»; бег в колонне по одному	Равновесие. На пол положены две доски параллельно одна другой. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доске, дойдя до середины, присесть, хлопнуть в ладоши перед собой. Встать и пройти дальше до конца доски. В свою колонну вернуться с внешней стороны доски. Прыжки «Кузнечики». От исходной черты на расстоянии 3 м воспитатель выкладывает «канавку» из шнуров (ширина 30 см). Дети шеренгой (или двумя шеренгами, если группа большая) выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до «канавки», а затем перепрыгивают ее, «как кузнечики». Поворот кругом и после паузы снова прыжок, «как кузнечик», через шнур и далее прыжки на двух ногах до исходной черты (повторить 2 раза).	Подвижная игра «Огуречик, огуречик». На одной стороне зала (площадки) находится «мышка», на другой — дети. Прыжками на двух ногах дети приближаются к «мышке». Воспитатель произносит: Огуречик, огуречик, не ходи на тот конечик: Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет. На последнем слове дети быстро убегают в свой «домик» (за черту — шнур), а воспитатель их догоняет. Игра повторяется.	Ходьба в колонне по одному.

МАЙ 4 неделя (зал)	15 минут	№ 103 стр 68	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	наклонная лесенка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу мелким, семенящим шагом — «как мышки»; бег врассыпную по всему залу.	**без предмета** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки перед грудью, согнуты б локтях, пальцы сжаты в кулак. Руки в стороны, разжать кулаки; вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. — ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед; встать, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Руки в стороны прямые. Наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (по 2—3 раза). 4. И. п. — сидя, ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, коснуться пола пальцами рук; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза). 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой.	Лазание на наклонную лесенку (не более трех детей). Воспитатель оделяет внимание правильному хвату рук за рейки лесенки и тому, чтобы дети не пропускали реек. Упражнение проводится одновременно с тремя детьми, затем ходьба по доске, положенной на пол (руки на пояс), голову и спину держат прямо. Далее оба упражнения выполняют другие дети	Подвижная игра «Коршун и наседка». С одной стороны зала положен шнур — «домик цыплят». В центре зала на стуле сидит «коршун» — водящий, которого назначает воспитатель. Дети-«цыплята» бегают по залу — «двору», присаживайся — «собирают зернышки», помахивают «крылышками». По сигналу воспитателя: «Коршун летит!» — «цыплята» убегают в «домик» за шнур), «коршун» пытается их поймать (дотронуться). При повторении игры роль «коршуна» выполняет другой ребенок, но не из числа пойманных	Ходьба в колонне по одному.

МАЙ 4 неделя (зал)	15 минут	№ 104 стр 68	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	наклонная лесенка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу мелким, семенящим шагом — «как мышки»; бег врассыпную по всему залу.	**без предмета** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки перед грудью, согнуты б локтях, пальцы сжаты в кулак. Руки в стороны, разжать кулаки; вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. — ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед; встать, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Руки в стороны прямые. Наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (по 2—3 раза). 4. И. п. — сидя, ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, коснуться пола пальцами рук; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза). 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой.	Лазание на наклонную лесенку (не более трех детей). Воспитатель оделяет внимание правильному хвату рук за рейки лесенки и тому, чтобы дети не пропускали реек. Упражнение проводится одновременно с тремя детьми, затем ходьба по доске, положенной на пол (руки на пояс), голову и спину держат прямо. Далее оба упражнения выполняют другие дети	Подвижная игра «Коршун и наседка». С одной стороны зала положен шнур — «домик цыплят». В центре зала на стуле сидит «коршун» — водящий, которого назначает воспитатель. Дети-«цыплята» бегают по залу — «двору», присаживайся — «собирают зернышки», помахивают «крылышками». По сигналу воспитателя: «Коршун летит!» — «цыплята» убегают в «домик» за шнур), «коршун» пытается их поймать (дотронуться). При повторении игры роль «коршуна» выполняет другой ребенок, но не из числа пойманных	Ходьба в колонне по одному.

МАЙ 4 неделя (улица)	15 минут	№ 105 стр 67	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	шнуры, доска	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, — «лошадки», в умеренном темпе: ходьба на носках короткими шагами — «мышки»; бег в колонне по одному	Равновесие. На пол положены две доски параллельно одна другой. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доске, дойдя до середины, присесть, хлопнуть в ладоши перед собой. Встать и пройти дальше до конца доски. В свою колонну вернуться с внешней стороны доски. Прыжки «Кузнечики». От исходной черты на расстоянии 3 м воспитатель выкладывает «канавку» из шнуров (ширина 30 см). Дети шеренгой (или двумя шеренгами, если группа большая) выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до «канавки», а затем перепрыгивают ее, «как кузнечики». Поворот кругом и после паузы снова прыжок, «как кузнечик», через шнур и далее прыжки на двух ногах до исходной черты (повторить 2 раза).	Подвижная игра «Огуречик, огуречик». На одной стороне зала (площадки) находится «мышка», на другой — дети. Прыжками на двух ногах дети приближаются к «мышке». Воспитатель произносит: Огуречик, огуречик, не ходи на тот конечик: Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет. На последнем слове дети быстро убегают в свой «домик» (за черту — шнур), а воспитатель их догоняет. Игра повторяется.	Ходьба в колонне по одному.

Содержательно – организационная модель рабочей программы
дети 5 – го года жизни

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
		3 - 4 минуты	12 - 15 минут			3 - 4 минут
СЕНТЯБРЬ						
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании	Ходьба и бег в колонне по одному	без предмета	1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). При ходьбе руки на пояс. В беге руки произвольно, свободно балансируют. Ходьба и бег в чередовании: главное не наступать на шнуры. 2. Прыжки - подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).	«Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.
	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	Ходьба и бег в колонне по одному	без предмета	1. Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см). Выполняется двумя колоннами поточным способом друг за другом. После того как все дети пройдут между двумя линиями, подается сигнал к бегу, и так в чередовании 3-4 раза. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (кегли), на расстояние 3-4 м. Повторить 2 раза.	«Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.
	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную.		**Игровые упражнения**. «Не пропусти мяч».	Подвижная игра «Автомобили»	Игра «Найдем воробышка»

2 неделя	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя	ОРУ С флажками	1. Прыжки «Достань до предмета» — подпрыгивание на месте на двух ногах. 2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м). Способ — стойка на коленях, сидя на пятках (10—12 раз для каждой группы)	«Самолеты»	Ходьба в колонне по одному
	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя	ОРУ С флажками	1. Прыжки на двух ногах вверх - «Достань до предмета» (4- 5 прыжков). Упражнение выполняется фронтальным способом или поочередно двумя шеренгами (3-4 раза). 2. Прокатывание мячей друг другу (изменить способ выполнения и исходное положение ног). По 10-15 раз каждой группой. 3. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м)	Самолеты	Ходьба в колонне по одному
	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках	Ходьба в колонне по одному, на носках по сигналу воспитателя		**Игровые упражнения.** «Прокати обруч»	Подвижная игра «Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2—3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Ходьба в колонне по одному между 2 линиями; на носочках; бег врассыпную	с мячом	1.Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение - стойка на коленях). Расстояние между шеренгами 2 м. Каждая группа прокатывает мяч 10-12 раз. 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см)	«Огуречик, огуречик...».	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук
	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2—3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; ходьба на внешней стороне стопы; бег врассыпную	с мячом	1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз). Упражнение выполняется по команде воспитателя: «Бросили!», дети ловят мяч произвольно. 2. Лазанье под дугу выполняется поточным способом двумя колоннами (3-4 дуги на расстоянии 1 м одна от другой). При лазанье под дугу необходимо сгруппироваться «в комочек» и пройти под дугой, не задевая верхнего края. 3. Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями), поставленными в один ряд на расстоянии 0,5 м один от другого. Дистанция составляет 3-4 м.	«Огуречик, огуречик...».	Игра малой подвижности «Тишина»

	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления	Ходьба в колонне по одному в обход предметов		**Игровые упражнения.** «Мяч через сетку». . «Кто быстрее добежит до кубика», «Подбрось - поймай».	Подвижная игра «Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному
4 неделя	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!»	С малым обручем	1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке (8-10 раз). 2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу (3—4 раза).	«У медведя во бору».	Игра малой подвижности «Где постучали?».
	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры	Ходьба в колонне по одному; упражнение «Воробышки!» Бег	С малым обручем	1. Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики (3-4 кубика или 3 набивных мяча), руки на поясе (или свободно балансируют). Повторить 2-3 раза. 2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени. Дуги расположены на расстоянии 1 м одна от другой. Повторить 2-3 раза. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) до обозначенного места (кубик, мяч). Повт 2-3 раза.	«У медведя во бору».	Игра малой подвижности «Где постучали?».
	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, огибая предметы по углам площадки		**Игровые упражнения.** «Перебрось - поймай». «Успей поймать». «Вдоль дорожки».	«Огуречик, огуречик...».	Ходьба в колонне по одному
ОКТЯБРЬ						

1 неделя	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры	С косичкой или короткий шнур	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. Руки на поясе, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая (повторить 3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля), на расстояние 3 м (повторить 3-4 раза)	«Кот и мыши».	Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».
	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры	С косичкой или короткий шнур	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее, а затем пройти в конец своей колонны. Дистанция 4 м. Повторить 2 раза.	«Кот и мыши».	Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».
1 неделя (улица)	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке		**Игровые упражнения.** «Мяч через шнур (сетку)» «Кто быстрее доберется до кегли»	«Найди свой цвет!».	
2 неделя	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	Ходьба врассыпную и бег врассыпную. Построение в три колонны	без предмета	1. Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (2-3 раза). 2. Прокатывание мячей друг другу (10-12 раз).	«Автомобили».	«Автомобили поехали в гараж»

	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	Ходьба врассыпную и бег врассыпную. Построение в три колонны	без предмета	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на расстоянии 0,25 м один от другого) выполняются поточным способом (3-4 раза). 2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики или набивные мячи), поставленными в один ряд на расстоянии 1 м один от другого. Прокатывание мяча, подталкивая его двумя руками, сложенными «совочком». Задание выполняется в среднем темпе 2 раза. После прокатывания дети поднимают мяч над головой.	«Автомобили».	«Автомобили поехали в гараж»
	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Построение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне по одному		**Игровые упражнения.** «Подбрось - поймай» «Кто быстрее» (эстафета).	«Ловишки».	Ходьба в колонне по одному. Впереди идет самый ловкий ловишка.
3 неделя	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски; бег врассыпную	с мячом	1. Прокатывание мяча в прямом направлении (3 раза). 2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3-4 раза). шнур на высоте 50 см от	«У медведя во бору».	Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано».

	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски; бег врассыпную	С мячом	1. Лазанье под дугу (4-5 дуг) двумя колоннами поточным способом (3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий (3-4 раза). 3. Подбрасывание мяча двумя руками (мячи лежат в 2—3 обручах большого диаметра).	«У медведя во бору».	Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано».
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу между кубиками		**Игровые упражнения.** «Прокати - не уроню>.«Вдоль дорожки».	«Цветные автомобили».	Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж».
4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.	С кеглей	Подлезания под дугу (высота 50 см), касаясь руками (3-4 раза). 2. Равновесие-ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (3-4 раза). 3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (4-5 штук), положенными в две линии (3-4 раза).	«Кот и мыши».	Игра «Угадай, кто позвал?»

	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.	С кеглей	1. Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40 см, с мячом в руках, затем выпрямиться, подняв мяч вверх, опустить (3-4 раза). 2. Прокатить мяч по дорожке (ширина 25 см) в прямом направлении, затем пробежать за мячом по дорожке (2-3 раза).	«Кот и мыши».	Игра «Угадай, кто позвал?»
	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	ходьба и бег проводятся в чередовании		**Игровые упражнения**. «Подбрось - поймай» «Кто скорее по дорожке». «Мяч в корзину».	Лошадки	
НОЯБРЬ						
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре	Ходьба и бег между кубиками	С кубиками	1. Равновесие—ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м (2-3 раза).	«Салки».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре	Ходьба и бег между кубиками	С кубиками	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (3—4 раза). 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров). Общая дистанция 3 м (3-4 раза). 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (диаметр мяча 20-25 см)	«Волк и зайцы»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	Ходьба в колонне по одному		**Игровые упражнения.** «Не попадись». «Поймай мяч».	«Кролики».	Ходьба в колонне по одному
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки»		1. Прыжки на двух ногах через 5—6 линий (шнуров 2. Прокатывание мячей друг другу	«Самолеты».	Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».
	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки»		1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами (кубики, набивные мячи, кегли). Дистанция 3 м. 2. Перебрасывание мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м одна от другой) двумя руками снизу.	«Самолеты».	Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».
	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову; ходьба и бег врассыпную		**Игровые упражнения.** «Не попадись» «Догони мяч».	«Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному

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

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

	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.	Ходьба в колонне по одному между сооружениями из снега (снежная баба, горка) за воспитателем (2-3 раза).		**Игровые упражнения.** «Веселые снежинки». «Кто быстрее до снеговика».	«Кто дальше бросит».	Ходьба «змейкой» между снежками, положенными в одну линию (воспитатель вместе с детьми раскладывают снежки).
2 неделя	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба парами	С мячами	1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку (6-8 раз). 2. Прокатывание мяча между предметами (3 раза).	«У медведя во бору».	Игра малой подвижности
	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба парами	с мячами	1. Прыжки со скамейки (высота 25 см). 2. Прокатывание мячей между предметами (кубик, набивной мяч). 3. Бег по дорожке (ширина 20 см).	«У медведя во бору».	Игра малой подвижности
	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами	Предложить детям разложить лыжи на снегу - справа одну, слева другую; закрепить ноги в лыжные крепления		**Игровые упражнения** «Пружинка» «Разгладим снег»	«Веселые снежинки».	
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.		1. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ — двумя руками снизу) (по 8-10 раз). 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2—3 раза)	«Зайцы и волк».	Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».

	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.		1. Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (способ — двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч). 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы — «по-медвежьи». Дистанция 3—4 м. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	«Зайцы и волк».	Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».
	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска	Ходьба на лыжах скользящим шагом (первая подгруппа детей). До синего флажка скользящим шагом, до красного - ступающим шагом на дистанцию 10 м.		**Игровые упражнения**. «Кто дальше?».	«Снежная карусель».	Ходьба в колонне по одному между зимними постройками.
4 неделя	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании не животе; повторить упражнение в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную	С кубиками	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки (2—3 раза). 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой.	«Птички и кошка».	Ходьба в колонне по одному
	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании не животе; повторить упражнение в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную	С кубиками	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши 3. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу (на земле) обруча, прыжок в обруч и из обруча. Дистанция 3 м.	«Птички и кошка».	Ходьба в колонне по одному
	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом	Ходьба и легкий бег между снежными постройками		**Игровые упражнения.** «Петушки ходят». «По снежному валу».	«Снайперы».	Ходьба между санками, поставленными в одну линию.
ЯНВАРЬ						
	с 1 января по 10 января праздничные дни (детский сад не работает)					

2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами	с обручем	1. Равновесие-ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Повторить 3-4 раза. Длина каната или толстой веревки 2-2,5 м. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева (2-3 раза).	«Кролики».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!»
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами	с обручем	1. Равновесие - ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой. 2. Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук (2-3 раза). 3. Подбрасывание мяча вверх и л0вля его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе.	«Кролики».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!»
	Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	Показать правильную позу лыжника; обратить внимание на перекрестную работу рук и ног при ходьбе на лыжах.		**Игровые упражнения**. «Снежинки-пушинки».	«Кто дальше».	Ходьба «змейкой» между предметами за воспитателем.
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную (2-3 раза).	с мячом	Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см) (4-6 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз).	«Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному.

	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную (2-3 раза).	с мячом	1. Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками. Повторить 3-4 раза. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. Расстояние 3 м, повторить несколько раз. 3. Равновесие-ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 0,4 м один от другого. Дистанция 3 м, повторить 2 раза	«Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному.
	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы	Небольшая пробежка без лыж-дистанция 10-12 м. Упражнения на лыжах: «пружинка»		**Игровые упражнения**. «Снежная карусель» «Прыжки к елке»		Катание друг друга на санках (по очереди, по сигналу воспитателя меняясь местами).
4 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом	Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную.	С косичкой	1. Отбивание мяча о пол (1-12 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (2-3 раза).	«Лошадки».	Ходьба в колонне по одному в обход зала.
	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом	Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную.	С косичкой	1. Прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух шеренгах) с расстояния 2,5 м (8-10 раз). 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» на расстояние 3 м (2 раза). Встать, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой. 3. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м; повторить 2 раза.	«Лошадки».	Ходьба в колонне по одному в обход зала.

	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	Дети встают вокруг снежной бабы и по сигналу воспитателя прыжками на двух ногах приближаются к ней. Затем поворачиваются кругом и шагом возвращаются на исходную позицию		**Игровые упражнения.** «Кто дальше бросит?» «Перепрыгни - не задень».		Катание друг друга на санках. Воспитатель следит, чтобы дети в парах примерно были равными по своим физическим возможностям
ФЕВРАЛЬ						
1 неделя	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего.	с обручем	1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.	«Автомобили»	Ходьба в колонне по одному
	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего.	с обручем	1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком (несколько раз подряд). 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине скамейки присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше (2 раза). 3. Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами, поставленными в ряд (4-5 штук), на расстоянии 0,5 м одна от другой (2 раза).	«Автомобили»	Ходьба в колонне по одному
	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	Дети встают вокруг снежной бабы и по сигналу воспитателя прыжками на двух ногах приближаются к ней.		**Игровые упражнения**. «Кто дальше бросит?» «Перепрыгни - не задень».		Катание друг друга на санках. Воспитатель следит, чтобы дети в парах примерно были равными по своим физическим возможностям

2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами	без предмета	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая) и вернуться в свою колонну (2-3 раза). 2. Прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см (3 раза)	«Котята и щенята»	Игра малой подвижности.
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами	без предмета	1. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе (2-3 раза). 2. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м). Перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперед, используя энергичный взмах рук (2-3 раза). 3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м).	«Котята и щенята»	Игра малой подвижности.
	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.			**Игровое упражнение** «Метелица». «Покружись». «Кто дальше бросит».		Катание друг друга на санках
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; бег врассыпную.	С мячом	1. Перебрасывание мячей друг другу (10—12 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	«Воробышки и автомобиль».	Ходьба в колонне по одному.

	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; бег врассыпную.	С мячом	1. Метание мешочков в вертикальную цель (способ — от плеча) (5-6 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между предметами	«Воробышки и автомобиль».	Ходьба в колонне по одному.
	Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.	Дети расходятся по площадке и лепят по 3-4 снежка. По команде воспитателя ребята занимают место в двух шеренгах - одна за другой на расстоянии двух шагов.		**Игровые упражнения.** «Кто дальше бросит снежок». «Найдем снегурочку!»		Катание на санках с горки. Ходьба в колонне по одному между постройками на участке
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Ходьба в колонне по одному; ходьба по диагонали; бег врассыпную	С гимнастической палкой	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2—3 раза). 2. Равновесие — ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс	«Перелет птиц».	Ходьба в колонне по одному.
	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Ходьба в колонне по одному; ходьба по диагонали; бег врассыпную	С гимнастической палкой	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед 3. Прыжки на правой и левой ноге	«Перелет птиц».	Ходьба в колонне по одному.

	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.	Ходьба по снежному валу		**Игровые упражнения.** «Точно в цель». «Туннель».	«Найдем зайку».	Катание на санках друг друга. По команде воспитателя дети меняются местами.
МАРТ						
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя	Без предметов	1. Ходьба на носках между 4—5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого. 2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м).	«Охотник и зайцы».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя	Без предметов	1. Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске (3—4 раза). 2. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.	«Охотник и зайцы».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.			**Игровое упражнение** «Ловишки». **Игровые упражнения**. «Быстрые и ловкие» «Сбей кеглю».	«Зайка беленький».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем зайку».

2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; упражнения «Лошадки!» «Мышки!». Ходьба и бег врассыпную.	С обручем	1. Прыжки в длину с места (10—12 раз). 2. Перебрасывание мячей через шнур (8—10 раз).	«Бездомный заяц».	Ходьба в колонне по одному.
	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; упражнения «Лошадки!» «Мышки!». Ходьба и бег врассыпную.	с обручем	Прыжки в длину с места (4—5 раз). 2. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2 м) и ловля мяча после отскока об пол (5—6 раз). 3. Прокатывание мяча друг другу	«Бездомный заяц».	Ходьба в колонне по одному.
	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети перепрыгивают через 5-6 шнуров,		**Игровые упражнения.** «Подбрось-поймай».	«Лошадка».	«Угадай, кто кричит?».
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях	С мячом	1. Прокатывание мяча между предметами (2—3 раза). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2 раза	«Самолеты».	Игра малой подвижности «Угадай, кто ушел»

	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях	С мячом	1. Прокатывание мячей между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи — не урони». 3. Равновесие — ходьба по скамейке с мешочком на голове.	«Самолеты».	Игра малой подвижности «Угадай, кто ушел»
	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).	Ходьба в колонне по одному и бег в умеренном темпе (до 1 минуты).		**Игровые упражнения.** «На одной ножке вдоль дорожки». «Брось через веревочку».	«Самолеты».	Игра малой подвижности
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу	С флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» (2 раза). 2. Равновесие — ходьба по доске, положенной на пол. 3. Прыжки через 5—6 шнуров	«Охотник и зайцы».	Игра малой подвижности «Найдем зайку».
	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке .	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу	С флажками	1. Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. 2. Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс (2 раза). 3. Прыжки на двух ногах через шнуры (2 раза).	«Охотник и зайцы».	Игра малой подвижности «Найдем зайку».

	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба широким шагом, в медленном темпе		**Игровые упражнения.** «Перепрыгни ручеек» «Бег по дорожке»	«Ловкие ребята».	
АПРЕЛЬ						
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой; бег врассыпную.	Без предметов	1. Равновесие — ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны (2—3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через препятствия	«Пробеги тихо».	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».
	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой; бег врассыпную.	Без предметов	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м).	«Пробеги тихо».	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».
	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную		**Игровые упражнения.** «Прокати и поймай».	Подвижная игра «У медведя во бору».	Игра малой подвижности

2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Ходьба в колонне по одному, с поворотом; бег врассыпную	С кеглей	1. Прыжки в длину с места (5—6 раз). 2. Метание мешочков в горизонтальную цель (3—4 раз).	«Совушка».	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Ходьба в колонне по одному, с поворотом; бег врассыпную	с кеглей	1.Прыжки в длину с места – «Кто дальше прыгнет» 2. Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1.5 м способом от плеча. 3. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками.	«Совушка».	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.
улица	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры	Ходьба в колонне по одному, по кругу, с поворотом в обратную сторону в движении по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную.		**Игровые упражнения.** «По дорожке»	«Воробышки и автомобиль».	Игра малой подвижности «Найдем воробышка».
3 неделя	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному. Упражнения «Лягушки!» «Бабочки!»	С мячом	1. Метание мешочков на дальность (6—8 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2—3 раза).	«Совушка»	Ходьба в колонне по одному.

	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, по-вторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному. Упражнения «Лягушки!» «Бабочки!»	С мячом	1. Метание мешочков правой и левой рукой на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»). 3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м.	«Совушка»	Ходьба в колонне по одному.
улица	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер	Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал: «Лягушки!» - присесть, руки положить на колени. Ходьба и бег врассыпную		**Игровые упражнения**. «Успей поймать». «Подбрось - поймай».	«Догони пару».	Ходьба в колонне по одному.
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; упражнения «Лошадки «Мышки!»	С косичкой	1. Равновесие — ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	«Птички и кошка».	Ходьба в колонне по одному
	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; упражнения «Лошадки «Мышки!»	С косичкой	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейки присесть, вынести руки вперед 2. Прыжки на двух ногах между предметами	«Птички и кошка».	Ходьба в колонне по одному
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в рав-новесии; перебрасывании мяча.	Ходьба в колонне по одному: ходьба «змейкой»		Игровые упражнения «Пробеги - задень». «Накинь кольцо». «Мяч через сетку».	«Догони пару».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
МАЙ						

1 неделя	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную	Без предметов	1. Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2 раза). 2. Прыжки в длину с места через 5—6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40 см).	«Котята и щенята».	Игра малой подвижности.
	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную	Без предметов	. Равновесие—ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 2. Прыжки в длину с места через шнуры, расстояние между шнурами 50 см. 3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками	«Котята и щенята».	Игра малой подвижности.
	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом	Ходьба в колонне по одному; прыжки через бруски; ходьба и бег врассыпную		**Игровые упражнения.** «Достань до мяча». «Перепрыгни ручеек». «Пробеги - не задень»	«Совушка».	Игра малой подвижности.
2 неделя	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего; ходьба и бег врассыпную.	С кубиками	1. Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40—50 см) (6—8 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу (8—10 раз).	«Котята и щенята»	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.
	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего; ходьба и бег врассыпную.	С кубиками	1. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы). Дистанция между детьми 2 м. 3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).	«Котята и щенята»	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.

улица	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками	Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя: «Зайки» - остановиться и попрыгать на двух ногах, затем продолжить ходьбу; на сигнал: «Петушки!» - остановиться, помахать руками вверх-вниз и произнести: «Ку-ка-ре-ку!».		**Игровые упражнения.** «Попади в корзину». «Подбрось - поймай».	«Удочка».	Игра малой подвижности
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Ходьба в колонне по одному; упражнение: «Лошадки»; бег врассыпную.	С палкой	1. Метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5—2 м правой и левой рукой (способ — от плеча) (3—4 раза).	«Зайцы и волк».	Игра малой подвижности «Найдем зайца».
	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Ходьба в колонне по одному; упражнение: «Лошадки»; бег врассыпную.	С палкой	1. Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»). 3. Прыжки через короткую скакалку	«Зайцы и волк».	Игра малой подвижности «Найдем зайца».
	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары; ходьба парами, бег врассыпную, в колонне по одному. Ходьба «змейкой» между предметами		**Игровые упражнения**. «Не урони». «Не задень». «Бегом по дорожке».	«Пробеги тихо».	Игра малой подвижности «Кто ушел?».
4 неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках	Ходьба в колонне по одному; ходьба в полуприседе (не более 15 сек.), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом	С мячом	1. Равновесие — ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева	«У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному

	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках	Ходьба в колонне по одному; ходьба в полуприседе (не более 15 сек.), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом	С мячом	1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее (2 раза). 2. Равновесие — ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой (2 раза).	«У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному
	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя.		**Игровые упражнения** «Подбрось - поймай». «Кто быстрее по дорожке».	«Самолеты».	Игра «Угадай, кто позвал».

Содержательно – организационная модель рабочей программы дети 6–7 го года жизни

Неделя	Количество часов	Номер занятия	Методическая литература	Дидактические пособия, игрушки	Методы и приемы	Задачи	Вводная I часть	ОРУ	Основные виды движения (II – ая часть)	Подвижные игры	Заключительная III часть
СЕНТЯБРЬ 1 неделя (зал)	20 30мин	№ 1 стр 20	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	шнуры, платочки	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании	Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.) Подается сигнал воспитателя к ходьбе (под удары в бубен или музыкальное сопровождение) колонной по одному за ведущим в обход зала. На следующий сигнал выполняется бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Для того чтобы ходьба колонной по одному не переходила в ходьбу по кругу, целесообразно по углам зала (площадки) поставить ориентиры - кубики, кегли, набивные мячи. Для выполнения общеразвивающих упражнений дети перестраиваются в три колонны.	**Без предметов** 1. Исходное положение (далее И. п.) - стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз. Поднять через стороны руки вверх, хлопнуть в ладоши. Опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот впра*во,* отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (по 3 раза). 3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4.И. п. - стойка ноги врозь, руки за спину. Поднять руки в стороны: наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз). 5.И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой (3 раза).	1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). При ходьбе руки на пояс. В беге руки произвольно, свободно балансируют. Ходьба и бег в чередовании: главное не наступать на шнуры. 2. Прыжки - подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).	**Подвижная игра «Найди себе пару».** Для игры нужны платочки двух цветов (по количеству детей) (половина платочков одного цвета, остальные -другого). Каждый играющий получает один платочек. По сигналу воспитателя все дети разбегаются, стараясь занимать всю площадь зала (площадки). На слова «найди пару!» или начало звучания музыкального произведения дети, имеющие платочки одного цвета, встают парами. В случае если ребенок не может найти себе пару, играющие произносят: «Ваня (Коля, Оля), не зевай, быстро пару выбирай!» Игра повторяется 2-3 раза.	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.

Неделя	Количество часов	Номер занятия	Методическая литература	Дидактические пособия, игрушки	Методы и приемы	Задачи	Вводная I часть	ОРУ	Основные виды движения (II – ая часть)	Подвижные игры	Заключительная III часть
СЕНТЯБРЬ 1 неделя (зал)	20 30 мин	№ 2 стр 21	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	шнуры, платочки, кубики	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании	Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.) Подается сигнал воспитателя к ходьбе (под удары в бубен или музыкальное сопровождение) колонной по одному за ведущим в обход зала. На следующий сигнал выполняется бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Для того чтобы ходьба колонной по одному не переходила в ходьбу по кругу, целесообразно по углам зала (площадки) поставить ориентиры - кубики, кегли, набивные мячи. Для выполнения общеразвивающих упражнений дети перестраиваются в три колонны.	**Без предметов** 1. Исходное положение (далее И. п.) - стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз. Поднять через стороны руки вверх, хлопнуть в ладоши. Опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот впра*во,* отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (по 3 раза). 3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4.И. п. - стойка ноги врозь, руки за спину. Поднять руки в стороны: наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз). 5.И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой (3 раза).	1. Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см). Выполняется двумя колоннами поточным способом друг за другом. После того как все дети пройдут между двумя линиями, подается сигнал к бегу, и так в чередовании 3-4 раза. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (кегли), на расстояние 3-4 м. Повторить 2 раза.	**Подвижная игра «Найди себе пару».** Для игры нужны платочки двух цветов (по количеству детей) (половина платочков одного цвета, остальные -другого). Каждый играющий получает один платочек. По сигналу воспитателя все дети разбегаются, стараясь занимать всю площадь зала (площадки). На слова «найди пару!» или начало звучания музыкального произведения дети, имеющие платочки одного цвета, встают парами. В случае если ребенок не может найти себе пару, играющие произносят: «Ваня (Коля, Оля), не зевай, быстро пару выбирай!» Игра повторяется 2-3 раза.	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.

СЕНТРЯБРЬ 1 неделя (улица)	**Неделя**
20 30 мин	**Количество часов**
№ 3 стр 22	**Номер занятия**
Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	**Методическая литература**
руль, кубики, мяч	**Дидактические пособия, игрушки**
объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	**Методы и приемы**
Упражнять детей в ходьбе и беге в колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	**Задачи**
Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную. Построение в 3-4 круга.	**Вводная I часть**
----------	**ОРУ**
Игровые упражнения. «Не пропусти мяч». Дети образуют 3-4 круга (круги чертят на земле или выкладывают из шнуров). В центре каждого круга находится один водящий с мячом (большой диаметр) в руках (на расстоянии от играющих примерно 2 м). Исходное положение для всех играющих стойка ноги врозь. По сигналу каждый водящий прокатывает мяч одному из играющих, тот наклоняется и двумя руками, сложив их «совочком», откатывает мяч обратно. Через некоторое время назначаются другие водящие. Воспитатель следит за действиями детей и соблюдением правил - не заступать за обозначенную черту, точно направлять мяч партнеру.	**Основняе виды движения (II – ая часть)**
Подвижная игра «Автомобили». Каждый играющий получает руль (картонный или фанерный). По сигналу воспитателя (поднят зеленый флажок) дети разбегаются врассыпную так, чтобы не мешать друг другу. На другой сигнал (поднят красный флажок) автомобили останавливаются. Игра повторяется.	**Подвижные игры**
Игра «Найдем воробышка».	**Заключительная III часть**

Неделя	Количество часов	Номер занятия	Методическая литература	Дидактические пособия, игрушки	Методы и приемы	Задачи	Вводная I часть	ОРУ	Основные виды движения (II – ая часть)	Подвижные игры	Заключительная III часть
СЕНТРЯБРЬ 2 неделя (зал)	20 30 мин	№ 4 стр 22	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мяч, флажки по количеству детей, кубики (кегли)	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Учить детей энергично отталкиваться от пола и призем-ляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Педагог объясняет задание; во время ходьбы произносит: «Зайки!», дети останавливаются и выполняют прыжки на двух ногах на месте, затем продолжают ходьбу. После ходьбы переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Перестроение в три колонны	**С флажками** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки вперед, вверх, посмотреть на флажки, опустить их, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. Присесть, коснуться палочками флажков пола, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Поворот впра-во (влево), флажки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - сидя, ноги врозь, флажки у груди. Наклон вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки свернуты и лежат у носков ног. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (на счет 1-8), повторить 3 раза	1. Прыжки «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах. Выполняется серией прыжков по 3-4 подряд, затем пауза и снова прыжки по сигналу воспитателя (3-4 раза). 2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м). Способ - стойка на коленях, сидя на пятках (10-12 раз для каждой группы)	Подвижная игра «Самолеты». Дети становятся в несколько колонн по разным сторонам зала. Место для каждой колонны обозначается предметом (кубик, кегля, набивной мяч). Играющие изображают летчиков. По сигналу воспитателя: «К полету!» - дети выполняют круговые движения согнутыми руками перед грудью - «заводят моторы». На следующий сигнал: «Полетели!» - дети поднимают руки в стороны и бегают - «летают» В разных направлениях по всему залу. По сигналу: «На посадку!» - дети-«самолеты» находят свое место (у своего кубика) и строятся в колонны.	Ходьба в колонне по одному

Неделя	Количество часов	Номер занятия	Методическая литература	Дидактические пособия, игрушки	Методы и приемы	Задачи	Вводная I часть	ОРУ	Основные виды движения (II – ая часть)	Подвижные игры	Заключительная III часть
СЕНТРЯБРЬ 2 неделя (зал)	20 30 мин	№ 5 стр 24	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мяч, флажки по количеству детей, кубики (кегли)	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Учить детей энергично отталкиваться от пола и призем-ляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Педагог объясняет задание; во время ходьбы произносит: «Зайки!», дети останавливаются и выполняют прыжки на двух ногах на месте, затем продолжают ходьбу. После ходьбы переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Перестроение в три колонны	**С флажками** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки вперед, вверх, посмотреть на флажки, опустить их, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. Присесть, коснуться палочками флажков пола, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Поворот впра-во (влево), флажки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - сидя, ноги врозь, флажки у груди. Наклон вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки свернуты и лежат у носков ног. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (на счет 1-8), повторить 3 раза	1. Прыжки на двух ногах вверх - «Достань до предмета» (4- 5 прыжков). Упражнение выполняется фронтальным способом или поочередно двумя шеренгами (3-4 раза). 2. Прокатывание мячей друг другу (изменить способ выполнения и исходное положение ног). По 10-15 раз каждой группой. 3. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м) выполняется двумя шеренгами до обозначенного места (ориентир - кубик, мяч).	Подвижная игра «Самолеты». Дети становятся в несколько колонн по разным сторонам зала. Место для каждой колонны обозначается предметом (кубик, кегля, набивной мяч). Играющие изображают летчиков. По сигналу воспитателя: «К полету!» - дети выполняют круговые движения согнутыми руками перед грудью - «заводят моторы». На следующий сигнал: «Полетели!» - дети поднимают руки в стороны и бегают - «летают» В разных направлениях по всему залу. По сигналу: «На посадку!» - дети-«самолеты» находят свое место (у своего кубика) и строятся в колонны.	Ходьба в колонне по одному

СЕНТРЯБРЬ 2 неделя (улица)	**Неделя**
20 30 мин	**Количество часов**
№ 6 стр 24	**Номер занятия**
Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	**Методическая литература**
обруч, шнуры	**Дидактические пособия, игрушки**
объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	**Методы и приемы**
Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках	**Задачи**
Ходьба в колонне по одному, на носках по сигналу воспитателя; бег между кеглями, поставленным и в одну линию на расстоянии 0,5 м одна от другой, бег врассыпную	**Вводная I часть**
----------	**ОРУ**
Игровые упражнения. «Прокати обруч». Дети строятся в две шеренги на расстоянии 3 м одна от другой. В руках у каждого ребенка одной шеренги обруч. Воспитатель показывает упражнение в паре с ребенком и объясняет: Обруч надо поставить ободом на землю, левую руку положить сверху обода, а ладонью правой руки оттолкнуть обруч так, чтобы он плавно покатился к товарищу» По команде воспитателя: «Покатили!» - дети прокатывают обручи друг другу.	**Основняе виды движения (II – ая часть)**
Подвижная игра «Найди себе пару».	**Подвижные игры**
Ходьба в колонне по одному	**Заключительная III часть**

Неделя	Количество часов	Номер занятия	Методическая литература	Дидактические пособия, игрушки	Методы и приемы	Задачи	Вводная I часть	ОРУ	Основные виды движения (II – ая часть)	Подвижные игры	Заключительная III часть
СЕНТЯБРЬ 3 неделя (зал)	20 30 мин	№ 7 стр 25	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мяч на каждого ребенка, шнур	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании). После ходьбы в колонне по одному и по дорожке (ширина 20 см) воспитатель подает сигнал к бегу врассыпную по всему залу. Задания в ходьбе и беге повторяются. Воспитатель предлагает каждому ребенку взять мяч (мячи заранее разложены на стульях или скамейках). Перестроение в круг.	**С мячом** 1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед-вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Подняться в стойку на коленях, мяч вверх; вернуться в исходное положение (6 раз). 3. И. п. - сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, толкая мяч руками (по 3 раза в обе стороны). 4. И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч перед собой. Поднять мяч вверх, наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 6. И. п. -стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой (по 3 раза)	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение - стойка на коленях). Расстояние между шеренгами 2 м. Каждая группа прокатывает мяч 10-12 раз. 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см)	**Подвижная игра «Огуречик, огуречик ... ».** На одной стороне зала воспитатель (ловишка), на другой стороне - дети. Они приближаются к ловишке прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит: Огуречик, огуречик, Не ходи на тот конечик, Там мышка живет, Тебе хвостик отгрызет. Дети убегают за условную черту, а педагог их догоняет. Воспитатель произносит текст в таком ритме, чтобы дети смогли на каждое слово подпрыгнуть два раза.	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.

Неделя	Количество часов	Номер занятия	Методическая литература	Дидактические пособия, игрушки	Методы и приемы	Задачи	Вводная I часть	ОРУ	Основные виды движения (II – ая часть)	Подвижные игры	Заключительная III часть
СЕНТРЯБРЬ 3 неделя (зал)	20 30 мин	№ 8 стр 27	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мяч на каждого ребенка, шнур, дуга, кубики	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании). После ходьбы в колонне по одному и по дорожке (ширина 20 см) воспитатель подает сигнал к бегу врассыпную по всему залу. Задания в ходьбе и беге повторяются. Воспитатель предлагает каждому ребенку взять мяч (мячи заранее разложены на стульях или скамейках). Перестроение в круг.	**С мячом** 1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед-вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Подняться в стойку на коленях, мяч вверх; вернуться в исходное положение (6 раз). 3. И. п. - сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, толкая мяч руками (по 3 раза в обе стороны). 4. И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч перед собой. Поднять мяч вверх, наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 6. И. п. -стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой (по 3 раза)	1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз). Упражнение выполняется по команде воспитателя: «Бросили!», дети ловят мяч произвольно. 2. Лазанье под дугу выполняется поточным способом двумя колоннами (3-4 дуги на расстоянии 1 м одна от другой). При лазанье под дугу необходимо сгруппироваться «в комочек» и пройти под дугой, не задевая верхнего края. 3. Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями), поставленными в один ряд на расстоянии 0,5 м один от другого. Дистанция составляет 3-4 м.	**Подвижная игра «Огуречик, огуречик ... ».** На одной стороне зала воспитатель (ловишка), на другой стороне - дети. Они приближаются к ловишке прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит: Огуречик, огуречик, Не ходи на тот конечик, Там мышка живет, Тебе хвостик отгрызет. Дети убегают за условную черту, а педагог их догоняет. Воспитатель произносит текст в таком ритме, чтобы дети смогли на каждое слово подпрыгнуть два раза.	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.

СЕНТРЯБРЬ 3 неделя (улица)	**Неделя**
20 30 мин	**Количество часов**
№ 9 стр 27	**Номер занятия**
Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	**Методическая литература**
мяч, сетка, стойки (деревья), кубик	**Дидактические пособия, игрушки**
объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	**Методы и приемы**
Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления	**Задачи**
Ходьба в колонне по одному в обход предметов, поставленных по углам площадки; бег врассыпную; по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются в чередовании	**Вводная I часть**
----------	**ОРУ**
Игровые упражнения. «Мяч через сетку». Между двумя стойками (деревьями) натягивается сетка (шнур) на высоте поднятой вверх руки ребенка (среднего роста в группе). Дети располагаются по обеим сторонам от сетки на расстоянии 1,5-2 м. В руках у каждого ребенка одной группы мяч большого диаметра. По команде воспитателя дети перебрасывают мячи через сетку двумя руками из-за головы. Вторая группа детей старается поймать мячи после отскока от земли. «Кто быстрее добежит до кубика», «Подбрось - поймай». Одна группа детей, у которой остаются мячи, занимается самостоятельно (броски мяча вверх и ловля двумя руками). Вторая группа выполняет прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (дистанция 3 м).	**Основняе виды движения (II – ая часть)**
Подвижная игра «Воробышки и кот».	**Подвижные игры**
Ходьба в колонне по одному.	**Заключительная III часть**

СЕНТЯБРЬ 4 неделя (зал)	20 30 мин	№ 10 стр 28	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	шнур, доска	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!» - остановиться и сказать: «Чик-чирик», а затем продолжить ходьбу; бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Построение в три колонны.	**с малыми обручами** 1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Поднять обруч вперед, вверх, опустить вперед, вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка на коленях, обруч в обеих руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч в сторону, руки прямые; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. - сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Поднять обруч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног, поднять обруч вверх; вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - сидя, ноги, согнутые в коленях, в обруче, руки в упоре сзади. Развести ноги в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться ободом обруча колен; выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 6. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки свободно вдоль туловища, обруч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг обруча (используя взмах рук в чередовании с ходьбой по 3 раза в каждую сторону).	1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке (8-10 раз). 2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу (3-4 раза).	**Подвижная игра «У медведя во бору».** На одной стороне зала (площадки) проводится черта - это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов, очерчивается место для медведя. На противоположном конце зала обозначается линией «дом» детей. Воспитатель назначает одного из играющих медведем (можно выбрать считалкой), остальные играющие - дети, они находятся дома. Воспитатель говорит: «Идите гулять». Дети направляются к опушке 01еса, собирают грибы - имитируют соответствующие движениями произносят: «У медведя во бору Грибы, ягоды беру, А медведь сидит И на нас рычит». Медведь с рычанием поднимается, дети убегают. Медведь старается их поймать (коснуться). Пойманного ребенка он отводит к себе «в бор». Игра возобновляется. После того как медведь поймает 2-3 детей, назначается или выбирается другой медведь. Игра повторяется.	Игра малой подвижности «Где постучали?». Дети стоят по кругу (или сидят). Водящий выходит на середину и закрывает глаза. Воспитатель бесшумно обходит круг позади детей, останавливается возле кого- нибудь из ребят, стучит палочкой и кладет ее в руки ребенка, отходит в сторону и говорит: «Пора!» Стоящий в кругу должен отгадать, где постучали, и подойти к тому, У кого спрятана палочка.

СЕНТЯБРЬ 4 неделя (зал)	20 30 мин	№ 11 стр 29	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	шнур, доска, кубики, дуга, 3 набивных мяча	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!» - остановиться и сказать: «Чик-чирик», а затем продолжить ходьбу; бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Построение в три колонны.	**с малыми обручами** 1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Поднять обруч вперед, вверх, опустить вперед, вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка на коленях, обруч в обеих руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч в сторону, руки прямые; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. - сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Поднять обруч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног, поднять обруч вверх; вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - сидя, ноги, согнутые в коленях, в обруче, руки в упоре сзади. Развести ноги в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться ободом обруча колен; выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 6. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки свободно вдоль туловища, обруч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг обруча (используя взмах рук в чередовании с ходьбой по 3 раза в каждую сторону).	1. Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики (3-4 кубика или 3 набивных мяча), руки на поясе (или свободно балансируют). Повторить 2-3 раза. 2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени. Дуги расположены на расстоянии 1 м одна от другой. Повторить 2-3 раза. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) до обозначенного места (кубик, мяч). Повт 2-3 раза.	**Подвижная игра «У медведя во бору».** На одной стороне зала (площадки) проводится черта - это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов, очерчивается место для медведя. На противоположном конце зала обозначается линией «дом» детей. Воспитатель назначает одного из играющих медведем (можно выбрать считалкой), остальные играющие - дети, они находятся дома. Воспитатель говорит: «Идите гулять». Дети направляются к опушке 01еса, собирают грибы - имитируют соответствующие движениями произносят: «У медведя во бору Грибы, ягоды беру, А медведь сидит И на нас рычит». Медведь с рычанием поднимается, дети убегают. Медведь старается их поймать (коснуться). Пойманного ребенка он отводит к себе «в бор». Игра возобновляется. После того как медведь поймает 2-3 детей, назначается или выбирается другой медведь. Игра повторяется.	Игра малой подвижности «Где постучали?». Дети стоят по кругу (или сидят). Водящий выходит на середину и закрывает глаза. Воспитатель бесшумно обходит круг позади детей, останавливается возле кого- нибудь из ребят, стучит палочкой и кладет ее в руки ребенка, отходит в сторону и говорит: «Пора!» Стоящий в кругу должен отгадать, где постучали, и подойти к тому, У кого спрятана палочка.

СЕНТЯБРЬ 4 неделя (улица)	20 30 мин	№ 12 стр 30	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи, шнуры	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, подвижные игры	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, огибая предметы по углам площадки; бег с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 50-60 см); ходьба и бег врассыпную.	----------	**Игровые упражнения.** «Перебрось - поймай». Дети перебрасывают мячи друг другу, стоя в шеренгах одна напротив другой на расстоянии 1,5 м (способ-двумя руками снизу). По 10-12 раз. «Успей поймать». Построение в 3-4 круга, в центре каждого-водящий. По сигналу воспитателя дети перебрасывают мяч друг другу так, чтобы водящий не смог его коснуться. Если водящему удастся коснуться мяча, то он меняется местами с тем, от кого мяч был послан. «Вдоль дорожки». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по дорожке (ширина 20 см). Дистанция 3 м.	**Подвижная игра «Огуречик, огуречик ... ».** На одной стороне зала - воспитатель (ловишка), на другой стороне - дети. Они приближаются к ловишке прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит: Огуречик, огуречик, Не ходи на тот конечик, Там мышка живет, Тебе хвостик отгрызет. Дети убегают за условную черту, а педагог их догоняет. Воспитатель произносит текст в таком ритме, чтобы дети смогли на каждое слово подпрыгнуть два раза.	Ходьба в колонне по одному

Октябрь 1 неделя (зал)	20 30 мин	№ 13 стр 31	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	косички, гимнастическая скамейка, кубик (кегля), шнур	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами - 40 см). Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании) проводятся в беге (расстояние между шнурами 60 см). По одной стороне зала воспитатель раскладывает шнуры для перешагивания, а по другой для перепрыгивания, в соответствии с длиной шага в ходьбе и беге. Упражнения в ходьбе и беге повторяются 2-3 раза.	**С косичкой или короткий шнур** 1. И. п. - стойка ноги врозь, косичка вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед, вниз, в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичку вниз. Поднять косичку вперед, присесть, руки прямые, встать, вернуться в исходное положение (5-7 раз). 3. И. п. - стойка на коленях, косичка вниз. Поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые; вернуться в исходное положение (по 3 раза). 4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх, наклониться вперед и коснуться косичкой пола как можно дальше. Выпрямиться, косичку вверх, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки через косичку на двух ногах (10-12 раз). После серии из 4-5 прыжков пауза.	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. Руки на поясе, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая (повторить 3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля), на расстояние 3 м (повторить 3-4 раза)	**Подвижная игра «Кот и мыши».** На одной стороне зала на стулья кладут рейки или ставят стойки с натянутым на высоте 50 см от уровня пола шнуром - это дом мышей. На некотором расстоянии от дома мышей на стуле располагается кот (ребенок в шапочке кота). Воспитатель говорит: Кот мышей сторожит, Притворился, будто спит Дети проползают под рейками (или шнурами), встают и бегают врассыпную. Воспитатель приговаривает: Тише, мыши, не шумите И кота не разбудите. Дети-«мыши» легко, стараясь не шуметь, бегают по всему залу. Через 20-25 секунд воспитатель восклицает: «Кот проснулся!» Водящий-«кот», кричит: «Мяу!», и бежит за «мышами», а те прячутся в «норки» (подлезают под рейки, а вбегают в норки через незагороженную часть). Игра повторяется несколько раз. На роль кота выбирается другой ребенок.	Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».

Октябрь 1 неделя (зал)	20 30 мин	№ 14 стр 33	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	косички, гимнастическая скамейка, кубик (кегля), шнур	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами - 40 см). Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании) проводятся в беге (расстояние между шнурами 60 см). По одной стороне зала воспитатель раскладывает шнуры для перешагивания, а по другой для перепрыгивания, в соответствии с длиной шага в ходьбе и беге. Упражнения в ходьбе и беге повторяются 2-3 раза.	**С косичкой или короткий шнур** 1. И. п. - стойка ноги врозь, косичка вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед, вниз, в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичку вниз. Поднять косичку вперед, присесть, руки прямые, встать, вернуться в исходное положение (5-7 раз). 3. И. п. - стойка на коленях, косичка вниз. Поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые; вернуться в исходное положение (по 3 раза). 4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх, наклониться вперед и коснуться косичкой пола как можно дальше. Выпрямиться, косичку вверх, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки через косичку на двух ногах (10-12 раз). После серии из 4-5 прыжков пауза.	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее, а затем пройти в конец своей колонны. Дистанция 4 м. Повторить 2 раза.	**Подвижная игра «Кот и мыши».** На одной стороне зала на стулья кладут рейки или ставят стойки с натянутым на высоте 50 см от уровня пола шнуром - это дом мышей. На некотором расстоянии от дома мышей на стуле располагается кот (ребенок в шапочке кота). Воспитатель говорит: Кот мышей сторожит, Притворился, будто спит Дети проползают под рейками (или шнурами), встают и бегают врассыпную. Воспитатель приговаривает: Тише, мыши, не шумите И кота не разбудите. Дети-«мыши» легко, стараясь не шуметь, бегают по всему залу. Через 20-25 секунд воспитатель восклицает: «Кот проснулся!» Водящий-«кот», кричит: «Мяу!», и бежит за «мышами», а те прячутся в «норки» (подлезают под рейки, а вбегают в норки через незагороженную часть). Игра повторяется несколько раз. На роль кота выбирается другой ребенок.	Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».

Октябрь 1 неделя (улица)	20 30 мин	№ 15 стр 33	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мяч, сетка, кегли	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке (ширина 15-20 см): главное - не наступать на линии; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	----------	**Игровые упражнения.** «Мяч через шнур (сетку)». На середине площадки между двумя стойками или деревьями натягивают шнур на высоте поднятой вверх руки ребенка. В руках у ребят одной шеренги мячи большого диаметра. Воспитатель предлагает детям первой шеренги встать у обозначенной линии (на расстоянии 2 м от шнура). По сигналу педагога: «Бросили!», ребята перебрасывают мячи через шнур, а дети второй шеренги ловят мячи после отскока от земли. и так несколько раз подряд. «Кто быстрее доберется до кегли». На одной стороне площадки воспитатель обозначает линию старта - кладет шнур. На расстоянии 3 м от линии старта ставит два предмета (в полуметре друг от друга, на одной линии). Дети двумя колоннами, в парах выполняют прыжки на двух ногах - «Кто быстрее добежит до кубика!».	Подвижная игра «Найди свой цвет!».	

Октябрь 2 неделя (зал)	20 30 мин	№ 16 стр 34	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи, обруч	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	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.	Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям внимательно посмотреть, кто рядом с кем стоит, запомнить какие-либо ориентиры. Подает команду к ходьбе в колонне по одному. На следующую команду: «По местам!» - дети стараются занять свое место в шеренге. Ходьба врассыпную и бег врассыпную. Построение в три колонны.	1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п-стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук носков ног, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу вверх, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на месте под счет воспитателя или удары в бубен. После серии прыжков ходьба на месте (3-4 раза).	1. Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (2-3 раза). 2. Прокатывание мячей друг другу (10-12 раз).	Подвижная игра «Автомобили»	«Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному.)

Октябрь 2 неделя (зал)	20 30 мин	№ 17 стр 35	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи, обруч, кубики	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	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.	Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям внимательно посмотреть, кто рядом с кем стоит, запомнить какие-либо ориентиры. Подает команду к ходьбе в колонне по одному. На следующую команду: «По местам!» - дети стараются занять свое место в шеренге. Ходьба врассыпную и бег врассыпную. Построение в три колонны.	1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п-стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук носков ног, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу вверх, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на месте под счет воспитателя или удары в бубен. После серии прыжков ходьба на месте (3-4 раза).	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на расстоянии 0,25 м один от другого) выполняются поточным способом (3-4 раза). 2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики или набивные мячи), поставленными в один ряд на расстоянии 1 м один от другого. Прокатывание мяча, подталкивая его двумя руками, сложенными «совочком». Задание выполняется в среднем темпе 2 раза. После прокатывания дети поднимают мяч над головой.	Подвижная игра «Автомобили»	«Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному.)

Октябрь 2 неделя (улица)	20 30 мин	№ 18 стр 35	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мяч	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Построение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети выполняют следующие задания в ходьбе: руки в стороны, на пояс; хлопки в ладоши. Бег на носках в чередовании с обычным бегом.	----------	**Игровые упражнения.** «Подбрось - поймай». Дети в построении врассыпную выполняют броски мяча вверх и ловят двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди и не ронять на пол. «Кто быстрее» (эстафета). Дети распределяются на две команды и строятся в две колонны. Перед каждой командой обозначена линия старта, на расстоянии 3 м от линии ставят два предмета (кубик или кегля). Первый ребенок в каждой колонне бежит с мячом в руках до предмета, затем огибает его и возвращается в свою колонну, передавая мяч следующему игроку. Воспитатель объявляет команду-победителя. Повторить 2-3 раза.	Подвижная игра «Ловишки». Дети находятся на одной стороне зала за условной чертой. Им дают задание: добежать до следующей условной черты (на другую сторону зала) так, чтобы водящий, который находится в центре зала, не успел кого-либо осалить. После слов педагога: «Раз, два, три - беги!» - дети перебегают на другую сторону. Тот, до кого дотронулся ловишка, считается пойманным и отходит в сторону. После двух перебежек подсчитываются пойманные, и выбирается другой водящий.	Ходьба в колонне по одному. Впереди идет самый ловкий ловишка.

Октябрь 3 неделя (зал)	20 30 мин	№ 19 стр 36	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Воспитатель напоминает детям, что перешагивать через бруски надо попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок за-кончит упражнение, подается команда к бегу врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Построение в круг.	**С мячом** 1. И. п. -стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх; опустить мяч, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, прокатить мяч от правой ноги к левой, подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-7 раз). 4. И. п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вокруг себя в правую и левую сторону, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону)	1.Прокатывание мяча в прямом направлении (3 раза). 2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3-4 раза). Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур на высоте 50 см от уровня пола. Дети располагаются шеренгой, в руках у каждого ребенка мяч. Дается задание: подойти к шнуру, присесть и сгруппировать в «комочек, а затем пройти под шнуром, не касаясь пола, с мячом в руках3 раза подряд. Затем по сигналу воспитателя дети занимают исходное положение (ноги на ширине плеч), наклоняются, энергичным движением прокатывают мяч вперед и бегут за ним.	Подвижная игра «У медведя во бору».	Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано».

Октябрь 3 неделя (зал)	20 30 мин	№ 20 стр 36	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи, дуга	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Воспитатель напоминает детям, что перешагивать через бруски надо попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок за-кончит упражнение, подается команда к бегу врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Построение в круг.	**С мячом** 1. И. п. -стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх; опустить мяч, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, прокатить мяч от правой ноги к левой, подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-7 раз). 4. И. п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вокруг себя в правую и левую сторону, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону)	1. Лазанье под дугу (4-5 дуг) двумя колоннами поточным способом (3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий (3-4 раза). 3. Подбрасывание мяча двумя руками (мячи лежат в 2-3 обручах большого диаметра). Дети подходят к обручам, берут мячи и по сигналу воспитателя упражняются в бросании вверх и ловле мяча двумя руками.	Подвижная игра «У медведя во бору».	Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано».

Октябрь 3 неделя (улица)	20 30 мин	№ 21 стр 37	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мяч	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу между кубиками, поставленными в произвольном порядке, затем бег между предметами.	----------	**Игровые упражнения.** «Прокати - не уроню>. Дети строятся в две шеренги одна напротив другой на расстоянии 2 м. В руках у детей одной шеренги обручи. По сигналу воспитателя (после показа и объяснения) играющие прокатывают обручи на противоположную сторону. Дети второй шеренги подхватывают их, не давая упасть. Затем вторая группа детей выполняет задание, и так несколько раз подряд. «Вдоль дорожки». Воспитатель чертит или выкладывает из шнуров две дорожки (ширина 20 см) и предлагает детям попрыгать по дорожке на двух ногах. Упражнение выполняется двумя колоннами (3-4 раза).	Подвижная игра «Цветные автомобили».	Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж».

Октябрь 4 неделя (зал)	20 30 мин	№ 22 стр 37	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кегли, дуга, доска	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.	**С кеглей** 1. И. п. - стойка ноги врозь, кегля в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кеглю в другую руку, опустить кеглю. 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. Наклон вперед, поставить кеглю у левой ноги. Выпрямиться, руки на пояс. Наклон вперед, взять кеглю левой рукой, выпрямиться. То же выполнить к правой ноге (по 3 раза к каждой ноге). 3. И. п. - стойка на коленях, кегля в правой руке, левая на пояс Поворот вправо (влево), взять кеглю (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, кеглю поставить на пол, встать, выпрямиться, руки за спину. Присесть, взять кеглю. Вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - стоя около кегли, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны (2-3 раза в каждую сторону).	Подлезания под дугу (высота 50 см), касаясь руками (3-4 раза). 2. Равновесие-ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (3-4 раза). 3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (4-5 штук), положенными в две линии (3-4 раза). Упражнения в равновесии, подлезании, прыжках выполняются поточным способом. Сначала воспитатель показывает упражнения на примере двух детей. Двумя колоннами лазанье под дугу, не касаясь руками пола (подряд 3-5 дуг на расстоянии 0,5 м одна от другой); ходьба по доске, перешагивая через кубики, руки в стороны; прыжки на двух ногах между набивными мячами.	Подвижная игра «Кот и мыши».	Игра «Угадай, кто позвал?».

Октябрь 4 неделя (зал)	20 30 мин	№ 23 стр 38	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кегли, дуга, доска, шнур, мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.	**С кеглей** 1. И. п. - стойка ноги врозь, кегля в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кеглю в другую руку, опустить кеглю. 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. Наклон вперед, поставить кеглю у левой ноги. Выпрямиться, руки на пояс. Наклон вперед, взять кеглю левой рукой, выпрямиться. То же выполнить к правой ноге (по 3 раза к каждой ноге). 3. И. п. - стойка на коленях, кегля в правой руке, левая на пояс Поворот вправо (влево), взять кеглю (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, кеглю поставить на пол, встать, выпрямиться, руки за спину. Присесть, взять кеглю. Вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - стоя около кегли, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны (2-3 раза в каждую сторону).	1. Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40 см, с мячом в руках, затем выпрямиться, подняв мяч вверх, опустить (3-4 раза). 2. Прокатить мяч по дорожке (ширина 25 см) в прямом направлении, затем пробежать за мячом по дорожке (2-3 раза). Организация при проведении упражнений зависит от наличия пособий, количества детей в группе, их физической подготовленности.	Подвижная игра «Кот и мыши».	Игра «Угадай, кто позвал?».

Октябрь 4 неделя (улица)	20 30 мин	№ 124 стр 39	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мяч, корзина	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с высоким подниманием колен, руки на поясе - «как лошадки»; бег врассыпную; ходьба и бег проводятся в чередовании.	----------	**Игровые упражнения**. «Подбрось - поймай». Воспитатель предлагает каждому ребенку взять мяч (среднего диаметра) и разойтись по всей площадке. Дети выполняют упражнение в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками каждый в своем темпе (3-5 подбрасываний, затем пауза и повторение, и так несколько раз). «Мяч в корзину». Дети становятся в три круга на расстоянии 2 м от центра корзины. Задание: забросить мяч в корзину одной рукой снизу. Команда, забросившая больше мячей, считается победителем. Упражнение повторяется 4-5 раз. «Кто скорее по дорожке». Из шнуров или веревок выкладывают две дорожки (ширина 25 см). Дети двумя колоннами выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по дорожке, стараясь не задеть за шнур. Побеждает команда, в которой большее число ребят быстро и правильно выполнили задание.	**Подвижная игра «Лошадки».** Дети распределяются на две равные группы: одни ребята изображают лошадок, другие - конюхов. У каждого конюха вожжи-скакалка. По сигналу воспитателя «конюхи» запрягают «лошадок» (надевают им вожжи-скакалки). По следующему указанию педагога дети передвигаются сначаЛа шагом, поднимая высоко ноги в коленях, затем переходят на бег (в разном направлении) так, чтобы не мешать друг другу. Через некоторое время «лошадки» останавливаются, их распрягают и выпускают на луг, «конюхи» также отдыхают. По сигналу воспитателя дети меняются ролями и снова выполняют упражнения в ходьбе и беге. Игра повторяется несколько раз с разными игровыми сюжетами (лошадки едут за сеном, за дровами и т. д.).	

Ноябрь 1 неделя (зал)	20 30 мин	№ 25 стр 40	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кубики, гимнастическая скамейка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков	**С кубиками** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опустить руки. Поднять через стороны руки и передать кубик из левой в правую руку (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, поставить кубик на пол, встать, руки на пояс. Присесть, взять кубик, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. - стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. - сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться вперед, положить кубик у носка правой (левой) ноги, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться вперед, взять кубик, вернуться в исходное положение (5-8 раз). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м (2-3 раза). На две гимнастические скамейки педагог ставит по несколько кубиков. В 1 м от скамеек ставит кубики в две линии. После показа и объяснения дети двумя колоннами поточным способом выполняют упражнения в равновесии, затем в прыжках.	Подвижная игра «Салки».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

Ноябрь 1 неделя (зал)	20 30 мин	№ 26 стр 41	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кубики, гимнастическая скамейка, мяч	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков	**С кубиками** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опустить руки. Поднять через стороны руки и передать кубик из левой в правую руку (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, поставить кубик на пол, встать, руки на пояс. Присесть, взять кубик, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. - стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. - сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться вперед, положить кубик у носка правой (левой) ноги, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться вперед, взять кубик, вернуться в исходное положение (5-8 раз). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (3-4 раза). Страховка воспитателем обязательна. 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров). Общая дистанция 3 м (3-4 раза). 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (диаметр мяча 20-25 см) по 5-6 раз подряд в произвольном темпе.	Подвижная игра «Салки».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

Ноябрь 1 неделя (улица)	20 30 мин	№ 27 стр 41	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кубики, кегли, мяч	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления по сигналу, ходьба между предметами (кубики, кегли), поставленными в один ряд, «Пробеги - не задень».	----------	**Игровые упражнения.** «Не попадись». На площадке чертится круг (или выкладывается из шнура, веревки). В центре круга двое водящих. Играющие прыгают на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящих. Игрок, который не успел прыгнуть из круга и был осален, временно выходит из игры. При повторении игры все играющие вновь в нее вступают. Выбираются другие водящие, но не из числа ранее пойманных игроков. «Поймай мяч». Дети становятся в две шеренги на расстоянии 2 м одна от другой. В руках у каждого ребенка одной шеренги мяч среднего диаметра. Исходное положение ног - на ширине плеч. По команде воспитателя дети двумя руками из-за головы бросают мяч о пол между шеренгами. Дети второй шеренги ловят мячи после отскока о пол (землю). Так ребята перебрасывают мячи друг другу несколько раз подряд.	Подвижная игра «Кролики».	Ходьба в колонне по одному.

Ноябрь 2 неделя (зал)	20 30 мин	№ 28 стр 42	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу	1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное по-ложение (4-5 раз). 3. И. п. -сидя, ноги врозь, руки на пояс, руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. - лежа на спине, руки прямые за голову. Согнуть ноги в коленях, обхватить их руками. Распрямиться, вернуться в исходное поло-жение (4-5 раз). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах - ноги врозь, руки в стороны, вернуться в исходное положение - на счет 1-8. Повторить 2-3 раза с небольшой паузой между сериями прыжков.	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров), повторить 2-3 раза. 2. Прокатывание мячей друг другу (исходное положение - стойка на коленях), 10-12 раз. Дети перестраиваются в две шеренги, первая шеренга встает на исходную линию. По команде воспитателя дети первой шеренги выполняют прыжки на двух ногах через линии (шнуры), расположенные на расстоянии 30 см одна от другой. Затем то же задание выполняют дети второй шеренги. Далее воспитатель предлагает детям первой шеренги взять по одному мячу (средний диаметр). Ребята становятся в две шеренги одна напротив другой на расстоянии 2-2,5 м. Ориентиром могут служить те же шнуры. Исходное положение для обеих шеренг - стойка на коленях.	Подвижная игра «Самолеты». Дети распределяются на три звена и размещаются в разных углах зала. Перед каждым звеном - кубик (кегля) определенного цвета. По команде воспитателя: «К полету готовься!» - дети -«летчики» делают круговые движения руками - заводят моторы. «Летите!» - говорит педагог. «Летчики» поднимают руки в стороны и бегают в разных направлениях по всему залу. По команде: «На посадку!» - дети возвращаются, и каждое звено занимает свое место около кубика. Воспитатель отмечает, какое звено построилось быстрее. Командирами звеньев при повторении игры назначаются другие ребята.	Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».

Ноябрь 2 неделя (зал)	20 30мин	№ 29 стр 43	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу	1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное по-ложение (4-5 раз). 3. И. п. -сидя, ноги врозь, руки на пояс, руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. - лежа на спине, руки прямые за голову. Согнуть ноги в коленях, обхватить их руками. Распрямиться, вернуться в исходное поло-жение (4-5 раз). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах - ноги врозь, руки в стороны, вернуться в исходное положение - на счет 1-8. Повторить 2-3 раза с небольшой паузой между сериями прыжков.	1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами (кубики, набивные мячи, кегли). Дистанция 3 м. Выполняется двумя колоннами поточным способом 2-3 раза. (Внимание - энергичному отталкивани ю от пола и взмаху рук.) 2. Перебрасыва ние мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м одна от другой) двумя руками снизу.	Подвижная игра «Самолеты». Дети распределяются на три звена и размещаются в разных углах зала. Перед каждым звеном - кубик (кегля) определенного цвета. По команде воспитателя: «К полету готовься!» - дети -«летчики» делают круговые движения руками - заводят моторы. «Летите!» - говорит педагог. «Летчики» поднимают руки в стороны и бегают в разных направлениях по всему залу. По команде: «На посадку!» - дети возвращаются, и каждое звено занимает свое место около кубика. Воспитатель отмечает, какое звено построилось быстрее. Командирами звеньев при повторении игры назначаются другие ребята.	Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».

Ноябрь 2 неделя (улица)	20 30 мин	№ 30 стр 44	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мяч	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом на-правлении.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову; ходьба и бег врассыпную	----------	**Игровые упражнения.** «Не попадись» - прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящего (повторение игрового задания). «Догони мяч». Дети становятся на одной стороне площадки одной или двумя шеренгами; в руках у каждого ребенка МЯЧ (большого диаметра). По команде воспитателя: «Покатили!» - дети встают на исходную ли-нию, наклоняются и энергичным движением рук прокатывают мяч в прямом направлении, затем бегут за ним. Упражнение повторяется 3 раза.	Подвижная игра «Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному

Ноябрь 3 неделя (зал)	20 30 мин	№ 31 стр 44	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи, гимнастическая стенка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.	**с мячом** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки, потянуться, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4-5 раз) 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч у груди. Присесть, мяч вынести вперед, подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз). 4. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть колени, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах в обе стороны (3-4 раза), с небольшой паузой между серией прыжков	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками (10-12 раз). Дети располагаются произвольно по всему залу. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. После показа и объяснения дети самостоятельно выполняют упражнение в бросках мяча в произвольном темпе. Основное внимание воспитатель уделяет правильному исходному положению - ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, мяч в правой или в левой руке. Бросать мяч о пол следует одной рукой, а ловить двумя руками, стараясь не прижимать его к себе.	**Подвижная игра «Лиса и куры».** На одной стороне зала находится «курятник» (можно использовать гимнастическую скамейку). В «курятнике» на «насесте» сидят «куры». На противоположной стороне зала«нора» лисы. Все свободное место - это двор. Один из играющих назначается лисой, остальные дети - куры. По сигналу воспитателя «куры» прыгают с насеста, бегают по двору, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу: «Лиса!» - «куры» убегают. «Лиса» старается поймать «кур». Не успевшую спастись «курицу» она уводит в свою нору. Игра возобновляется. Когда «лиса» поймает 2-3 «кур», выбирается другая «лиса».	Ходьба в колонне по одному

Ноябрь 3 неделя (зал)	20 30 мин	№ 32 стр 45	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи, гимнастическая стенка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.	**с мячом** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки, потянуться, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4-5 раз) 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч у груди. Присесть, мяч вынести вперед, подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз). 4. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть колени, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах в обе стороны (3-4 раза), с небольшой паузой между серией прыжков	1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока (10-12 раз). 2. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни - «как медвежата». Дистанция 3 м (повторить 2 раза). 3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд. Дистанция 3 м.	**Подвижная игра «Лиса и куры».** На одной стороне зала находится «курятник» (можно использовать гимнастическую скамейку). В «курятнике» на «насесте» сидят «куры». На противоположной стороне зала«нора» лисы. Все свободное место - это двор. Один из играющих назначается лисой, остальные дети - куры. По сигналу воспитателя «куры» прыгают с насеста, бегают по двору, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу: «Лиса!» - «куры» убегают. «Лиса» старается поймать «кур». Не успевшую спастись «курицу» она уводит в свою нору. Игра возобновляется. Когда «лиса» поймает 2-3 «кур», выбирается другая «лиса».	Ходьба в колонне по одному

Ноябрь 3 неделя (улица)	20 30 мин	№ 33 стр 44	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мяч	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию (6-8 кубиков) на расстоянии 0,5 м один от другого, ходьба и бег врассыпную	----------	**Игровые упражнения.** «Не задень». Предметы поставлены в шахматном порядке, дети колонной по одному (или двумя колоннами) прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед, стараясь не задеть за предмет (2-3 раза). «Передай мяч». Дети строятся в 3-4 круга. В каждом круге выбирают ведущего. У него большой мяч. По сигналу воспитателя он передает мяч товарищу, стоящему рядом, тот - следующему и так далее. Как только мяч возвращается к ведущему, он передает его влево (в другую сторону). Получив мяч второй раз, ведущий поднимает его над головой. Выигрывает команда, быстро и без потери мяча справившаяся с заданием.	«Догони пару». Дети стоят в двух шеренгах на расстоянии 1 м одна от другой. По команде воспитателя: «Раз, два, три - беги!» - дети первой шеренги убегают, а каждый ребенок второй шеренги догоняет свою пару (ребенка, стоявшего напротив него), прежде чем тот пере сечет линию финиша (расстояние 10-12 м).	Ходьба в колонне по одному

Ноябрь 4 неделя (зал)	20 30 мин	№ 34 стр 46	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	флажки, гимнастическая скамейка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (повторить 2-3 раза).	**с флажками** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки вверх, скрестить, опустить, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону с флажком в сторону, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки за спиной. Поднять флажки в стороны; наклониться вперед и помахать флажками вправо и влево. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. -стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Присесть, флажки вынести вперед; подняться. Вернуться в исходное положение (4-5 раз). 5. И. п. -ноги слегка расставлены, флажки вниз. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте (3 раза).	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе (рис. 6), подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки (2-3 раза). 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (голову и спину держать прямо). В конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать). Страховка со стороны воспитателя обязательна.	Подвижная игра «Цветные автомобили».	Ходьба в колонне по одному

Ноябрь 4 неделя (зал)	20 30 мин	№ 35 стр 47	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	флажки, гимнастическая скамейка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (повторить 2-3 раза).	**с флажками** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки вверх, скрестить, опустить, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону с флажком в сторону, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки за спиной. Поднять флажки в стороны; наклониться вперед и помахать флажками вправо и влево. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. -стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Присесть, флажки вынести вперед; подняться. Вернуться в исходное положение (4-5 раз). 5. И. п. -ноги слегка расставлены, флажки вниз. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте (3 раза).	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед, затем выпрямиться и пройти дальше; в конце скамейки сделать шаг вперед-вниз. Положение рук может быть различным - на пояс, в стороны, за голову. Повторить 2 раза. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах до кубика (или кегли) на расстояние 3 м (2 раза).	Подвижная игра «Цветные автомобили».	Ходьба в колонне по одному

Ноябрь 4 неделя (улица)	20 30 мин	№ 36 стр 44	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мешочек с песком	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, по сигналу воспитателя изменить направление движения (вправо или влево); ходьба и бег врассыпную	----------	**Игровые упражнения.** «Пингвины». В руках у каждого ребенка мешочек. Воспитатель предлагает детям зажать мешочки между колен и прыжками продвигаться вперед до кубика (дистанция 3 м). Выполнение задания шеренгами или по кругу. «Кто дальше бросит». В руках каждого играющего мешочек. Воспитатель распределяет детей на 3 шеренги. Каждая шеренга по его команде выходит на исходную линию, и дети метают мешочки как можно дальше (3-4 раза).	Подвижная игра «Самолеты».	Игра малой подвижности по выбору детей.

Декабрь 1 неделя (зал)	20 30 мин	№ 37 стр 49	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	платочки, шнур	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры-кубики или кегли); ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне	**с платочками** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. Платочек вперед, вверх, вперед, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке. Поворот вправо, взмахнуть платочком, вернуться в исходное положение. Переложить платочек в левую руку, то же повторить влево (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках вниз, хват сверху за концы. Присесть, платочек вперед, встать, опустить платочек, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, помахать платочком вправо-влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой. Выполняется под счет воспитателя на счет 1-8, повторить 3 раза.	1. Равновесие - ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м. Повторить 2 раза. 2. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6 см. Воспитатель кладет два шнура вдоль зала и после показа и объяснения предлагает детям встать в две колонны и приступить к выполнению задания. Напоминает, что голову и спину надо держать прямо, не спеша пройти до конца шнура, а затем занять место в конце своей колонны. Упражнение в прыжках через бруски проводится после того, как все дети пройдут по шнуру. Главное - это энергичное отталкивание от пола и приземление на полусогнутые ноги.	Подвижная игра «Лиса и куры».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка». Воспитатель заранее прячет в каком-либо месте игрушечного цыпленка и предлагает поискать его. Тот, кто заметит, где находится игрушка, подходит к воспитателю и тихо ему об этом говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, воспитатель разрешает подойти к игрушке и принести ее.

Декабрь 1 неделя (зал)	20 30 мин	№ 38 стр 50	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	платочки, шнур	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры-кубики или кегли); ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне	**с платочками** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. Платочек вперед, вверх, вперед, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке. Поворот вправо, взмахнуть платочком, вернуться в исходное положение. Переложить платочек в левую руку, то же повторить влево (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках вниз, хват сверху за концы. Присесть, платочек вперед, встать, опустить платочек, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, помахать платочком вправо-влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой. Выполняется под счет воспитателя на счет 1-8, повторить 3 раза.	1. Равновесие - ходьба по шнуру, положенному по кругу (спину и голову держать прямо и соблюдать дистанцию друг от друга) (2 раза). 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого (2 раза). 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики, набивные мячи), подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя. Расстояние между предметами 1 м. Повторить 2 раза.	Подвижная игра «Лиса и куры».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка». Воспитатель заранее прячет в каком-либо месте игрушечного цыпленка и предлагает поискать его. Тот, кто заметит, где находится игрушка, подходит к воспитателю и тихо ему об этом говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, воспитатель разрешает подойти к игрушке и принести ее.

Декабрь 1 неделя (улица)	20 30 мин	№ 39 стр 50	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	----------	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.	Ходьба в колонне по одному между сооружениями из снега (снежная баба, горка) за воспитателем (2-3 раза).	----------	**Игровые упражнения.** «Веселые снежинки». Играющие разбегаются по всей площадке. На сигнал: «Ветер подул, закружил снежинки!» - дети кружатся в разные стороны на месте (вправо и влево), на сигнал: «Ветер утих!» - останавливаются. Упражнение повторяется 3-4 раза. «Кто быстрее до снеговика». Дети встают вокруг снеговика на расстоянии 2-3 м. У каждого ребенка в руках два снежка. По команде воспитателя дети бегут к снеговику и кладут снежки около него, возвращаются на исходную линию.	«Кто дальше бросит». Дети снова идут к снеговику и берут свои снежки, становятся в две шеренги и по очереди бросают снежки вдаль - «Кто дальше бросит» (можно поставить ориентир).	Ходьба «змейкой» между снежками, положенными в одну линию (воспитатель вместе с детьми раскладывают снежки).

Декабрь 2 неделя (зал)	20 30 мин	№ 40 стр 51	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи, кегли	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям рассчитаться на белочек и зайчиков, запомнить, кто как был назван. Затем сделать шаг вперед (или прыгнуть вперед) каждой «белочке» и взяться за руку с рядом стоящим справа «зайчиком». После того как дети встанут в пары, подается команда к ходьбе в обход зала: «На прогулку». Затем подается команда к бегу врассыпную, к построению в колонну по одному и перестроению в три колонны. Проходя мимо короба, каждый ребенок берет мяч (диаметр 10-12 см)	**с мячом** 1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку, опустить руки, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклон вперед, коснуться мячом пола у левой ноги. Выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же к правой ноге (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. - сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги, перекатить мяч на живот и поймать его; вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - сидя на пятках, мяч в правой руке. Прокатить мяч вправо и влево вокруг туловища, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону). 5. И. п. -лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках. Прогнуться, вынести мяч вперед-вверх, руки прямые; вернуться в исходное положение (4- 5 раз). 6. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (на счет 1-8, повторить 3-4 раза)	1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку (6-8 раз). 2. Прокатывание мяча между предметами (3 раза).	Подвижная игра «У медведя во бору».	Игра малой подвижности

Декабрь 2 неделя (зал)	20 30 мин	№ 41 стр 52	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	**лыжи**	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.	Предложить детям разложить лыжи на снегу - справа одну, слева другую; закрепить ноги в лыжные крепления. Воспитатель проверяет подгонку лыжных креплений и по мере необходимости помогает детям	**с мячом** 1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку, опустить руки, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклон вперед, коснуться мячом пола у левой ноги. Выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же к правой ноге (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. - сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги, перекатить мяч на живот и поймать его; вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - сидя на пятках, мяч в правой руке. Прокатить мяч вправо и влево вокруг туловища, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону). 5. И. п. -лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках. Прогнуться, вынести мяч вперед-вверх, руки прямые; вернуться в исходное положение (4- 5 раз). 6. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (на счет 1-8, повторить 3-4 раза)	Прыжки со скамейки (высота 25 см). 2. Прокатывание мячей между предметами (кубик, набивной мяч). 3. Бег по дорожке (ширина 20 см).	Подвижная игра «У медведя во бору».	Игра малой подвижности

Декабрь 2 неделя (улица)	20 30 мин	№ 42 стр 52	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи, кегли, скамейка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Предложить детям разложить лыжи на снегу - справа одну, слева другую; закрепить ноги в лыжные крепления. Воспитатель проверяет подгонку лыжных креплений и по мере необходимости помогает детям		**Игровые упражнения** (проводятся по подгруппам, если группа многочисленна). «Пружинка» - поочередное поднимание ног и полуприседания. «Разгладим снег» - отставить ногу с лыжей в сторону. Ходьба на лыжах ступающим шагом (30 м), затем ребята снимают лыжи и передают их детям другой подгруппы. Во время упражнений одной подгруппы дети второй подгруппы лепят снежки, снежную бабу или катают друг друга на санках - в пределах видимости воспитателя	Игра «Веселые снежинки».	

Декабрь 3 неделя (зал)	20 30 мин	№ 43 стр 53	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи, гимнастическая скамейка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.	1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки вперед, вверх, через стороны опустить вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, обхватить колени руками (рис. 7). Подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног (рис. 8). Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. - стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки на двух ногах (ноги вместе - ноги врозь). Выполняется на счет 1-8; повторить 3 раза.	1. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ двумя руками снизу) (по 8-10 раз). 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).	**Подвижная игра «Зайцы и волк**. Одного из играющих выбирают водящим - это волк. Остальные дети изображают зайцев. На одной стороне зала «зайцы» устраивают себе «домики» (кружки из шнуров или обручи большого диаметра). В начале «зайцы» находятся в своих «домиках», «волк»- на другом конце зала «в овраге»). Воспитатель произносит: Зайки скачут, скок, скок, скок, На зеленый на лужок. Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают- Не идет ли волк. «Зайцы» выпрыгивают на двух ногах из «домиков» и разбегаются по всему залу (площадке), прыгают на двух ногах, присаживаются, щиплют травку и оглядываются, не идет ли волк. Когда воспитатель произносит последнее слово, волк выходит из оврага и бежит за «зайцами», стараясь их поймать (коснуться). «Зайцы» убегают каждый в свой «домик». Пойманных «зайцев» «волю> отводит В свой «овраг». Игра возобновляется. После того как будут пойманы 2-3 «зайца», выбирают другого «волка»	Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».

Декабрь 3 неделя (зал)	20 30 мин	№ 44 стр 55	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи, гимнастическая скамейка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.	1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки вперед, вверх, через стороны опустить вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, обхватить колени руками (рис. 7). Подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног (рис. 8). Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. - стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки на двух ногах (ноги вместе - ноги врозь). Выполняется на счет 1-8; повторить 3 раза.	1. Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч). 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы - «по-медвежьи». Дистанция 3-4 м. Повторить 2 раза. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (две линии по 4-5 мячей), высоко поднимая колени, руки на поясе, не задевая мячи, (мячи поставлены на расстоянии 2-3 шагов ребенка). Выполняется двумя колоннами поточным способом.	**Подвижная игра «Зайцы и волк**. Одного из играющих выбирают водящим - это волк. Остальные дети изображают зайцев. На одной стороне зала «зайцы» устраивают себе «домики» (кружки из шнуров или обручи большого диаметра). В начале «зайцы» находятся в своих «домиках», «волк»- на другом конце зала «в овраге»). Воспитатель произносит: Зайки скачут, скок, скок, скок, На зеленый на лужок. Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают- Не идет ли волк. «Зайцы» выпрыгивают на двух ногах из «домиков» и разбегаются по всему залу (площадке), прыгают на двух ногах, присаживаются, щиплют травку и оглядываются, не идет ли волк. Когда воспитатель произносит последнее слово, волк выходит из оврага и бежит за «зайцами», стараясь их поймать (коснуться). «Зайцы» убегают каждый в свой «домик». Пойманных «зайцев» «волю> отводит В свой «овраг». Игра возобновляется. После того как будут пойманы 2-3 «зайца», выбирают другого «волка»	Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».

Декабрь 3 неделя (улица)	20 30 мин	№ 45 стр 55	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	лыжи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска	Ходьба на лыжах скользящим шагом (первая подгруппа детей). До синего флажка скользящим шагом, до красного - ступающим шагом на дистанцию 10 м. Вторая подгруппа детей в это время катается на санках. По сигналу воспитателя дети меняются заданиями	----------	**Игровые упражнения**. «Кто дальше?». Играющие лепят снежки и становятся в шеренгу на исходную позицию. Снежки кладут около ног. По сигналу воспитателя: «Бросили!» - бросают снежки как можно дальше, отмечают тех, чей снежок упал к обозначенному месту (ориентиры-цветные предметы). После того как все снежки использованы, воспитатель отмечает самого успешного ребенка (или несколько ребят).	«Снежная карусель». Взявшись за руки, дети образуют круг. Ходьба в круге, по сигналу воспитателя ускоряют шаг и переходят на легкий бег (темп умеренный). Пробежав круг или полтора круга, дети переходят на ходьбу. Воспитатель говорит: «Ветер изменился», все поворачиваются и повторяют бег в другую сторону. «Ветер затих», - говорит педагог, и дети переходят на ходьбу, а затем останавливаются	Ходьба в колонне по одному между зимними постройками.

Декабрь 4 неделя (зал)	20 30 мин	№ 46 стр 55	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	гимнастическая скамейка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.	**С кубиками** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубики вниз. Поднять кубики через стороны вверх, постучать ими над головой 2 раза, опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной. Наклон вперед, поставить кубики у носков ног, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках вниз. Присесть, кубики вынести вперед. Встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. - стойка на коленях, кубики у плеч. Поворот вправо (влево), положить кубики у носков ног. Поворот вправо (влево), взять кубики, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой между сериями прыжков (3-4 раза).	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки (2-3 раза). 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. В конце скамейки сойти, сделав шаг вниз (2-3 раза). Дети строятся в две колонны поточным способом один за другим, выполняют ползание на четвереньках вверх, а затем вниз (если имеются специальные приспособления) (рис. 9). Хват рук с боков выполняется так: большой палец сверху доски, а остальные снизу. Доска крючками крепится к двум сторонам, кубик - в прорези или за вторую рейку гимнастической стенки	**Подвижная игра «Птички и кошка».** Воспитатель выкладывает круг из веревки или шнура. Дети становятся по кругу с внешней стороны. Одного ребенка назначают водящим - «кошкой», которая находится в центре круга; остальные дети - «птички». «Кошка» засыпает (закрывает глаза), а «птички» прыгают в круг, «летают». По сигналу воспитателя «кошка» просыпается, произносит: «Мяу!». И начинает ловить «птичек», а они улетают за пределы круга. Пойманных «птичек» «кошка» оставляет около себя. Игра повторяется с другим водящим	Ходьба в колонне по одному.

Декабрь 4 неделя (зал)	20 мин	№ 47 стр 57	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	гимнастическая скамейка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.	**С кубиками** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубики вниз. Поднять кубики через стороны вверх, постучать ими над головой 2 раза, опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной. Наклон вперед, поставить кубики у носков ног, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках вниз. Присесть, кубики вынести вперед. Встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. - стойка на коленях, кубики у плеч. Поворот вправо (влево), положить кубики у носков ног. Поворот вправо (влево), взять кубики, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой между сериями прыжков (3-4 раза).	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Выполняется двумя колоннами в среднем темпе (2-3 раза). 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу (на земле) обруча, прыжок в обруч и из обруча. Дистанция 3 м. Повторить 3 раза.	**Подвижная игра «Птички и кошка».** Воспитатель выкладывает круг из веревки или шнура. Дети становятся по кругу с внешней стороны. Одного ребенка назначают водящим - «кошкой», которая находится в центре круга; остальные дети - «птички». «Кошка» засыпает (закрывает глаза), а «птички» прыгают в круг, «летают». По сигналу воспитателя «кошка» просыпается, произносит: «Мяу!». И начинает ловить «птичек», а они улетают за пределы круга. Пойманных «птичек» «кошка» оставляет около себя. Игра повторяется с другим водящим	Ходьба в колонне по одному.

Декабрь 4 неделя (улица)	20 мин	№ 48 стр 57	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	лыжи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.	Ходьба и легкий бег между снежными постройками	----------	**Игровые упражнения.** «Петушки ходят». Поочередно поднимать правую, левую ногу с лыжей, руки в стороны. По сигналу воспитателя ходьба по лыжне (дистанция 30 м) ступающим и скользящим шагом (попеременно). Спуск с небольшого склона: низко присесть, руки вытянуть вперед, в стороны. «По снежному валу». Ходьба в колонне по одному по снежному валу в среднем темпе (2-3 раза).	«Снайперы». На верхний край снежного вала воспитатель ставит несколько цветных кубиков. Дети строятся в шеренгу и по команде: «Бросили!» - стараются снежком сбить кубик.	Ходьба между санками, поставленными в одну линию.

С 1 января по 10 января – праздничные дни (МБДОУ не работает)

Январь 2 неделя (зал)	20 мин	№ 49 стр 58	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	канат, мяч	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную по всему залу. После непродолжительной ходьбы в колонне по одному педагог подает команду к ходьбе между предметами, а затем к бегу между кеглями, поставленными в одну линию вдоль одной стороны зала. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	**С обручем** 1. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. Обруч вперед, руки прямые; обруч вверх; обруч вперед; вернуться в исходное положение (4- 5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Обруч вверх; наклон вперед, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4- 5 раз): 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. Поворот вправо (влево), руки прямые, вернуться в исходное положение (6 раз). 4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч на плечах - «воротничок», хватом рук с боков. Обруч вверх, посмотреть на обруч, вернуться в исходное положение (4- 5 раз). 5. И. п. - стойка в обруче, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить 3 раза в чередовании с небольшой паузой.	1. Равновесие-ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Повторить 3-4 раза. Длина каната или толстой веревки 2-2,5 м. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева (2-3 раза). Два каната положены по двум сторонам зала параллельно друг другу. Упражнения выполняются поточным способом в колонне по одному: ходьба по канату (в среднем темпе), затем переход к другому канату и выполнение прыжков вдоль каната на двух ногах.	Подвижная игра «Кролики».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!».

Январь 2 неделя (зал)	20 мин	№ 50 стр 59	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	канат, мяч	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную по всему залу. После непродолжительной ходьбы в колонне по одному педагог подает команду к ходьбе между предметами, а затем к бегу между кеглями, поставленными в одну линию вдоль одной стороны зала. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	**С обручем** 1. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. Обруч вперед, руки прямые; обруч вверх; обруч вперед; вернуться в исходное положение (4- 5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Обруч вверх; наклон вперед, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4- 5 раз): 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. Поворот вправо (влево), руки прямые, вернуться в исходное положение (6 раз). 4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч на плечах - «воротничок», хватом рук с боков. Обруч вверх, посмотреть на обруч, вернуться в исходное положение (4- 5 раз). 5. И. п. - стойка в обруче, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить 3 раза в чередовании с небольшой паузой.	1. Равновесие - ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой. 2. Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук (2-3 раза). 3. Подбрасывание мяча вверх и л0вля его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе.	Подвижная игра «Кролики».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!».

Январь 2 неделя (улица)	20 мин	№ 51 стр 60	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	лыжи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользя-щим шагом; повторить игровые упражнения.	Показать правильную позу лыжника; обратить внимание на перекрестную работу рук и ног при ходьбе на лыжах.	----------	**Игровые упражнения**. «Снежинки-пушинки». Играющие выполняют ходьбу и бег по кругу (в центре круга снеговик, елка), по сигналу воспитателя меняют на-правление движения. Через некоторое время воспитатель говорит: «Снежинки-пушинки устали кружиться, присели отдохнуть». Дети ос-танавливаются и приседают. Игровое задание повторяется после не-большой паузы	«Кто дальше». Дети лепят снежки и кладут у ног (построение в шеренгу). По команде воспитателя дети бросают снежки. Побеждает тот, кто дальше бросит.	Ходьба «змейкой» между предметами за воспитателем.

Январь 3 неделя (зал)	20 мин	№ 52 стр 60	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	гимнастическая скамейка, мяч	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную (2-3 раза). Ходьба в колонне по одному. Воспитатель называет ребенка (стоящего недалеко от ведущего) по имени, тот встает впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время подается команда к смене ведущего, педагог называет имя другого ребенка (можно сменить 2-3 ведущих). Подается команда к ходьбе и бегу врассыпную.	**С мячом** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Подбросить мяч вверх (не высоко), поймать двумя руками (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Бросить мяч об пол, поймать его двумя руками (4-5 раз). 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. - сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч кругом (вокруг туловища) с поворотом вправо (влево) поочередно, перебирая руками (6 раз). 5. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться ног мячом. Выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 6. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча, в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).	Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см) (4-6 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз). Вдоль зала ставят две гимнастические скамейки (встык) и кладут перед ними резиновые дорожки или мат. Воспитатель приглашает 2-3 ребят и предлагает им показать упражнение. Основное внимание уделяется исходному положению - встать, ноги слегка расставлены, руки отведены назад. По команде: «Прыгнули!» - дети прыгают со скамейки, вынося руки вперед и приземляясь на полусогнутые ноги. Приглашается первая, затем вторая группа детей (если группа малочисленна, то все дети упражняются одновременно).	Подвижная игра «Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному.

Январь 3 неделя (зал)	20 мин	№ 53 стр 61	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	гимнастическая скамейка, мяч	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную (2-3 раза). Ходьба в колонне по одному. Воспитатель называет ребенка (стоящего недалеко от ведущего) по имени, тот встает впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время подается команда к смене ведущего, педагог называет имя другого ребенка (можно сменить 2-3 ведущих). Подается команда к ходьбе и бегу врассыпную.	**С мячом** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Подбросить мяч вверх (не высоко), поймать двумя руками (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Бросить мяч об пол, поймать его двумя руками (4-5 раз). 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. - сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч кругом (вокруг туловища) с поворотом вправо (влево) поочередно, перебирая руками (6 раз). 5. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться ног мячом. Выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 6. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча, в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).	1. Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками. Повторить 3-4 раза. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. Расстояние 3 м, повторить несколько раз. 3. Равновесие-ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 0,4 м один от другого. Дистанция 3 м, повторить 2 раза	Подвижная игра «Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному.

Январь 3 неделя (улица)	20 мин	№ 54 стр 61	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	лыжи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.	Небольшая пробежка без лыж-дистанция 10-12 м. Упражнения на лыжах: «пружинка» - поднимать и опускать поочередно правую, левую ногу с лыжей; «веер» - повороты вправо и влево вокруг пяток лыж. Ходьба по лыжне скользящим шагом на расстояние 30 м. Воспитатель обращает внимание на правильную позу лыжника и перекрестную работу рук при ходьбе на лыжах. Упражнение в ходьбе на лыжах проводится по подгруппам.	----------	**Игровые упражнения**. «Снежная карусель» - ходьба и бег вокруг снежной бабы (елки), выполнение заданий по команде воспитателя. «Прыжки к елке». После небольшого отдыха дети приступают к следующему заданию: встают вокруг елки, и воспитатель предлагает попрыгать на двух ногах, как зайки, до елки, затем повернуться кругом и шагом вернуться на исходную позицию (2-3 раза).	----------	Катание друг друга на санках (по очереди, по сигналу воспитателя меняясь местами).

Январь 4 неделя (зал)	20 мин	№ 55 стр 62	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	гимнастическая скамейка, мяч, косички	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом	Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную. Воспитатель ставит вдоль одной стороны зала в один ряд несколько кубиков (или кегли) на расстоянии двух шагов ребенка. Вдоль другой стороны зала кладет несколько шнуров на расстоянии 30 см один от другого. Подается команда к ходьбе колонной по одному, «змейкой» между кубиками, перешагивая через шнуры. Ходьба и бег врассыпную	**С косичкой** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка хватом за середину вниз. Косичку вынести вперед, вверх, вперед, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Присесть, косичку вынести вперед, подняться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3. И. п. -лежа на спине, косичка в прямых руках за головой. Поднять прямую ногу, коснуться носка правой (левой) ноги, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх; наклон вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, косичка на полу перед ногами. Прыжки через косичку на двух ногах. Перепрыгнуть, повернуться крутом и перепрыгнуть еще раз - несколько раз подряд. Можно встать боком к косичке и попрыгать вправо и влево через косичку в чередовании с небольшой паузой.	Отбивание мяча о пол (1-12 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (2-3 раза). Дети разбирают мячи из короба и располагаются по всему залу. Выполнение упражнений с мячом - броски об пол одной рукой и ловля мяча двумя руками, каждый в своем темпе. Воспитатель ставит две скамейки параллельно друг другу. Дети становятся в две шеренги напротив скамеек. После объяснения задания дети выполняют ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни«по-медвежьи».	Подвижная игра «Лошадки».	Ходьба в колонне по одному в обход зала.

Январь 4 неделя (зал)	20 ин	№ 56 стр 63	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	гимнастическая скамейка, мяч, косички	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом	Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную. Воспитатель ставит вдоль одной стороны зала в один ряд несколько кубиков (или кегли) на расстоянии двух шагов ребенка. Вдоль другой стороны зала кладет несколько шнуров на расстоянии 30 см один от другого. Подается команда к ходьбе колонной по одному, «змейкой» между кубиками, перешагивая через шнуры. Ходьба и бег врассыпную	**С косичкой** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка хватом за середину вниз. Косичку вынести вперед, вверх, вперед, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Присесть, косичку вынести вперед, подняться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3. И. п. -лежа на спине, косичка в прямых руках за головой. Поднять прямую ногу, коснуться носка правой (левой) ноги, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх; наклон вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, косичка на полу перед ногами. Прыжки через косичку на двух ногах. Перепрыгнуть, повернуться крутом и перепрыгнуть еще раз - несколько раз подряд. Можно встать боком к косичке и попрыгать вправо и влево через косичку в чередовании с небольшой паузой.	1. Прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух шеренгах) с расстояния 2,5 м (8-10 раз). 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» на расстояние 3 м (2 раза). Встать, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой. 3. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м; повторить 2 раза.	Подвижная игра «Лошадки».	Ходьба в колонне по одному в обход зала.

Январь 4 неделя (улица)	20 мин	№ 57 стр 63	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	санки	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	Дети встают вокруг снежной бабы и по сигналу воспитателя прыжками на двух ногах приближаются к ней. Затем поворачиваются кругом и шагом возвращаются на исходную позицию.	----------	**Игровые упражнения.** «Кто дальше бросит?» Играющие заранее лепят снежки и кладут их у ног. По указанию воспитателя первая шеренга становится на исходную линию, дети выполняют броски на дальность. Вторая группа детей занимает место на исходной линии. «Перепрыгни - не задень». Играющие перепрыгивают через снежные кирпичики (высота не более 6-10 см, расстояние между кирпичиками 40-50 см).	----------	Катание друг друга на санках. Воспитатель следит, чтобы дети в парах примерно были равными по своим физическим возможностям

Февраль 1 неделя (зал)	20 мин	№ 58 стр 64	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	гимнастическая скамейка, шнур, стойки, мешочки с песком,обручи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. По сигналу воспитателя впереди колонны встает названный им ребенок и ведет колонну (2-3 смены ведущего). Далее подается сигнал к бегу врассыпную	**С обручем** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз. Обруч вверх, вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни в обруче, руки вдоль туловища. Присесть, взять обруч двумя руками - хват с боков, поднять до пояса. Присесть, положить обруч на пол, подняться, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вперед, руки прямые. Поворот вправо (влево), обруч отвести вправо (влево), вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. - сидя на полу, ноги в обруче согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Поднять ноги, развести в стороны, опустить на пол. Поставить ноги в обруч, вернуться в исходное положение (5 раз). 5. И. п. - ноги на ширине ступни, руки вниз. Прыжки в обруч и из обруча несколько раз подряд; пауза и повторение прыжков	1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур на высоте 50 см от уровня пола. Сначала упражнение в лазанье под шнур выполняет первая группа. Воспитатель объясняет: надо подойти правым боком, присесть и, не касаясь руками пола, пройти под шнуром, затем подойти левым боком, и так несколько раз подряд. Далее следующая группа выполняет упражнение в лазанье под шнур. (Если группа малочисленна, то все дети выполняют задание одновременно.)	Подвижная игра «Автомобили».	Ходьба в колонне по одному

Февраль 1 неделя (зал)	20 мин	№ 59 стр 65	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	гимнастическая скамейка, шнур, стойки, мешочки с песком,обручи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. По сигналу воспитателя впереди колонны встает названный им ребенок и ведет колонну (2-3 смены ведущего). Далее подается сигнал к бегу врассыпную	**С обручем** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз. Обруч вверх, вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни в обруче, руки вдоль туловища. Присесть, взять обруч двумя руками - хват с боков, поднять до пояса. Присесть, положить обруч на пол, подняться, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вперед, руки прямые. Поворот вправо (влево), обруч отвести вправо (влево), вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. - сидя на полу, ноги в обруче согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Поднять ноги, развести в стороны, опустить на пол. Поставить ноги в обруч, вернуться в исходное положение (5 раз). 5. И. п. - ноги на ширине ступни, руки вниз. Прыжки в обруч и из обруча несколько раз подряд; пауза и повторение прыжков	1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком (несколько раз подряд). 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине скамейки присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше (2 раза). 3. Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами, поставленными в ряд (4-5 штук), на расстоянии 0,5 м одна от другой (2 раза).	Подвижная игра «Автомобили».	Ходьба в колонне по одному

Февраль 1 неделя (улица)	20 мин	№ 60 стр 65 **(повторение занятия № 51)**	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	санки	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	Дети встают вокруг снежной бабы и по сигналу воспитателя прыжками на двух ногах приближаются к ней. Затем поворачиваются кругом и шагом возвращаются на исходную позицию.	----------	**Игровые упражнения**. «Кто дальше бросит?» Играющие заранее лепят снежки и кладут их у ног. По указанию воспитателя первая шеренга становится на исходную линию, дети выполняют броски на дальность. Вторая группа детей занимает место на исходной линии. «Перепрыгни - не задень». Играющие перепрыгивают через снежные кирпичики (высота не более 6-10 см, расстояние между кирпичиками 40-50 см).	----------	Катание друг друга на санках. Воспитатель следит, чтобы дети в парах примерно были равными по своим физическим возможностям

Февраль 2 неделя (зал)	20 мин	№ 61 стр 66	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	гимнастическая скамейка, кегли, бруски	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставлен-ными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны.	**Без предмета** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки через стороны вверх, подняться на носки, хлопнуть в ладоши над головой. Опуститься на всю ступню, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение (6 раз). 3. И. п. - сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую прямую ногу вверх, опустить, вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз). 4. И. п. - лежа на животе, ноги прямые, руки, согнутые в локтях, перед собой. Вынести руки вперед, ноги приподнять от пола, прогнуться - «рыбка». Вернуться в исходное положение (4-5 раз). 5. И. п. -стойка ноги вместе, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах (ноги врозь - ноги вместе) под счет воспитателя 1-8 или удары в бубен (музыкальное сопровождение). Повторить 3-4 раза.	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая) и вернуться в свою колонну (2-3 раза). 2. Прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см (3 раза).	Подвижная игра «Котята и щенята».	Игра малой подвижности.

Февраль 2 неделя (зал)	20 мин	№ 62 стр 67	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	гимнастическая скамейка, кегли, бруски	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны.	**Без предмета** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки через стороны вверх, подняться на носки, хлопнуть в ладоши над головой. Опуститься на всю ступню, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение (6 раз). 3. И. п. - сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую прямую ногу вверх, опустить, вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз). 4. И. п. - лежа на животе, ноги прямые, руки, согнутые в локтях, перед собой. Вынести руки вперед, ноги приподнять от пола, прогнуться - «рыбка». Вернуться в исходное положение (4-5 раз). 5. И. п. -стойка ноги вместе, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах (ноги врозь - ноги вместе) под счет воспитателя 1-8 или удары в бубен (музыкальное сопровождение). Повторить 3-4 раза.	1. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе (2-3 раза). 2. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м). Перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперед, используя энергичный взмах рук (2-3 раза). 3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м).	Подвижная игра «Котята и щенята».	Игра малой подвижности.

Февраль 2 неделя (улица)	20 мин	№ 63 стр 69	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	санки	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.	----------	**----------**	**Игровое упражнение** «Метелица». Дети строятся в колонну по одному. Воспитатель-«Метелица» становится впереди колонны. Все берутся за руки и, не разрывая цепочки, в умеренном темпе передвига-ются за воспитателем. «Метелица» ведет детей между игровыми постройками на участке, различными предметами. Через некоторое время все останавливаются и отдыхают; упражнение повторяется.	*Игровые упражнения.* «Покружись». Воспитатель предлагает детям образовать пары (по желанию). По сигналу педагога: «Покружись!» - пары кружатся сначала в одну сторону, затем в другую (2-3 раза). «Кто дальше бросит». Бросание снежков на дальность (до елки)	Катание друг друга на санках

Февраль 3 неделя (зал)	20 мин	№ 64 стр 70	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	гимнастическая скамейка, мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	**С мячом** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Мяч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, мяч вверх; вернуться в исходное положение (4- 5 раз). 4. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена. Опустить ногу, вернуться в исходное положение (6 раз). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).	Перебрасывание мячей друг другу (10-12 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Дети перестраиваются в колонну по одному, затем в две шеренги. У одной группы ребят остаются мячи, остальные дети кладут мячи на место. Расстояние между шеренгами 1,5 м (обозначается рейками или шнурами). По сигналу: «Бросили!» - дети перебрасывают мяч своим партнерам (способ - двумя руками снизу).	Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». На одной стороне зала размещают скамейки, на них сидят «воробышки». На другой стороне обозначают место для гаража. «Воробышки вылетают из гнезда», - говорит воспитатель, и дети-«воробышки» прыгают со скамеек (высота 20 см), бегают в разных направлениях, подняв руки в стороны - «летают». Раздается гудок, и появляется «автомобиль» (ребенок, в руках у которого руль). «Воробышки» быстро улетают в свои «гнезда». «Автомобиль» возвращается в гараж. Игра повторяется.	Ходьба в колонне по одному

Февраль 3 неделя (зал)	20 мин	№ 65 стр 71	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	гимнастическая скамейка, мячи, мешочки, кубики, кегли	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	**С мячом** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Мяч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, мяч вверх; вернуться в исходное положение (4- 5 раз). 4. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена. Опустить ногу, вернуться в исходное положение (6 раз). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).	1. Метание мешочков в вертикальную цель - щит диаметром 50 см, правой и левой рукой (способ - от плеча) (5-6 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке (кубики, кегли) (2-3 раза).	Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». На одной стороне зала размещают скамейки, на них сидят «воробышки». На другой стороне обозначают место для гаража. «Воробышки вылетают из гнезда», - говорит воспитатель, и дети-«воробышки» прыгают со скамеек (высота 20 см), бегают в разных направлениях, подняв руки в стороны - «летают». Раздается гудок, и появляется «автомобиль» (ребенок, в руках у которого руль). «Воробышки» быстро улетают в свои «гнезда». «Автомобиль» возвращается в гараж. Игра повторяется.	Ходьба в колонне по одному

Февраль 3 неделя (улица)	20 мин	№ 66 стр 71	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	санки	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.	Дети расходятся по площадке и лепят по 3-4 снежка. По команде воспитателя ребята занимают место в двух шеренгах - одна за другой на расстоянии двух шагов.	**----------**	----------	**Игровые упражнения.** «Кто дальше бросит снежок». Игроки первой шеренги по сигналу воспитателя: «Бросили!» - бросают снежки как можно дальше (можно использовать ориентиры). Воспитатель и дети второй шеренги отмеча-ют, кто дальше бросил. Затем дети второй шеренги выполняют метание. «Найдем снегурочку!» Воспитатель наряжает куклу Снегурочкой и прячет ее на участке. Говорит детям, что к ним пришла Снегурочка, но ее надо найти. Дети вместе с воспитателем ищут Снегурочку; найдя, водят хоровод вокруг снеговика.	Катание на санках с горки. Ходьба в колонне по одному между постройками на участке.

Февраль 4 неделя (зал)	20 мин	№ 67 стр 71	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	гимнастическая скамейка, гимнастические палки, набивные мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Ходьба в колонне по одному. Воспитатель подает команду ведущему идти через середину зала к стойке, затем в противоположную сторону к двери, потом к окну. Вся колонна передвигается за ведущим (наиболее подготовленный ребенок). Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.	**С гимнастической палкой** 1. И. п. -стойка ноги на ширине ступни, палка вниз хватом шире плеч. Палку вверх, потянуться; опустить палку, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палку на грудь. Присесть, палку вынести вперед; подняться; вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка на груди, в согнутых руках. Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка в согнутых руках на груди. Наклон вперед, коснуться палкой ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 5. И. п. - стойка ноги вместе, палка вниз. Прыжком ноги врозь, палку вперед; прыжком ноги вместе, палку вниз. Выполняется на счет 1-8. Повторить 2-3 раза.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 2. Равновесие - ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (или за голову). Предметы разложены на расстоянии двух шагов ребенка (5-6 шт.) в две линии. Повторить 2-3 раза. Воспитатель обращает внимание детей на поддержание правильной осанки при выполнении упражнения: голову и спину держать прямо.	Подвижная игра «Перелет птиц». Дети-«птицы» собираются на одной стороне площадки. На другой стороне расположены гимнастические скамейки-«деревья». По сигналу: «Полетели!» - птицы разлетаются по всему залу, расправляя крылья (руки в стороны) и помахивая ими. По сигналу: «Буря!» - «птицы» занимают места на гимнастических скамейках как можно быстрее. Воспитатель говорит: «Буря прошла», «птицы» спокойно «спускаются с деревьев» и продолжают «летать». Игра повторяется 3-4 раза.	Ходьба в колонне по одному

Февраль 4 неделя (зал)	20 мин	№ 68 стр 72	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	гимнастическая скамейка, гимнастические палки, набивные мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Ходьба в колонне по одному. Воспитатель подает команду ведущему идти через середину зала к стойке, затем в противоположную сторону к двери, потом к окну. Вся колонна передвигается за ведущим (наиболее подготовленный ребенок). Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.	**С гимнастической палкой** 1. И. п. -стойка ноги на ширине ступни, палка вниз хватом шире плеч. Палку вверх, потянуться; опустить палку, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палку на грудь. Присесть, палку вынести вперед; подняться; вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка на груди, в согнутых руках. Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка в согнутых руках на груди. Наклон вперед, коснуться палкой ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 5. И. п. - стойка ноги вместе, палка вниз. Прыжком ноги врозь, палку вперед; прыжком ноги вместе, палку вниз. Выполняется на счет 1-8. Повторить 2-3 раза.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни - «по-медвежьи». Выполняется двумя колоннами поточным способом. Повторить 2-3 раза. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед; подняться и пройти дальше, в конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать). Повторить 2-3 раза. 3. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук (дистанция до кубика 2 м). Повторить 2-3 раза.	Подвижная игра «Перелет птиц». Дети-«птицы» собираются на одной стороне площадки. На другой стороне расположены гимнастические скамейки-«деревья». По сигналу: «Полетели!» - птицы разлетаются по всему залу, расправляя крылья (руки в стороны) и помахивая ими. По сигналу: «Буря!» - «птицы» занимают места на гимнастических скамейках как можно быстрее. Воспитатель говорит: «Буря прошла», «птицы» спокойно «спускаются с деревьев» и продолжают «летать». Игра повторяется 3-4 раза.	Ходьба в колонне по одному

Февраль 4 неделя (улица)	20 мин	№ 69 стр 73	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кубики или кегли	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.	Ходьба по снежному валу (высота 6-10 см), руки в стороны свободно балансируют; сойти, не прыгая. Повторить 2-3 раза. Воспитатель осуществляет страховку.	----------	**Игровые упражнения.** «Точно в цель». На снежный вал ставят кубики или кегли. Дети становятся в шеренгу и располагаются на расстоянии 2,5 м от цели. По сигналу воспитателя ребята метают снежки (по 2-3 снежка) в цель, стараясь сбить предметы. Отмечают тех ребят, кто точно попал в цель. «Туннель». Дети распределяются на две группы. Одна группа строится в пары и изображает «туннель» - дети берутся за руки и поднимают их вверх. Вторая группа строится в колонну по одному. По сигналу воспитателя: «Поезд движется в тоннель!» - дети, изображающие поезд, проходят под поднятыми вверх руками детей - по «тоннелю». После того как «поезд» пройдет через тоннель 2 раза, играющие меняются местами.	Игра «Найдем зайку».	Катание на санках друг друга. По команде воспитателя дети меняются местами.

Март 1 неделя (зал)	20 мин	№ 70 стр 73	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кубики, шнур	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу воспитателя поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	**Без предмета** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, за голову, в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. - стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону, коснуться пятки левой (правой) ноги; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. - сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - лежа на животе, руки прямые. Прогнуться, руки вперед, прогнуться, ноги слегка приподнять; вернуться в исходное положение (4- 5 раз). 6. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8, пауза; повторить еще 2 раза.	1. Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2 раза. 2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Повторить 2-3 раза.	Подвижная игра «Перелет птиц». Дети-«птицы» собираются на одной стороне площадки. На другой стороне расположены гимнастические скамейки-«деревья». По сигналу: «Полетели!» - птицы разлетаются по всему залу, расправляя крылья (руки в стороны) и помахивая ими. По сигналу: «Буря!» - «птицы» занимают места на гимнастических скамейках как можно быстрее. Воспитатель говорит: «Буря прошла», «птицы» спокойно «спускаются с деревьев» и продолжают «летать». Игра повторяется 3-4 раза.	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

Март 1 неделя (зал)	20 мин	№ 71 стр 74	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кубики, шнур, скакалки	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу воспитателя поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	**Без предмета** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, за голову, в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. - стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону, коснуться пятки левой (правой) ноги; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. - сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - лежа на животе, руки прямые. Прогнуться, руки вперед, прогнуться, ноги слегка приподнять; вернуться в исходное положение (4- 5 раз). 6. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8, пауза; повторить еще 2 раза.	Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске (3-4 раза). Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.	Подвижная игра «Перелет птиц». Дети-«птицы» собираются на одной стороне площадки. На другой стороне расположены гимнастические скамейки-«деревья». По сигналу: «Полетели!» - птицы разлетаются по всему залу, расправляя крылья (руки в стороны) и помахивая ими. По сигналу: «Буря!» - «птицы» занимают места на гимнастических скамейках как можно быстрее. Воспитатель говорит: «Буря прошла», «птицы» спокойно «спускаются с деревьев» и продолжают «летать». Игра повторяется 3-4 раза.	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

Март 1 неделя (улица)	20 мин	№ 72 стр 74	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) новная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кегли	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.	----------	Игровое упражнение «Ловишки». Играющие располагаются на одной стороне площадки, выбирается водящий - ловишка. По сигналу воспитателя дети перебегают с одной стороны площадки на другую (за обозначенную линию), а ловишка пытается коснуться кого-либо рукой. Тот, до которого дотронулся ловишка, считается «замороженным». Подсчитывается количество пойманных, игра повторяется с другим водящим (можно сменить в ходе игры 2-3 водящих).	**Игровые упражнения**. «Быстрые и ловкие». Дети становятся вокруг снеговика на расстоянии 2 м от него, в руках у каждого ребенка снежок. По сигналу воспитателя дети бегут к снеговику и кладут свои снежки, затем поворачиваются кругом и возвращаются на исходную линию. В это время воспитатель убирает один снежок. При повторении бега к снеговику один из играющих остается без снежка. Дети возвращаются на исходную линию, а воспитатель кладет недостающий снежок. Игровое упражнение повторяется еще раз. «Сбей кеглю». На снежный вал ставят 6-8 кеглей. У детей по 3-4 снежка. Первая группа ставится на исходную позицию. По сигналу воспитателя дети метают снежки, стараясь сбить кегли. Вторая группа детей выходит на исходную линию	**Подвижная игра «Зайка беленький».** Дети изображают зайчиков. Они располагаются по всей площадке. Воспитатель говорит: Зайка беленький сидит И ушами шевелит. Вот так, вот так, Он ушами шевелит. Зайке холодно стоять, Надо зайке поскакать. Скок-скок, скок-скок, Надо зайке поскакать. Дети выполняют движения в соответствии с текстом стихотворения.	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем зайку».

Март 2 неделя (зал)	20 мин	№ 73 стр 75	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	обручи, мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!»- ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег врассыпную.	**С обручем** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз хватом рук с боков. Вынести обруч вперед, вверх, опустить вперед, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. - стойка в обруче, руки вдоль туловища. Присесть, взять обруч и поднять его до пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. -ноги на ширине плеч, обруч в правой руке. руки в стороны, убрать обруч за спину и переложить в левую руку; руки в стороны, опустить обруч вниз (5-6 раз). 4. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вверх, наклон вперед, коснуться пола ободом обруча; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4- 5 раз). 5. И. п. - стойка ноги на ширине ступни перед обручем, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).	Прыжки в длину с места (1 0-12 раз). 2. Перебрасывание мячей через шнур (8-10 раз). Воспитатель предлагает детям для прыжков в длину с места перестроиться в две шеренги и кладет на пол шнур. Раскатывается резиновая дорожка (или мат). Основное внимание уделяется правильному исходному положению - ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки отведены назад. Во время прыжка руки выносятся вперед, приземление на всю стопу; ноги полусогнуты	**Подвижная игра «Бездомный заяц».** Из числа играющих выбирается «охотник», остальные дети - «зайцы», ОНИ находятся в «норках» (кружках). Количество «норою> на одну меньше числа «зайцев». «Охотник» старается поймать «зайца», оставшегося без домика. Тот убегает. Он может спастись в любой «норке» - забежать в кружок. Теперь уже другой заяц остается без «норки», И его ловит «охотник». Если «охотник» поймает (коснется) «зайца», то они меняются ролями. Если «охотник» долго никого не может поймать, на эту роль выбирают другого ребенка.	Ходьба в колонне по одному.

Март 2 неделя (зал)	20 мин	№ 74 стр 76	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	обручи, мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!»- ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег врассыпную.	**С обручем** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз хватом рук с боков. Вынести обруч вперед, вверх, опустить вперед, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. - стойка в обруче, руки вдоль туловища. Присесть, взять обруч и поднять его до пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. -ноги на ширине плеч, обруч в правой руке. руки в стороны, убрать обруч за спину и переложить в левую руку; руки в стороны, опустить обруч вниз (5-6 раз). 4. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вверх, наклон вперед, коснуться пола ободом обруча; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4- 5 раз). 5. И. п. - стойка ноги на ширине ступни перед обручем, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).	Прыжки в длину с места (4-5 раз). 2. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2 м) и ловля мяча после отскока об пол (5-6 раз). 3. Прокатывание мяча друг другу (исходное положение - сидя, ноги врозь). Расстояние 2 м (по 8-10 раз).	**Подвижная игра «Бездомный заяц».** Из числа играющих выбирается «охотник», остальные дети - «зайцы», ОНИ находятся в «норках» (кружках). Количество «норою> на одну меньше числа «зайцев». «Охотник» старается поймать «зайца», оставшегося без домика. Тот убегает. Он может спастись в любой «норке» - забежать в кружок. Теперь уже другой заяц остается без «норки», И его ловит «охотник». Если «охотник» поймает (коснется) «зайца», то они меняются ролями. Если «охотник» долго никого не может поймать, на эту роль выбирают другого ребенка.	Ходьба в колонне по одному.

Март 2 неделя (улица)	20 мин	№ 75 стр 77	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети пе-репрыгивают через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого. По команде воспитателя изменяют направление движения (за ведушим). Бег в умеренном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	----------	**Игровые упражнения.** «Подбрось-поймай». Дети свободно располагаются по всей площадке, у каждого в рукахмяч. Ребята подбрасывают и ловят мяч двумя руками в произвольном темпе. «Прокати - не задень». Воспитатель предлагает детям встать парами так, чтобы не мешать другим ребятам, затем присесть на корточки и прокатить мяч партнеру. дети метают снежки, стараясь сбить кегли. Вторая группа детей выходит на исходную линию.	Подвижная игра «Лошадка».	«Угадай, кто кричит?».

Март 3 неделя (зал)	20 мин	№ 76 стр 77	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	скамейка, мячи, кубики, набивные мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	**С мячом** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, посмотреть на мяч, опустить, вернуться в исходное положение (6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклон вперед, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз). 3. И. п. -ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Присесть, уронить мяч, поймать; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом' колена, опустить ногу. Вернуться в исходное положение (6 раз). 5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с небольшой паузой. Дети с мячами в руках перестраиваются в две колонны.	Прокатывание мяча между предметами (2-3 раза). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2 раза). Воспитатель ставит вдоль зала в две линии кубики или набивные мячи (5 штук) на расстоянии 40 см один от другого. Дети двумя колоннами прокатывают мячи между предметами «змейкой», подталкивая двумя руками (руки «совочком»). После выполнения упражнения воспитатель предлагает ребятам выпрямиться, поднять мяч над головой и потянуться.	Подвижная игра «Самолеты».	Игра малой подвижности

Март 3 неделя (зал)	20 мин	№ 77 стр 78	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	скамейка, мячи, мешочки с песком	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	**С мячом** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, посмотреть на мяч, опустить, вернуться в исходное положение (6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклон вперед, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз). 3. И. п. -ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Присесть, уронить мяч, поймать; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом' колена, опустить ногу. Вернуться в исходное положение (6 раз). 5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с небольшой паузой. Дети с мячами в руках перестраиваются в две колонны.	Прокатывание мячей между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони». 3. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.	Подвижная игра «Самолеты».	Игра малой подвижности

Март 3 неделя (улица)	20 мин	№ 78 стр 78	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	шнур, кегли	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попере-менно).	Ходьба в колонне по одному и бег в умеренном темпе (до 1 минуты). Воспитатель следит, чтобы дети во время бега держали руки в полусогнутом состоянии, не опережали и не отставали друг от друга. Переход на ходьбу. Ходьба между 4-5 предметами, стоящими на расстоянии 30 см друг от друга.	----------	**Игровые упражнения.** «На одной ножке вдоль дорожки». Воспитатель выкладывает из кубиков или шнуров дорожку (ширина 30 см) и предлагает детям попрыгать на одной ноге до конца дорожки и шагом вернуться в свою колонну. При повторении - прыгать на другой ноге. «Брось через веревочку». На середине площадки между деревьями или стойками натягивают шнур. Одна группа детей с мячами в руках становится на исходную линию, по сигналу воспитателя каждый ребенок перебрасывает мяч через веревку, бежит за ним. Вторая группа выходит на исходную линию, дети первой группы передают им мячи. Упражнение повторяется 2-3 раза.	Подвижная игра «Самолеты».	Игра малой подвижности

Март 4 неделя (зал)	20 мин	№ 79 стр 79	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	флажки, гимнастическая стенка, доска, 5 -6 шнуров	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться	**С флажками** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Руки в стороны; наклон вперед, помахать флажками из стороны в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. - стойка на коленях, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону; вернуться в исходное положение (6 раз). 4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки в стороны, правую (левую) ногу в сторону на носок; вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки на полу. Прыжки на двух ногах перед флажками (2 раза).	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи) (2 раза). 2. Равновесие - ходьба по доске, положенной на пол. 3. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию. Воспитатель ставит две гимнастические скамейки, затем кладет на пол две доски и на расстоянии 1 м от них - 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 0,5 м).	Подвижная игра «Охотник и зайцы».	Игра малой подвижности «Найдем зайку».

Март 4 неделя (зал)	20 мин	№ 80 стр 80	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	флажки, гимнастическая стенка, доска, 5 -6 шнуров	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться	**С флажками** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Руки в стороны; наклон вперед, помахать флажками из стороны в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. - стойка на коленях, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону; вернуться в исходное положение (6 раз). 4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки в стороны, правую (левую) ногу в сторону на носок; вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки на полу. Прыжки на двух ногах перед флажками (2 раза).	1. Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Затем спуск вниз (2 раза). Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс (2 раза). 3. Прыжки на двух ногах через шнуры (2 раза). Дети выполняют упражнения (после показа и объяснения) последовательно одно за другим, воспитатель осуществляет страховку у гимнастической стенки.	Подвижная игра «Охотник и зайцы».	Игра малой подвижности «Найдем зайку».

Март 4 неделя (улица)	20 мин	№ 81 стр 80	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	6-8 шнуров, мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и корот-ким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба широким шагом, в медленном темпе. Затем обычная ходьба и ходьба мелким, семенящим шагом, и так последовательно повторить.	----------	**Игровые упражнения.** «Перепрыгни ручеек. Прыжки в длину с места-перепрыгивание через 6-8 шнуров (3-4 «ручейка»). Можно разложить параллельно «ручейки» по двум сторонам зала, и дети будут выполнять задание двумя колоннами (шеренгами). «Бег по дорожке» (ширина дорожки 15 см). Упражнение дети выполняют в колонне по одному; главное - сохранять равновесие и не наступать на шнуры.	«Ловкие ребята». Дети располагаются врассыпную по всей площадке в руках у каждого ребенка мяч. Бросание мяча о землю, вверх и ловля его двумя руками.	

Апрель 1 неделя (зал)	20 мин	№ 82 стр 81	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	8 -10 брусков, доска, мешочки с песком	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания В равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному. Воспитатель раскладывает по одной стороне зала брусков 8-10 на расстоянии одного шага ребенка. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	**Без предметов** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки в стороны, присесть и хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. руки в стороны, наклон вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; выпрямиться, руки . в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз). 4. И. п. - стойка на коленях, руки за головой. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз). 5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.	1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через препятствия (высота брусков 6 см), поставленных на расстоянии 40 см один от другого, 5-6 брусков. Повторить 2-3 раза.	Подвижная игра «Пробеги тихо».	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».

Апрель 1 неделя (зал)	20 мин	№ 83 стр 82	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	5 -6 шнуров, гимнастическая скамейка, мешочки для метания	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания В равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному. Воспитатель раскладывает по одной стороне зала брусков 8-10 на расстоянии одного шага ребенка. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	**Без предметов** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки в стороны, присесть и хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. руки в стороны, наклон вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; выпрямиться, руки. в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз). 4. И. п. - стойка на коленях, руки за головой. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз). 5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза); страховка воспитателем обязательна. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого; повторить 2-3 раза. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м).	Подвижная игра «Пробеги тихо».	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».

Апрель 1 неделя (улица)	20 мин	№ 84 стр 83	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	обручи, кегли, трехколесный велосипед, мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, на сигнал воспитателя дети перестраиваются в колонну и по ходу движения каждый ребенок находит свое место в ней.	----------	**Игровые упражнения.** «Прокати и поймай». Дети строятся парами и прокатывают обручи друг другу (дистанция 2-2,5 м). «Сбей булаву (кеглю ». На площадке, на расстоянии 2 м от исходной черты, устанавливают 5-6 булав. Дети бросают мешочки, стараясь сбить булавы. Катание на трехколесном велосипеде по прямой до условной черты, по кругу. По команде воспитателя ребята передают велосипеды другой группе детей.	Подвижная игра «У медведя во бору».	Игра малой подвижности.

Апрель 2 неделя (зал)	20 мин	№ 85 стр 83	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кегли, мешочки для метания	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную.	**С кеглей** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. поднять руки, переложить кеглю в левую руку; опустить руки (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. Наклон вперед, поставить кеглю на пол (между носками ног), выпрямиться; наклон вперед, взять кеглю в левую руку, выпрямиться (6 раз). 3. И. п. - стойка на коленях, кегля в правой руке. Поворот вправо (влево), коснуться кеглей пятки левой ноги, выпрямиться, вернуться в исходное положение. Переложить кеглю в левую руку. То же в левую сторону (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, кеглю вынести вперед и обхватить обеими руками. Поднять, вернуться в исходное положение (4-6 раз). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Кегля на полу перед ногами. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны. Повторить 2-3 раза	1. Прыжки в длину с места (5-6 раз). 2. Метание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раз). Дети строятся в две шеренги, воспитатель кладет шнур (ориентир - исходная линия) и раскатывает резиновую дорожку. После показа и объяснения дети первой шеренги выполняют прыжки в длину с места. Основное внимание уделяется правильному исходному положению рук и ног, приземлению на полусогнутые ноги.	**Подвижная игра «Совушка».** Выбирается водящий-«совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек и т. д. По сигналу воспитатель: «День!» - дети бегают по всему залу, на команду: «Ночь!» - замирают и останавливаются в том месте, где застала их команда. «Совушка» выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется. При выборе другого водящего главное, чтобы он не был проигравшим.	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.

Апрель 2 неделя (зал)	20 мин	№ 86 стр 84	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кегли, мешочки для метания, мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную.	**С кеглей** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. поднять руки, переложить кеглю в левую руку; опустить руки (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. Наклон вперед, поставить кеглю на пол (между носками ног), выпрямиться; наклон вперед, взять кеглю в левую руку, выпрямиться (6 раз). 3. И. п. - стойка на коленях, кегля в правой руке. Поворот вправо (влево), коснуться кеглей пятки левой ноги, выпрямиться, вернуться в исходное положение. Переложить кеглю в левую руку. То же в левую сторону (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, кеглю вынести вперед и обхватить обеими руками. Поднять, вернуться в исходное положение (4-6 раз). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Кегля на полу перед ногами. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны. Повторить 2-3 раза	1. Прыжки в длину с места- «Кто дальше прыгнет». 2. Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча. 3. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками (построение в произвольном порядке по всему залу).	**Подвижная игра «Совушка».** Выбирается водящий- «совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек и т. д. По сигналу воспитатель: «День!» - дети бегают по всему залу, на команду: «Ночь!» - замирают и останавливаются в том месте, где застала их команда. «Совушка» выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется. При выборе другого водящего главное, чтобы он не был проигравшим.	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.

Апрель 2 неделя (улица)	20 мин	№ 87стр 84	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	----------	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры	Ходьба в колонне по одному, по кругу, с поворотом в обратную сторону в движении по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную.	----------	**Игровые упражнения.** «По дорожке» (ширина дорожки 20 см); «Не задень» - лазанье под дугу (высота 50 см); «Перепрыгни - не задень» - прыжки на двух ногах через бруски. Все упражнения проводятся поточным способом двумя колоннами. Каждый ребенок, выполнив упражнение, переходит к другому заданию, а затем к следующему. Воспитатель дает команду к началу вы-полнения	Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».	Игра малой подвижности «Найдем воробышка».

Апрель 3 неделя (зал)	20 мин	№ 88 стр 85	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи, мешочки для метания, гимнастическая скамейка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	**С мячом** 1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Мяч вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-6 раз). 2. И. п. - ноги слега расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, уронить мяч и поймать его двумя руками; поднять мяч, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. - сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, при скатывании мяча успеть поймать его, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. - лежа на спине, ноги прямые; мяч за головой. Поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом носка ноги; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5 раз). 5. и. п. - сидя на пятках, мяч в согнутых руках. Прокатить мяч вокруг туловища, перебирая его руками в обе стороны (по 2-3 раза в каждую сторону). 6. и. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах кругом, в обе стороны.	1. Метание мешочков на дальность (6-8 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). Дети берут по три мешочка и становятся на исходную линию. Воспитатель показывает и объясняет: «Надо взять мешочек в правую руку, отставить правую ногу назад, замахнуться и бросить мешочек как можно дальше». Упражнение проводится шеренгами (группами).	**Подвижная игра «Совушка».** Выбирается водящий-«совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек и т. д. По сигналу воспитатель: «День!» - дети бегают по всему залу, на команду: «Ночь!» - замирают и останавливаются в том месте, где застала их команда. «Совушка» выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется. При выборе другого водящего главное, чтобы он не был проигравшим.	Ходьба в колонне по одному.

Апрель 3 неделя (зал)	20 мин	№89 стр 86	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи, мешочки для метания, гимнастическая скамейка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	**С мячом** 1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Мяч вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-6 раз). 2. И. п. - ноги слега расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, уронить мяч и поймать его двумя руками; поднять мяч, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. - сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, при скатывании мяча успеть поймать его, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. - лежа на спине, ноги прямые; мяч за головой. Поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом носка ноги; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5 раз). 5. и. п. - сидя на пятках, мяч в согнутых руках. Прокатить мяч вокруг туловища, перебирая его руками в обе стороны (по 2-3 раза в каждую сторону). 6. и. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах кругом, в обе стороны.	1. Метание мешочков правой и левой рукой на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни <по-медвежьи». 3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м.	**Подвижная игра «Совушка».** Выбирается водящий-«совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек и т. д. По сигналу воспитатель: «День!» - дети бегают по всему залу, на команду: «Ночь!» - замирают и останавливаются в том месте, где застала их команда. «Совушка» выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется. При выборе другого водящего главное, чтобы он не был проигравшим.	Ходьба в колонне по одному.

Апрель 3 неделя (улица)	20 мин	№ 90 стр 86	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер	Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал: «Лягушки!» - присесть, руки положить на колени. Ходьба и бег врассыпную	----------	**Игровые упражнения**. «Успей поймать». Дети перестраиваются в две шеренги и перебрасывают мяч друг другу одной рукой, ловят мяч после отскока о землю двумя руками (8-10 раз). «Подбрось - поймай». Дети располагаются по всей площадке и упражняются с мячом: броски вверх и ловля его двумя руками.	**Подвижная игра «Догони пару».** Дети становятся в две шеренги на расстоянии 3-4 шагов одна от другой. По команде воспитателя: Беги!» - первая шеренга детей убегает, а вторая догоняет (каждый **догоняет** свою пару - ребенка, стоявшего напротив, стараясь осалить до пересечения линии финиша).	Ходьба в колонне по одному.

Апрель 4 неделя (зал)	20 мин	№ 91 стр 87	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	косички по числу детей, 5 -6 плоских обручей, доска	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.	**С косичкой** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Поднять косичку на грудь; вверх, на грудь, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, косичка вниз. Косичку вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Косичку вверх, согнуть правую (левую) ногу в колене и коснуться ее косичкой, опустить ногу, косичку вверх; вернуться в исходное положение (5 раз). 4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на грудь. Косичку вверх, наклон вперед, коснуться косичкой носка правой (левой) ноги; поднять косичку, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз). 5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, боком к косичке, лежащей на полу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вдоль косички, огибая ее. Небольшая пауза, повторение задания.	1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5-6 плоских обручей; можно вьложить круги из косичек: к одному концу пришита пуговица, к другому петелька) (2-3 раза).	Подвижная игра «Птички и кошка»	Ходьба в колонне по одному.

Апрель 4 неделя (зал)	20 мин	№ 92 стр 88	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	косички по числу детей, 5 -6 плоских обручей, доска	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.	**С косичкой** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Поднять косичку на грудь; вверх, на грудь, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, косичка вниз. Косичку вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Косичку вверх, согнуть правую (левую) ногу в колене и коснуться ее косичкой, опустить ногу, косичку вверх; вернуться в исходное положение (5 раз). 4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на грудь. Косичку вверх, наклон вперед, коснуться косичкой носка правой (левой) ноги; поднять косичку, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз). 5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, боком к косичке, лежащей на полу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вдоль косички, огибая ее. Небольшая пауза, повторение задания.	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейки присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше (2-3 раза) (рис. 12). 2. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого.	Подвижная игра «Птички и кошка»	Ходьба в колонне по одному.

Апрель 4 неделя (улица)	20 мин	№ 93 стр 88	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	5 – 6 кубиков, шнуры, мя, сетка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	Ходьба в колонне по одному: ходьба «змейкой» между 5-6 предметами (кубиками), поставленным и в один ряд; ходьба врас-сыпную, высоко поднимая колени - «петушки»; бег врассыпную.	----------	«Пробеги - задень». Из шнуров выкладывается дорожка (ширина 20 см). Колонной по одному дети выполняют ходьбу на носках по дорожке и бег по дорожке (2-3 раза). «Накинь кольцо». Дети по очереди набрасывают кольцо (от серсо) на различные фигурки, например, на зайца с поднятой лапой, на белку, держащую шишку и т. д. «Мяч через сетку». Между деревьями натягивается шнур или сет-ка. Дети встают по обе стороны от сетки (шнура) на расстоянии двух метров. Ребята перебрасывают мяч через сетку друг другу, разделившись на пары. .	Подвижная игра «Догони пару».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.

Май 1 неделя (зал)	20 мин	№ 94 стр 89	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	доска, 5 – 6 шнуров	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны	**Без предметов** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно вдоль туловища. Поднять руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; отвести руки назад, хлопнуть в ладоши за спиной; перевести руки вперед и хлопнуть в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, поворот влево, хлопнуть в ладоши, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. руки в стороны, поднять правую (левую) согнутую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). 5. И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Вынести руки вперед, приподняться (прогнуться), вернуться в исходное положение (5 раз). 6. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой (под счет воспитателя 1-8).	1. Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2 раза). 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40 см). Сначала дети двумя колоннами выполняют упражнения в равновесии (главное - спину и голову держать прямо, сохраняя устойчивость при ходьбе, стараясь не оступиться) (2-3 раза). Воспитатель раскладывает 5-6 шнуров на расстоянии 40 см один от другого. Дети шеренгами прыгают на двух ногах через шнуры (2-3 раза).	Подвижная игра «Котята и щенята».	Игра малой подвижности.

Май 1 неделя (зал)	20 мин	№ 95 стр 90	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	доска, 5 – 6 шнуров, мяч (большого диаметра), гимнастическая скамейка, кубики	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны	**Без предметов** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно вдоль туловища. Поднять руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; отвести руки назад, хлопнуть в ладоши за спиной; перевести руки вперед и хлопнуть в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, поворот влево, хлопнуть в ладоши, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. руки в стороны, поднять правую (левую) согнутую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). 5. И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Вынести руки вперед, приподняться (прогнуться), вернуться в исходное положение (5 раз). 6. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой (под счет воспитателя 1-8).	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше (сойти, не прыгая). Положение рук может быть разным - на пояс, в стороны, за голову. 2. Прыжки в длину с места через шнуры, расстояние между шнурами 50 см. 3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками (набивными мячами) «змейкой». Выпрямиться, поднять мяч над головой и потянуться.	Подвижная игра «Котята и щенята».	Игра малой подвижности.

Май 1 неделя (улица)	20 мин	№ 96 стр 90	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мяч, косички для дорожки, 6 – 8 кеглей	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом	Ходьба в колонне по одному; прыжки через бруски; ходьба и бег врассыпную	----------	**Игровые упражнения.** «Достань до мяча». На ветку дерева подвешивают мяч в сетке. Дети по очереди в колонне по одному делают небольшой разбег и подпрыгивают вверх, стараясь ударить по мячу или коснуться его. «Перепрыгни ручеек». Воспитатель делает из косичек дорожки («<ручейки») разной ширины - от 30 до 70 см. Дети становятся в две колонны. И выполняют прыжки на двух ногах через «ручейки». «Пробеги - не задень». В один ряд ставят 6-8 кеглей, расстояние между ними 30 см. Дети пробегают между кеглями, стараясь не задеть и не уронить их.	**Подвижная игра «Совушка».** Выбирается водящий-«совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек и т. д. По сигналу воспитатель: «День!» - дети бегают по всему залу, на команду: «Ночь!» - замирают и останавливаются в том месте, где застала их команда. «Совушка» выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется. При выборе другого водящего главное, чтобы он не был проигравшим	Игра малой подвижности.

Май 2 неделя (зал)	20 мин	№ 97 стр 90	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кубики, мячи, шнур	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Воспитатель называет ребенка по имени, он становится впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время другой ребенок ведет колонну (2-3 смены ведущего). Ходьба и бег врассыпную по всему залу	**С кубиками** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднимаясь на носки, переложить кубик в левую руку, опустить, подняться на носки, переложить кубик в правую руку, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, переложить кубик в левую руку, встать, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. -стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо, положить кубик у носков ног, выпрямиться; поворот вправо, взять кубик, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. - сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться, положить кубик между носками ног, выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять кубик левой рукой, вернуться в исходное положение (5 раз). 5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны (3-4 раза).	1.Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см) (6-8 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу (8-10 раз). Воспитатель вместе с детьми выкладывает шнуры. Упражнение в прыжках в длину с места выполняется шеренгами поочередно. Основное внимание уделяется правильному исходному положению и приземлению на полусогнутые ноги.	Подвижная игра «Котята и щенята».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.

Май 2 неделя (зал)	20 мин	№ 98 стр 91	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кубики, мячи, скакалка, мешочки для метания	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Воспитатель называет ребенка по имени, он становится впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время другой ребенок ведет колонну (2-3 смены ведущего). Ходьба и бег врассыпную по всему залу	**С кубиками** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднимаясь на носки, переложить кубик в левую руку, опустить, подняться на носки, переложить кубик в правую руку, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, переложить кубик в левую руку, встать, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. -стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо, положить кубик у носков ног, выпрямиться; поворот вправо, взять кубик, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. - сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться, положить кубик между носками ног, выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять кубик левой рукой, вернуться в исходное положение (5 раз). 5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны (3-4 раза).	1.Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы). Дистанция между детьми 2 м. 3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).	Подвижная игра «Котята и щенята».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.

Май 2 неделя (улица)	20 мин	№ 99 стр 91	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мешочки для метания, корзина, мячи, веревка, на конце которой привязан мешочек	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками	Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя: «Зайки» - остановиться и попрыгать на двух ногах, затем продолжить ходьбу; на сигнал: «Петушки!» - остановиться, помахать руками вверх-вниз и произнести: «Ку-ка-ре-ку!» (не обязательно стройным хором). Повторить задания 2 раза. Ходьба и бег врассыпную	----------	**Игровые упражнения.** «Попади в корзину». Воспитатель ставит 2-3 корзины. Дети становятся вокруг корзины на расстоянии 2 м. У детей по 2- 3 мешочка лежат (у ног). Дети метают мешочки, стараясь попасть в корзину (сначала девочки, а потом мальчики). «Подбрось - поймай». Дети располагаются свободно по всей площадке и упражняются с мячом.	Подвижная игра «Удочка». Дети стоят по кругу, воспитатель - в центре круга, держит веревку, на конце которой привязан мешочек. Педагог вращает веревку по кругу у самой земли, дети перепрыгивают через мешочек на двух ногах по мере его приближения.	Игра малой подвижности

Май 3 неделя (зал)	20 мин	№ 100 стр 92	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	гимнастическая палка, мешочки для метания, гимнастическая скамейка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель	Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога: «Лошадки!»- дети идут, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний); бег врассыпную. На одной стороне зала заранее (до занятия) раскладывают 5-6 шнуров (реек) на расстоянии одного шага ребенка. В ходьбе колонной по одному дети перешагивают через шнуры попеременно правой и левой ногой	**С гимнастической палкой** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палку вниз. Палку вверх, за голову, вверх, за голову, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палку вниз. Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз). 3. И. п. - сидя, ноги врозь, палка на колени. Палку вверх, наклон вперед, коснуться носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палка вниз. Присесть, палку вынести вперед; подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, палка на полу. Прыжки на двух ногах вокруг палки в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой (3 раза).	1.Метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5-2 м правой и левой рукой (способ - от плеча) (3-4 раза). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе (2 раза). Упражнение в ползании выполняется двумя колоннами.	Подвижная игра «Зайцы и волк».	Игра малой подвижности «Найдем зайца».

Май 3 неделя (зал)	20 мин	№ 101 стр 93	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	гимнастическая палка, мешочки для метания, гимнастическая скамейка, скакалка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель	Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога: «Лошадки!»- дети идут, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний); бег врассыпную. На одной стороне зала заранее (до занятия) раскладывают 5-6 шнуров (реек) на расстоянии одного шага ребенка. В ходьбе колонной по одному дети перешагивают через шнуры попеременно правой и левой ногой	**С гимнастической палкой** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палку вниз. Палку вверх, за голову, вверх, за голову, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палку вниз. Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз). 3. И. п. - сидя, ноги врозь, палка на колени. Палку вверх, наклон вперед, коснуться носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палка вниз. Присесть, палку вынести вперед; подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, палка на полу. Прыжки на двух ногах вокруг палки в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой (3 раза).	1. Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (<<по-медвежьи»). 3. Прыжки через короткую скакалку.	Подвижная игра «Зайцы и волк».	Игра малой подвижности «Найдем зайца».

Май 3 неделя (улица)	20 мин	№ 102 стр 93	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	скакалка, мяч, шнуры	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары; ходьба парами, бег врассыпную, в колонне по одному. Ходьба «змейкой» между предметами.	----------	**Игровые упражнения**. «Не урони». Отбивание мяча о пол (землю) одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками. «Не задень». Прыжки на двух ногах между предметами «змейкой». «Бегом по дорожке». Бег по дорожке между шнурами (косичками, палочками).	Подвижная игра «Пробеги тихо».	Игра малой подвижности «Кто ушел?».

Май 4 неделя (зал)	20 мин	№ 103 стр 93	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи на каждого ребенка, гимнастическая скамейка, мешочки с песком, шнур	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя - ходьба в полуприседе (не более 15 сек.), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному.	**С мячом** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Поднимаясь на носки, мяч вверх; вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. Мяч вверх; наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз). 3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - лежа на спине, ноги прямые, мяч за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена, опустить ногу; вернуться в исходное положение (6 раз). 5. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Мяч вверх, наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться. Вернуться в исходное положение (4-5 раз).	1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) (2-3 раза). Упражнение выполняется двумя колоннами поточным способом. Страховка детей педагогами при выполнении упражнений в равновесии обязательна.	Подвижная игра «У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному.

Май 4 неделя (зал)	20 мин	№ 104 стр 94	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи на каждого ребенка, гимнастическая стенка, доска	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя - ходьба в полуприседе (не более 15 сек.), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному.	**С мячом** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Поднимаясь на носки, мяч вверх; вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. Мяч вверх; наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз). 3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - лежа на спине, ноги прямые, мяч за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена, опустить ногу; вернуться в исходное положение (6 раз). 5. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Мяч вверх, наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться. Вернуться в исходное положение (4-5 раз).	1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее (2 раза). 2. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой (2 раза).	Подвижная игра «У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному.

Май 4 неделя (улица)	20 мин	№ 105 стр 94	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мяч, веревка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя. Ходьба по кругу, остановка и поворот кругом, продолжение ходьбы. При повторении упражнения выполнение заданий в движении	----------	**Игровые упражнения** «Подбрось - поймай». Дети располагаются по всей площадке и уп-ражняются с мячом. «Кто быстрее по дорожке». Прыжки по дорожке (выложенной из шнуров или веревок) на двух ногах; на правой и левой ноге поперемен - но. Дистанция 3 м (2-3 раза)	Подвижная игра «Самолеты».	Игра «Угадай, кто позвал».

2.1. Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями

Основания интеграции	
По задачам и содержанию образовательной деятельности	По средствам организации и оптимизации образовательного процесса
«Социально-коммуникативное развитие» (приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарём и спортивной одеждой; «Речевое развитие» (развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение) «Познавательное развитие» (в части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности), формирования элементарных	«Речевое развитие» (речевое сопровождение всех видов двигательной активности детей, использование художественных произведений для формирования первичных ценностных представлений о здоровом образе жизни). «Художественно-эстетическое развитие» (использование музыкально-ритмической и продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики; использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения различных видов двигательной активности).

математических представлений (ориентировка в пространстве, временные, количественные отношения и т. д.). «Художественно-эстетическое развитие» (развитие музыкально-ритмической-деятельности, выразительности движений, двигательного творчества на основе физических качеств и основных движений детей).

2.2. Принципы физического развития

Принцип систематичности и последовательности (построение системы физкультурно-оздоровительной работы и последовательное ее воплощение)

Принцип повторения (формирование двигательных навыков и динамических стереотипов на основе многократного повторения упражнений, движений)

Принцип доступности и индивидуализации (обязательный учет индивидуальных особенностей ребенка для правильного подбора доступных ему физических нагрузок)

Принцип наглядности (направленное воздействие на функции сенсорных систем, участвующих в движении) Принцип постепенного наращивания развивающее-тренирующих воздействий (поступательных характер, усиление и обновление воздействий в процессе физического развития)

Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок (зависимость динамичности нагрузок от закономерностей адаптации к ним ребенка)

Принцип оздоровительной направленности (решение задач укрепления здоровья ребенка в процессе физического развития)

Принцип системного чередования физических нагрузок и отдыха (сочетание высокой активности и отдыха в разных формах активности)

Принцип оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения

2.3. Формы, методы и средства образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»

Формы физического развития

№ и/и	Формы двигательной деятельности	Особенности организации
1	Физкультурно-оздоровительные занятия	
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно в зале или на открытом воздухе 6-10 минут
1.2	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз)	Ежедневно во время перерыва между периодами НОД 10 минут
1.3	Физкультминутка	Ежедневно в середине времени, отведенного на НОД

1.4	Подвижные игры и физические упражнения на свежем воздухе	Ежедневно во время прогулки в первой и второй половине дня
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время прогулки
1.6	Гимнастика после дневного сна (комплекс упражнений) в сочетании с воздушными ваннами, умыванием прохладной водой	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей
1.7	Ходьба по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами, корригирующая гимнастика, ЛФК	Ежедневно после дневного сна

2	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей	
2.1	НОД по физическому развитию	3 раза в неделю, одно из занятий на открытом воздухе
3	Самостоятельная двигательная деятельность детей	
	Ежедневно в помещении и на открытом воздухе	
4	Физкультурно-массовые мероприятия	
4.1	Неделя здоровья (каникулы)	2 раза в год январь, июнь
4.2	Физкультурный досуг	1 раз в месяц
4.3	Физкультурно-спортивный праздник	2 раза в год
5	Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи	
5.1	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях	В течение периода
6	Дополнительное образование детей	

6.1	Спортивные секции, кружки.	По желанию родителей и детей не более двух раз в неделю

Методы физического развития

Наглядные	Словесные	Практические
наглядно-зрительные приёмы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); - наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)	- объяснения, пояснения, указания; подача команд, распоряжений, сигналов; - вопросы к детям; образный сюжетный рассказ, беседа; - словесная инструкция	- повторение упражнений без изменений и с изменениями; - проведение упражнений в игровой форме; проведение упражнений в соревновательной форме

Средства физического развития

Гигиенические (психогигиенические) факторы	Естественные силы природы (солнце, воздух, вода)	Двигательная активность, физические упражнения
• Режим занятий, отдыха и сна • Рациональное питание • Гигиена одежды, обуви, помещения, оборудования	Закаливание • в повседневной жизни • специальные меры закаливания (водные, воздушные, солнечные)	• Гимнастика • Игры • Спортивные упражнения

2.4. Подвижная игра как средство и условие физического развития ребенка

Направленность подвижных игр

Развитие физических возможностей	Развитие умственных способностей	Освоение нравственных норм, правил поведения, этических ценностей	Оздоровительный эффект подвижных игр
Упражнение ребенка в различных движениях (беге, прыжках, перелазили, лазални, бросании, ловле, увертывании и др.	• Приобретение навыков действий в соответствии с правилами • Умение осознано действовать в соответствии с меняющейся ситуацией • Активизация тамяти, внимания, мышления, воображения	• Приобретение навыков действия в коллективе (команде), подчинение общим требованиям • Сознательное выполнение правил формирует волю, самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки	• Большое количество движений • Активизация дыхания, кровообращения, обменных процессов • Благотворное влияние на психическую деятельность

Классификация подвижных игр

По степени подвижности ребенка	По видам движений	По содержанию
Игры с малой подвижностью Игры со средней подвижностью Игры с большой подвижностью	Игры с бегом Игры с мячом (в том числе с метанием) Игры с прыжками Игры с упражнениями на равновесие Игры с лазаньем и ползаньем	Игры с правилами (сюжетные, не сюжетные, в т.ч. народные) Спортивные игры (баскетбол, городки, бадминтон, настольный теннис, хоккей, футбол)

2.5. Образовательная область младший возраст 3-4 года.

Цель: гармоничное физическое развитие; формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой; формирование основ здорового образа жизни.

Задачи физического развития.

Оздоровительные задачи:	Образовательные задачи:	Воспитательные задачи:
* охрана жизни и укрепление здоровья, Обеспечение нормального функционирования всех органов и систем	* формирование двигательных умений и навыков; *развитие физических качеств; * овладение ребёнком элементарными знаниями о своём организме, роли физических упражнений в его жизни,	* формирование интереса к занятиям физическими упражнениями и потребностью к ним; * разностороннее гармоничное развитие ребёнка (не только физическое, но и умственное, нравственное,
организма; * всестороннее физическое совершенствование функции организма; * повышение работоспособности и закаливание	способах укрепления собственного здоровья	эстетическое, трудовое)

Формы организации физического развития.

Физкультурные занятия	Физкультурно-оздоровительная работа в	Самостоятельная двигательная	Активный отдых: - туристические прогулки;

	режиме дня: - Утренняя гимнастика и гимнастика после сна; - подвижные игры и физические упражнения, в том числе на прогулке; - физкультминутки и динамические паузы; - закаливающие процедуры	деятельность детей	- физкультурный досуг; - физкультурные праздники; - дни здоровья; - каникулы

Образовательная область старшего возраста5-7лет.
Цель: Воспитание здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребёнка.
Задачи физического развития
Приобретение опыта в следующих видах деятельности:
- двигательной, направленной на развитие координации и гибкости;
- способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук;
- связанных с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в стороны)
- Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами

- Становление целенаправленности и само регуляции в двигательной сфере
- Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

15

Задачи и направления физического развития

Оздоровительные задачи:

- формирование правильной осанки (своевременное окостенение опорнодвигательного аппарата, формирование изгибов позвоночника, развитие свода стопы, укрепление связочносуставного аппарата);
- развитие гармоничного телосложения;
- развитие мышц лица, туловища, ног, рук, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов

Воспитательные задачи:

- формирование потребности в ежедневных физических упражнениях;
- воспитание умения рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- приобретение грации, пластичности, выразительности движений;
- воспитание самостоятельности, инициативности, самоорганизации, взаимопомощи

Образовательные задачи:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие психофизических качеств (быстрота, силы, гибкость, выносливость, глазомера, ловкости)
- развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений)

Формы организации физического развития.

Физкультурные занятия	Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня: - Утренняя гимнастика и гимнастика после сна; - подвижные игры и физические упражнения, в том числе на прогулке;	Самостоятельная двигательная деятельность детей	Активный отдых: - туристические прогулки; - физкультурный досуг; - физкультурные

	- физкультминутки и динамические паузы; - закаливающие процедуры		праздники; - дни здоровья; - каникулы

Методы организации физического развития.

Наглядные

- Наглядно-зрительные приёмы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры).
- Наглядно-слуховые приёмы (музыка, песни).
- Тактильно-мышечные приёмы (непосредственная помощь воспитателя)

Словесные

- Объяснения, пояснения, указания.
- Подача команд, распоряжения, сигналов
- Вопросы к детям.
- Образный сюжетный рассказ, беседа.

Практические

- Повторение упражнений без изменений и с изменениями.
- Проведение упражнений в- игровой форме. Словестная инструкция Проведение упражнений в соревновательной форме.

2.6. Особенности образовательной деятельности по физическому развитию детей

Группа	Утренняя гимнастика	Занятия по ФИЗО	Сюжетная игра
1 младшая	3-5 минут	7 минут	3 минуты
2 младшая	5 минут	10 минут	5 минут
средняя	5 минут	15 минут	5 минут

старшая	10 минут	25 минут	5 минут
подготовительная	10 минут	30 минут	5 минут

2.7. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников и социальными партнерами

Одним из важных условий реализации программы является содружество педагогов с семьёй: воспитатели и родители - главные участники педагогического процесса.

Сотрудники ДОУ признают семью, как жизненно необходимую среду дошкольника, определяющую путь развития его личности.

Цель: сделать родителей активными участниками педагогического процесса, оказав им помощь в реализации ответственности за воспитание и обучение детей.

Задачи, решаемые в процессе организации взаимодействия педагогического коллектива с родителями воспитанников дошкольного учреждения.

Приобщение родителей к участию в жизни детского сода	Возрождение традиций семейного воспитания.
Изучение и приобщение лучшего опыта семейного воспитания	Повышение педагогической культуры родителей

Виды взаимоотношений дошкольного учреждения с семьями воспитанников

Сотрудничество - это общение на равных, где ни одной из сторон взаимодействия не принадлежит привилегия указывать, контролировать, оценивать.

Взаимодействие - способ организации совместной деятельности, которая осуществляет на основании социальной перцепции и с помощью общения.

Основные принципы работы дошкольного учреждения с семьями воспитанников.

Информационноаналитический блок

*Сбор и анализ сведений о родителях;

* изучение семей, их трудностей и запросов;
* выявление готовности семьи сотрудничать с дошкольным учреждением.
Для сбора необходимой информации нужно разработать анкету для родителей с целью узнать их мнение по поводу работы педагогов с целью выявления актуальных проблем взаимодействия с родителями
Практический блок
Данный блок включает работу с родителями
по двум взаимосвязанным направлениям:
1 .Просвещение родителей, передача информации по тому или иному вопросу (лекции, индивидуального или личностнофондированного подхода к ребёнку в условиях дошкольной организации и построение грамотного общения с родителями, информационные листы, листы памятки)
2.Организация продуктивного общения всех участников образовательного пространства, то есть обмен мыслями, идеями и чувствами
Контрольно-оценочный блок
В него включён анализ эффективности (количественной и качественной) мероприятий, которые проводятся специалистами детского сада.

Для осуществления контроля качества
проведения того или иного мероприятия родителями предлагаются:
- Оценочные листы, в которых они могут отразить свои отзывы;
- групповое обсуждение родителями и педагогами участия родителей в организационных мероприятиях в разных формах.

Планируемые результаты сотрудничества дошкольного учреждения с семьями воспитанников
Сформированность у родителей представление о сфере педагогической деятельности
Овладение родителями практическими умениями и навыками воспитания и обучения детей дошкольного возраста
Формирование устойчивого интереса родителей к активному влечению в общественную деятельность.
Перечень праздников (событий)

№ п/п	Наименование (тематика)	Временной период	Варианты итоговых мероприятий
1.	До свидания, лето, здравствуй, детский сад! День Знаний Я - человек!	03-14 сентября 15 - 26 октября	Спортивное развлечение «Знайте правила движения, как таблицу умноженья!»
3	Я и моя семья	19 ноября - 30 ноября	Музыкально спортивное развлечение «Моя спортивная семья»

4	Зимушка - зима	08 января - 01 февраля	Спортивное развлечение «Малые зимние олимпийские игры»
5	Будем в армии служить!	04 -22 февраля	Спортивное развлечение «Ребята вперёд! Зарница зовёт»
6	Народная культура и традиции	11 - 29 марта	Спортивное развлечение «Фестиваль народных игр»
7	Космическое путешествие	08-12 апреля	Спортивное развлечение «Космостарт»
8	Скоро лето!	13-31 мая	Спортивное развлечение «В гостях у солнышка»

III.Организационный раздел

3.1. Материально - техническое обеспечение РП

Задачи образовательны х областей	Развивающая среда	
	Пространственная	Предметная
Физическое направление развития		
1. Развитие физических качеств. 2. Накопление и обогащение	Физкультурный зал	Балансир, батут детский, Бревно гимнастическое Бубен Дорожки: змейка, тактильные
двигательного опыта детей (овладение основными движениями); 3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. 4. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение		Дорожка для подлезания Канат, кегли Коврики гимнастические Корзины для хранения спортинвентаря Маты гимнастические Мешочки с грузом Мягкие модули Мячи резиновые разного диаметра Мячи шипованные Обручи разного диаметра Палки гимнастические, скакалки Резиновые следочки-ладошки Скамейка гимнастическая Стойка для спортивного инвентаря Тоннели Тренажёры (гребля, министеппер, минитвист)

подвижными играми с правилами. 5. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере. 6. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.	Мини центры физического развития двигательной активности в пространстве группой комнаты	Тренажёр для развития зрительного восприятия Универсальный спортивный набор Фитболы, фишки - разметки Шведская стенка Кубики маленькие и средние Короткие скакалки Мячи всех размеров Вожжи, обручи, вертушки Модульные конструкции для подлезания, перелезания, пролезания Атрибуты для подвижных игр (шапочки, маски)

Участки для прогулок
Литературный центр
Шнуры длинные (тонкие канаты), веревки Ленты, флажки (основных цветов)
Массажные мячики
Массажные коврики и ребристые дорожки Нетрадиционное спортивное оборудование (детские эспандеры, кегли, мячи-сокс, гантельки из пластиковых бутылочек и т.д.) Кольцеброс, кегли Гимнастические палки Ленты разных цветов на кольцах Флажки разных цветов
Мишени на ковролиновой основе с набором мячиков на «липучке» (дартс)
Ребристые и массажные дорожки Трехколесный велосипед или тренажер- велосипед
Веранды прогулочные Скамья «Барашек»
Песочницы с крышкой Качалка-пружина Машинки металлодеревянные Брёвна-бумы
Игровое оборудование для лазанья:
Елочка, Вертолёт, Динозаврик Спортивные игры и игровое оборудование для улицы (бадминтон, городки, летающая тарелка) Книги, альбомы по валеологии, гигиене, основам безопасности жизнедеятельности. Альбомы о видах спорта (по сезону),_____

знаменитых спортсменах.
Книги, энциклопедии, альбомы о красоте физически развитого человека.
Дидактические игры о спорте, основам безопасности жизнедеятельности.
Альбомы о видах спорта (по сезону), знаменитых спортсменах.
Иллюстрации, картинки по гигиене Сборники с потешками, стихами о культурногигиенических навыках.
Настольно-печатные игры типа лото с картинками, изображающими предметы для содержания тела в чистоте.
Аудио-сборники с музыкальными произведениями, стихами на тему «Мои помощники»
Альбомы о видах спорта (по сезону), знаменитых спортсменах.
Плакаты «Что мы делаем в разное время (режимные моменты, культурно-гигиенические навыки)

3.2. Методические материалы и средства физического воспитания и обучения.

Образовательная область «Физическое развитие»	
Методические материалы	• От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования/Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. - М., 2012 • Агаджанова С.Н. Как не болеть в детском саду. - М., 2009 • Асачёва Л.Ф. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. - М., 2013 • Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет. - М., 2012 • Демидова В.Е. Здоровый педагог - здоровый ребёнок. Культура питания и закаливания. - М., 2012 • Желобкович Е.Ф. 150 эстафет для детей дошкольного возраста. - М., 2013 • Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей. Сценарии для ДОУ 4-5 лет. - М., 2010 • Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей. Сценарии для ДОУ 6-7 лет. - М., 2010 • Картушина М.Ю. Сюжетные физкультурные занятия для детей средней группы. - М., 2013 • Мазельникова М.Н. Эколого-валеологическое воспитание дошкольников. Организация прогулок в летний период. - М., 2013 • Нищева Н.В. На прогулку, в детский сад. Оборудование прогулочных площадок и организация совместной деятельности. - Санкт-Петербург, 2013 • Нищева Н.В. Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковые гимнастики.

	- Санкт-Петербург, 2013 • Новикова Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников 5-7 лет. - М., 2010 • Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. - М., 2013 • Пензулаева Л.И. Физическая культура. Система работы в подготовительной группе. - М., 2012 • Пензулаева Л.И. Физическая культура. Система работы в средней группе. - М., 2012 • Пензулаева Л.И. Физическая культура. Система работы в старшей группе. - М., 2012 • Силантьева С.В. Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста. - М., 2013 • Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет. - М., 2013 • Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду 2-7 лет. - М., 2009 • Уланова Л.А. Методические рекомендации по организации и проведению прогулок детей 3-7 лет. - М., 2012 • Харченко Физкультурные праздники в детском саду. - М., 2011 _____

Средства
обучения
Серия «Рассказы по картинкам»: Зимние виды спорта, Летние виды спорта Игровой дидактический материал в картинках и стихах:
1. Физические упражнения: ходьба, бег, осанка, метание, бросание, прыжки, ползание, лазание, равновесие, плоскостопие.
2. Игра-забава «Жмурки»
3. Спортивные развлечения: санки, лыжи, коньки, плавание, велосипед, самокат, бадминтон.
4. Пеший поход.
Разрезные картинки «Виды спорта»
- для детей 3-5 лет

- для детей 5-7 лет Картотека подвижных игр
Карточки-схемы выполнения физических упражнений Карточки-схемы полос препятствий Карточки-схемы изображения подвижной игры Информационно-деловое оснащение:
Мы идем в детский сад. Правильная одежда дошкольников.
Как сохранить зубы здоровыми и красивыми. Детские инфекции.
Иллюстрированные энциклопедии:
Человек. Тело человека. Атлас человеческого тела Дидактическая игры:
Валеология. Опасно-неопасно.
Дидактические карточки:
Азбука здоровья. Предметы личной гигиены. Полезные продукты Игровой дидактический материал в картинках и стихах:
1. Режим питания, режим сна
2. Закаливание водой: умывание, купание, душ, ножные ванны
3. Закаливание воздухом: пешеходные прогулки, воздушно-солнечные ванны, сон на воздухе, игры на воздухе, утренняя гимнастика на воздухе _____

1. Цель и задачи педагогической диагностики (оценки индивидуального развития)
1.1 Цель оценки индивидуального развития - выявление результативности образовательного процесса, лежащего в основе планирования педагогического проектирования.
1.2 Задачи:
Индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития) ;

Оптимизации работы с группой детей.
3. Организация проведения педагогической диагностики (оценки индивидуального развития)
3.1 Педагогическая диагностика (оценка индивидуального развития) осуществляется через отслеживание результатов освоения детьми образовательной программы.
3.2 педагогическая диагностика (оценка индивидуального развития) осуществляется в течение времени пребывания ребёнке в Учреждении (с 6.00 до 18.00, исключая время, отведённое на сон) .

3.3 Педагогическая диагностика (оценка индивидуального развития) осуществляется через наблюдение, беседы, продукты детской деятельности, специальные диагностические ситуации, организуемые воспитателями всех возрастных групп 2 раза в год - в начале и в конце учебного года (сентябрь, апрель). В первом случае, она помогает выявить наличный уровень деятельности, а во втором - наличие динамики её развития.

№	Название группы	К концу года дети должны уметь
1	2-я младшая группа	- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное инструктором направление; выполнять задания: остановиться, присесть, повернуться. - Бегать, сохраняя равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы. - Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы. Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом. -Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см. - Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м., бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстоянии не менее 5 м. - Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

2	Средняя группа	-Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений. - Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролёта на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками. - Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстоянии не менее 70см. - Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд. - Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
		-Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. - Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.
3	Старшая группа	-Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку. Направление и темп. - Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа. - Прыгать на мягкое покрытие (высота 20см.), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см., прыгать в длину с места (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); прыгать через короткую и длинную скакалку. - Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 метров, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не мене 10 раз, в ходьбе (расстояние 6м), владеть школой мяча. - Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие. - Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом. - Знать исходное положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.

4	Подготовительная	- Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье) - Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояния не менее 100см., с разбега - 180 см; в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами. - Перебрасывать набивные мячи, бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5м, метать предметы в движущуюся цель правой и левой рукой. - Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу; в две шеренги после расчёта на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения. - Выполнять физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку; по словесной инструкции. - Сохранять правильную осанку.

РАЗВЕРНУТОЕ КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ (СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ)

1-я часть Вводная

Задачи

Упражнять:

в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с чётким фиксированием поворотов;

- в ходьбе и беге по кругу с остановкой по сигналу;
- в сохранении равновесия на повышенной опоре.

Развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить упражнения:

- на перебрасывание мяча и подлезании под шнур;
- в перелезании через скамейку;

- прыжки на двух ногах;
- акробатический кувырок _____ _____

Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м- ходьба, 20 м - бег); бег врассыпную; ходьба и бег с различным положением рук, с чётким поворотом на углах; бег до 60 с; перестроение в колонну по три

Целевые ориентиры развития ребёнка (на основе интеграции образовательных направлений)

Ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходят по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние - 3 м) (физическая культура); переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их (социализация, коммуникация)

Виды детской деятельности

Общеразвивающие упражнения

1. Поднятия рук вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке.
2. Опускания и повороты головы в стороны.
3.Приседания, держа руки за головой, выставляя ногу вперёд на носок крестно.
4.Сохранение равновесия стоя на скамейке _____

Месяц		Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8

Сентябрь	2-я часть Основные движения	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове). 2. Прыжки на двух ногах через шнур. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи. 4. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние - 3 м)	1. Прыжки с разбега с доставанием до предмета. 2. Подлезание под шнур правым и левым боком. 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя способами (расстояние - 4 м). 4. Упражнение «Крокодил». 5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке)	1. Бросание малого мяча вверх(правой и левой рукой), ловля двумя руками. 2. Ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце - кувырок). 3. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками на каждый раз под ногой, на середине скамейки - поворот, приседание и ходьба до конца снаряда	Игровые упражнения: 1. «Ловкие ребята» (тройки). 2. «Пингвины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу). 3. «Догони свою пару» (ускорение). 4. «Проводи мяч». 5. «Круговая лапта» 'выбивалы, в кругу две команды). Эстафеты: 1. «Дорожка препятствий». 2. «Пингвины» (две команды). 3. «Быстро передай» (боком). 4. «Крокодилы» (в парах две команды). 5. «Фигуры»
	3-я часть Подвижные игры	«Кто быстрее доберётся до флажка?»	«Не оставайся на полу», «Вершки и корешки»	«Жмурки», «Найди и промолчи»	
Октябрь	Занятия 1-2		Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
	Задачи				
	Учить: - выполнять прыжки вверх из глубокого приседания. Закреплять: - навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями. Упражнять: - в сохранении равновесия; - прыжках; - бросании мяча; - приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; - переползание на четвереньках с дополнительным заданием. Развивать координацию движений				

Целевые ориентиры развития ребёнка (на основе интеграции образовательных направлений)	
Ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходят по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком, с приседаниями, на носках, с мешочком на голове; выпрыгивают вверх из глубокого приседа; водят мяч: по прямой, сбоку, между предметами, по полу, подталкивая мяч головой, отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках (физическая культура); выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения с музыкальным сопровождением; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат; испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх с элементами спорта (музыка, познание, здоровье, физическая культура, социализация)	

Виды детской деятельности	
1-я часть Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 минут
Общеразвивающие упражнения	1.Поднятия рук вверх из положения руки к плечам. 2. Повороты туловища в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоны вперёд, подняв руки вверх, держа руки в стороны. 3. Поочерёдное пружинистое сгибание ног (стоя, ноги врозь). 4. Сохранение равновесия, стоя на кубе на носках

	2-я часть Основные движения	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову, на середине - присесть, встать и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой (левой) ноге. 3. Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание друг другу	1. Прыжки с высоты (40 см). 2. Отбивание мяча одной рукой на месте. 3. Ведение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками. 4. Пролезание через три обруча, в обруч прямо и боком	1. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе прямо, подтягиваясь руками. 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, с мешочком на голове. 4. Прыжки вверх из глубокого приседа	Игровые упражднения: 1.«Проведи мяч». 2. «Круговая лапта». 3. «Кто самый меткий?». 4. «Эхо» (малоподвижная). 5. «Совушка». Эстафеты: 1. «Кто быстрее?» (ведение мяча). 2. «Мяч водящему» (играют 2-3 команды). 3. «Ловкая пара». 4. «Не задень» (2-3 команды)
	3-я часть Подвижные игры	«Стоп», «Вершки и корешки»	«Дорожка препятствий», «Фигуры»	«Охотники и утки», «Фигурная ходьба», «Улитка, иголка и нитка»	
Ноябрь	Занятия 1-2		Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
	Задачи				
	Учить: - ходьбе по канату; - прыжкам через короткую скакалку; - бросанию мешочков в горизонтальную цель; - переходу по диагонали на другой пролёт по гимнастической стенке. Упражнять:				

- в энергичном отталкивании в прыжках;

- подползание под шнур;
- прокатывании обручей;
- ползании по скамейке с мешочком на голове;
- равновесии.

Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами
Целевые ориентиры развития ребёнка (на основе интеграции образовательных направлений)
Испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазают по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях (в том числе по диагонали), перелезают с одного пролёта на другой в любую сторону на разных уровнях; ходят по гимнастической скамейке прямо; боком приставным шагом; с перешагиванием через предметы; с поворотами; с приседаниями; на носках; с мешочком на голове; чередуют лазанье и ползание с бегом и прыжками; бросают предметы в цель из разных исходных положений, попадают в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м (здоровье, физическая культура); выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; достигают успеха в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и детьми в различных видах деятельности и общении; участвуют в играх с элементами спорта (физическая культура, музыка, социализация, коммуникация, познание) _____

Виды детской деятельности
1-я часть Вводная
Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, парами, с ускорением, «змейкой», между предметами, с преодолением препятствий, по канату. Перестроение в колонну по два в движении. Бег в среднем темпе до 1,5

минут. Ходьба с выполнением заданий _____

Общеразвивающие
упражнения

1. Поднятие и опускание плеч.
2. Поднимание обеих ног в упоре сидя, оттягивая носки, удерживание ног в этом положении.
3. Приседания из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь.
4. Сохранение равновесия, стоя на одной ноге_____

	2-я часть Основные движения	1. Ходьба по канату боком приставным шагом. 2. Прыжки через шнуры. 3. Эстафета «Мяч водящему». 4. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур	1. Прыжки через короткую скакалку с вращением её вперёд. 2. Ползание под шнур боком. 3. Прокатывание обруча друг другу. 4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант, расстояние - 3 м)	1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 2. Метание в горизонтальные цели (расстояние -4м). 2. Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролёт по диагонали. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на поясе	Игровые упражнения: 1. «Перелёт птиц». 2. «Лягушки и цапля». 3. «Что изменилось?». 4. «Удочка». 5. «Придумай фигуру». Эстафеты: 1. «Быстро передай» (в колонне). 2. «Кто быстрее доберётся до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах). 3. «Собери и разложи» (обручи).
	3-я часть Подвижные игры	«Прилёт птиц», «Затейники»	«Мышеловка», «Эхо»	«Рыбак и рыбки», «Придумай фигуру» (ходьба в колонне по одному с дыхательными	4. «Летает - не летает». 5. «Муравейник»

				упражнениями)	
Декабрь	Занятия 1-2		Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
	Задачи				
	Закреплять навыки и умения: - ходьбы с выполнением задания по сигналу; - бега с преодолением препятствий, парами; - перестроения с одной колонны в две и три; - соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие. Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади. Упражнять: - в прыжках при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах; - переползание по гимнастической скамейке;				

- лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт

Целевые ориентиры развития ребёнка (на основе интеграции образовательных направлений)

Ходят по гимнастической скамейке, приседая поочерёдно на одной ноге и пронося другую махом вперёд сбоку скамейки, перебрасывают мяч
друг другу из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние - 3 м), отбивают мяч
в движении, лазают по гимнастической стенке с перелезаем с пролёта на пролёт, прыгают на двух ногах через шнуры, обручи (физическая культура); имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную
силу, быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельно расширяют представления о сохранении здоровья, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил здорового образа
жизни, используя форму речи-доказательства (познание, здоровье, коммуникация) _____

Виды детской деятельности

1 -я часть Вводная	Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроение в ходьбе

	«один - два». Бег врассыпную, с преодолением препятствий т(6-8 брусков), между набивными мячами
Общеразвивающие упражнения	1.Энергичное разгибание согнутых в локтях рук (пальцы сжаты в кулаки), вперёд и в стороны. 2. Перенос прямых ног через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. 3. Выпады вперёд, в сторону. 4. Сохранение равновесия, стоя, закрыв глаза

	Учить: - ходьбе приставным шагом; - прыжкам на мягком покрытии; - метанию набивного мяча. Закреплять: - перестроение из одной колонны в две по ходу движения; - переползание по скамейке. Развивать: - ловкость и координацию в упражнениях с мячом; - навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; - умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Повторить: - упражнения на равновесие на гимнастической стенке; - прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд
	Целевые ориентиры развития ребёнка (на основе интеграции образовательных направлений)
	Ходят приставными шагами вперёд и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по двое в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и врассыпную, по гимнастической скамейке (перешагивая через набивные мячи), по канату боком приставными шагами с мешочком на голове; прыгают через короткую скакалку с продвижением вперёд; метают в вертикальную цель; выполняют правильно все виды основных движений (физическая культура); проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; придумывают собственные игры; участвуют в играх с элементами спорта; самостоятельно действуют в

	повседневной жизни (здоровье, физическая культура, социализация, труд, коммуникация)				
	Виды детской деятельности				
	1 -я часть Вводная	Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два, в чередовании с бегом, «змейкой», в полуприсяде, врассыпную. Бег «змейкой» с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоки, шаг «голова по кругу». Повороты налево, направо			
	Общеразвивающие упражнения	1.Отведение локтей назад (рывки 2-3 раза) и выпрямление рук в стороны из положения руки перед грудью. 2. Сед из положения лёжа на спине (закрепив ноги), возвращение в исходное положение. 3. Касание носком выпрямленной ноги (мах вперёд) ладони вытянутой вперёд руки (одноименной и разноимённой). 4. Сохранение равновесия, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг)			
	2-я часть Основные движения	Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м. 2. Подлезании под палку	1. Прыжки на мат с места (толчком двух ног). 2. Прыжки с разбега (3 шага).	1. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через	Игровые упражнения: 1. Ведение мяча клюшкой - «Ловкий хоккеист».

		(40 см). 3. Перешагивание через шнур (40 см). 4. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 5. Отбивание мяча правой и левой руками в движении. 6. Прыжки на левой и правой ногах через шнур. 7. Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками	3. Ведение мяча попеременно правой и левой руками. 4. Переползание по скамейке с мешочком на спине, с чередованием, с подрезанием в обруч	набивные мячи. 3. Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом. 4. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд. 5. Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове	2. «Догони пару». 3. «Снайперы» (кегли, мяч) 4. «Точный пас». 5. «Мороз - красный нос». 6. «Жмурки». 7. «Платочек». Эстафеты: 1.«Ловкий хоккеист». 2. «Пронеси - не урони». 3. «Пробеги - не задень». 4. «Мяч водящему». 5. «Воевода с мячом»
	3-я часть Подвижные игры	«Кто скорее доберётся до флажка?», «Что изменилось?»	«Ловишки с ленточкой»	«Горшки», «Волк во рву»	«Г усеница»
Февраль	Занятия 1-2		Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
	Задачи				

	Упражнять: - в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; - прыжках и бросании малого мяча; - ходьбе и беге с изменением направления; - ползании по гимнастической скамейке; - ходьбе и беге между предметами; - пролезание между рейками; - перебрасывании мяча друг другу. Учить: - ловить мяч двумя руками; - ходить и бегать по кругу с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Закреплять упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение

39

	энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа движения. Развивать ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель
	Целевые ориентиры развития ребёнка (на основе интеграции образовательных направлений)
	Ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, врассыпную; перестраиваются в колонны по двое и по трое, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; прыгают последовательно через набивные мячи; пролезают в обруч, пролезают под гимнастическую скамейку; бросают мяч вверх и ловят его руками (физическая культура); сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения (социализация, здоровье, физическая культура, коммуникация)
	Виды детской деятельности

	1-я часть Вводная	Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура!», с изменением направления, между предметами, врассыпную. Бег в умеренном темпе до 1,5 мин. Перестроение в колонны по два и по три. Ходьба по канату боком приставным шагом			
	Общеразвивающие упражнения	1.Круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). 2. Поочерёдные поднятия ноги, согнутой в колене. 3. Свободные махи ногами вперёд-назад, держась за опору. 4. Общеразвивающие упражнения, стоя на левой ноге			
	2-я часть Основные движения	1.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд.	1. Прыжки через набивные мячи (6-8 шт.). 2. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м. 3.Ползание по скамейке с	1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками, стоя в шеренгах (расстояние - 3 м). 2. Пролезание в обруч (3 шт.) поочерёдно прямо и	Игровые упражнения: 1. «Пробеги - не задень». 2.«По местам». 3.«Мяч водящему». 4.«Пожарные на

40

		3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову. 5. Бросание мяча с произведением хлопка. 6. Прыжки через скакалку с промежуточным	мешочком на спине. 4.Прыжки с мячом, зажатым между колен (5-6 м). 5.Ползание на животе с подтягиванием двумя руками за край скамейки. 6.Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча	боком. 3. Ходьба на носках между набивными мячами, пролезание между рейками. 4. Лазание по гимнастической стенке. 5.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове	учениях». 5. «Ловишки с мячом». Эстафеты: 1.Прыжковая эстафета со ска-мейкой. 2.«Дни недели». 3.«Мяч от пола». 4.«Через тоннель». 5.«Больная птица». 6. «Палочка-выручалочка» (с расчётом по порядку)

		подскоком. 7. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров			
	3-я часть Подвижные игры	«Не попадись», «Эхо»	«Ловишка, лови ленту»	«Охотники и звери», «Кто ушёл?»	
март	Занятия 1-2		Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
	Задачи				
	Закреплять: - навыки ходьбы и бега в чередовании; - перестроение в колонну по одному и по два в движении; - лазание по гимнастической стенке. Упражнять: - в сохранении равновесия; - энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; - беге до 3 минут; - ведении мяча ногой. Развивать: - координацию движений в упражнениях с мячом; - ориентировку в пространстве; - глазомер и точность попадания при метании. Учить вращать обруч на руке и на полу				
	Целевые ориентиры развития ребёнка (на основе интеграции образовательных направлений)				
	Выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 3-^{A}4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчёта на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве (физическая культура, познание); сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; испытывают интерес к народным играм, умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека (здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, познание)				
	Виды детской деятельности				

	1-я часть Вводная	Ходьба и бег в чередовании (ходьба -10 м, бег - 20 м), врассыпную; строевые упражнения; перестроение в колонны по одному и по два в движении. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2,5 мин. Построение в три колонны на счёт «раз-два-три»; бег до 3 мин; ходьба и бег «змейкой»			
	Общеразвивающие упражнения	1.Вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку. 2.Поочерёдные поднятия ноги, согнутой в колене. 3. Касание носком выпрямленной ноги (мах вперёд) ладони затянутой вперёд руки (одноименной и разноимённой). 4.Общеразвивающие упражнения, стоя на правой ноге			
	2-я часть Основные движения	1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятки к носку ругой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева; поочерёдно на правой и левой ноге. 3. Бросание мяча вверх, ловля с произведением хлопка; с поворотом кругом	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание в вертикальную цель левой и правой руками. 3. Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 4. Пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола. 5. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе	1. Метание мячей в горизонтальную цель на очки (2 команды). 2. Пролезанные в обруч в парах. 3. Прокатывание обручей Друг другу. 4. Вращение обруча на кисти руки. 5. Вращение обруча на полу. 6.Лазание по гимнастической стенке изученным способом	Игровые упражнения: 1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч). 2.«Ведение мяча» (футбол). 3.«Мяч о стенку». 4.«Быстро по местам». 5.«Тяни в круг». Эстафеты: 1.«Пингвины». 2.«Пробеги - не сбей». 3. Волейбол с большим мячом. 4.«Мишень - корзинка». 5. «Ловкие ребята» (спрыгивание; продвижение по наклонной лестнице; по

	3-я часть Подвижные игры	«Кто быстрее доберётся до флажка?», «Эхо»	«Горелки», «Придумай фигуру»	«Жмурки», «Стоп»	скамейке на четвереньках)
Апрель	Занятия 1-2		Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
	Задачи				

	Учить: - ходьбе парами по ограниченной площади опоры; - ходьбе по кругу во встречном направлении - «улитка». Закреплять: - ходьбу с изменением направления; - навык ведения мяча в прямом направлении; - лазание по гимнастической скамейке; - метание в вертикальную цель; - ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; - лазание по гимнастической стенке одноименным способом. Повторить: - прыжки с продвижением вперёд; - ходьба и бег с ускорением и замедлением; - ползание по гимнастической скамейке; - упражнения на сохранение равновесия; - прыжки через короткую скакалку; - ходьба по канату с сохранением равновесия. Совершенствовать прыжки в длину с разбега
	Целевые ориентиры развития ребёнка (на основе интеграции образовательных направлений)

	Могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5—12 м, метать предметы в движущуюся цель; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую и длинную скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения (физическая культура, музыка); следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках (познание, здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, музыка)	
	Виды детской деятельности	
	1-я часть Вводная	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; «улитка» - ходьба в два круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба врассыпную, по сигналу построение в колонну по одному, перестроение под счёт «раз-два»
	Общеразвивающие упражнения	1.Вращение обруча обеими кистями рук. 2.Прогибание, лёжа на животе. 3.Захват ступнями ног палки посередине и повороты её на полу.

		4. Сохранение равновесия, стоя на скамейке			
	2-я часть Основные движения	1. Ходьба парами по двум параллельным скамейкам. 2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, за	1. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах. 2. Ведение мяча	1. Ходьба с выполнением заданий руками. 2. Метание мешочка в вертикальную цель правой и	Игровые упражнения: 1. «Кто быстрее соберётся?». 2. «Переброс - поймай».

		жатым между коленей. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 4. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разоитись. 5. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы	правой и левой руками и забрасывание его в корзину. 3. Ведение мяча между пред метами. 4. Прыжки через скамейку с продвижением вперед. 5. Прыжки в длину с разбега	левой руками от плеча (4 м). 3. Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спи не - «Кто быстрее?». 4. Прыжки через скакалку произвольным способом. 5. Ходьба по рейке гимнастическои скамеики. 6. Ходьба боком приставным шагом по канату. 7.Прыжки в длину с разбега	3. «Передал - садись». 4, «Дни недели». Эстафеты: 1. Бег со скакалкой. 2. «Рыбак и рыбаки». 3. «Мяч через сетку». 4. «Быстро разложи - быстро собери». 5. «Мышеловка». 6. «Ловишки с ленточкой»
	3-я часть Подвижные игры	«Ловля обезьян», «Пройди не задень»	«Прыгни - присядь», «Стоп»	«Охотники и утки»	
	Занятия 1-2		Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
	Задачи				
	Учить: - бегать на скорость;				

Май	- бегать со средней скоростью до 100 м. Упражнять: - в прыжках в длину с разбега; - перебрасывании мяча в шеренгах; - равновесии в прыжках; - забрасывании мяча в корзину двумя руками Повторять: - упражнение «Крокодил»; - прыжки через скакалку; - ведение мяча

	Целевые ориентиры развития ребёнка (на основе интеграции образовательных направлений)	
	Согласуют ритм движений с музыкальным сопровождением; бегают со средней скоростью и на скорость; могут перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг); прыгают в длину с разбега; упражняются в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений; участвуют в играх с элементами спорта (физическая культура, музыка); сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; испытывают потребность в ежедневной двигательной активности; имеют представление о правилах и видах закаливания, пользе пребывания на свежем воздухе; развивают физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость (социализация, здоровье, физическая культура)	
	Виды детской деятельности	
	1 -я часть Вводная	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения
	Общеразвивающие упражнения	1.Разведение и сведение пальцев, поочерёдное соединение всех пальцев с большим. 2. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). 3. Одновременное поднятие ног из положения лёжа на спине, стараясь коснуться лежащего за головой предмета.

		4. Сохранение равновесия стоя, закрыв глаза			
	2-я часть Основные движения	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг - передача мяча перед собой и за спину. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг	1. Бег на скорость (30 м). 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из- за головы (расстояние - 4 м); двумя руками от груди. 4. Ведение мяча ногой по прямой	1. Прыжки через скакалку. 2. Подвижная игра «Передача мяча в колонне». 3. Бег со средней скоростью на расстояние 100 м. 4. Ведение мяча и забрасывание его в корзину. 5. Переползание на двух руках - «Крокодил»	Игровые упразднения: 1. «Крокодил». 2. Прыжки разными способами через скакалку. 3. «Кто выше прыгнет?» (в высоту). 4. «Мяч водящему». Эстафеты: 1. «Кто быстрее?» (бег). 2. Детский волейбол (через сетку двумя руками).

45

	3-я часть Подвижные игры	«Мышеловка»	«Лодочники и пассажиры», «Запрещённое движение»	«Прыгни - присядь»	3. «Ловкие футболисты». 4. Комбинированная эстафета: ползание по скамейке с подтягиванием руками; прыжки через скакалку; ползание под дугой; перепрыгивание

					через рейку. 5. «Кто дальше прыгнет?»
Месяц	1 -я неделя		2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2		3	4	5

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА ПРОГУЛКЕ[1]

Месяц	Дни недели	1 -я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
	Поне дельник	1. Подвижная игра с бегом «Трамвай». 2. Упражнения с мячом: прокатывание мяча друг другу, в ворота (ширина 50-40 см) с расстояния 1,5-2 м	1. Подвижная игра с бегом «Самолёты» (разучивание). 2. Упражнения с мячом: прокатывание с попаданием в предметы (расстояние 1,5-2 м).	1. Подвижная игра с прыжками «Зайцы и волк» (разучивание). 2. Игровое упражнение с мячом «Прокати по дорожке» - катание мяча (шарика) между палками (расстояние 2-3 м)	1. Подвижная игра с лазаньем «Пастух и стадо» (разучивание). 2. Упражнения с мячом: бросание вверх и ловля (не менее 3-4 раз подряд); удар о землю и ловля
Сентябрь	Вторник	Физкультурная деятельность на воздухе № 1. Задачи: учить детей медленному бегу; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке и	Физкультурная деятельность на воздухе № 2. Задачи: учить детей во время бега соблюдать расстояние; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением	Физкультурная деятельность на воздухе № 3. Задачи: упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, опираясь на ступни и	Физкультурная деятельность на воздухе № 4. Задачи: учить детей бегать врассыпную; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед

		спрыгивании с неё	вперёд; развивать ориентировку в пространстве	ладони	
	Среда	1. Подвижная игра с лазаньем «Наседка и цыплята». 2. Упражнения в беге: в колонне, со сменой направления. 3. Езда на трёхколёсном велосипеде по прямой дорожке, по кругу	1. Подвижная игра с прыжками «По ровненькой дорожке». 2. Игровое упражнение «Вот какие быстрые ножки» - бег на носках, широкими шагами. 2. Езда на велосипеде по прямой, по кругу	1. Подвижная игра с метанием «Попади в круг». 2. Упражнения в беге: в колонне по одному и парами, в разных направлениях, с ловлей друг друга. 3. Езда на велосипеде по прямой и по кругу	1. Подвижная игра с прыжками «Зайцы и волк». 2. Упражнения в беге: покругу, держась за руки, за шнур. 3. Езда на велосипеде по кругу с выполнением задания

	Четверг	1. Подвижная игра с метанием «Кто дальше бросит мешочек 2. Игровое упражнение «Не задень» - подлезании под верёвку (высота 40-60 см), не касаясь руками пола	1. Подвижная игра с бегом «Самолёты». 2. Упражнения в лазанье: полздание на четвереньках на расстояние 6-8 м	1. Подвижная игра с прыжками «Зайцы и волк». 2. Игровое упражнение в равновесии «Пройди - не упади» - ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно	1. Подвижная игра с лазаньем «Пастух и стадо». 2.Упражнения в беге и равновесии: бег по площадке, по сигналу воспитателя встать на куб или скамейку

	Пятница	1. Подвижная игра с прыжками «Перепрыгни через ручеёк». 2. Подвижная игра с бегом «Быстро в домик». 3. Упражнения в ходьбе: на носках, высоко поднимая колени, приставным шагом вперёд, в стороны	1. Подвижная игра с бегом «Спящая лиса». 2. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Найди своё место». 3. Игровое упражнение «Маленькие зайчики скачут на лужайке» - прыжки на двух ногах с продвижением вперёд	1. Подвижная игра с бегом «Самолёты». 2. Упражнения в лазанье: ползание по гимнастической скамейке на четвереньках поточным способом (3-4 раза). 3. Упражнения в прыжках - подскоки на месте (ноги вместе - врозь, одна - вперёд, другая - назад)	1. Подвижная игра с бегом «Добеги до предмета». 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд до середины площадки, обратно вернуться спокойным шагом (3-4 раза). 3. Ходьба на пятках, на внешней стороне стопы, мелким и широким шагом

1	2	3	4	5	6
	Поне-дельни к	1. Подвижная игра с прыжками «Лиса в курятнике» (разучивание). 2. Упражнения с мячом: бросание друг другу и ловля (расстояние 1-1,5 м)	1. Подвижная игра с бегом «Цветные автомобили» (разучивание). 2. Упражнения с мячом: бросание двумя руками от груди через сетку или верёвку, натянутую на высоте поднятой руки ребёнка (расстояние 2 м)	1. Подвижная игра с бегом «У медведя во бору» (разучивание). 2. Упражнения с мячом: бросание мяча двумя руками из-за головы в положении стоя и сидя	1. Подвижная игра с лазаньем «Пастух и стадо». 2. Упражнения с мячом: отбивание после удара о землю двумя руками, одной рукой (правой и левой) не менее 5 раз подряд

Октябрь	Вторник	Физкультурная деятельность на воздухе № 5.Задачи: учить ползать на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках; упражнять в подлезании под шнур	физкультурная деятельность на воздухе № 6. Задачи: учить прыгать в высоту через шнур; развивать ориентировку в пространстве	Физкультурная деятельность на воздухе № 7. Задачи: учить лазить по наклонной доске на четвереньках, по гимнастической стенке; упражнять в беге с увёртыванием	Физкультурная деятельность на воздухе № 8. Задачи: упражнять в прыжках в высоту через шнур прямо и боком
	Среда	1. Подвижная игра с метанием «Сбей кеглю». 2. Упражнения в беге: змейкой, обегая поставленные в ряд предметы. 3. Езда на велосипеде с выполнением заданий	1. Подвижная игра с прыжками «Воробышки и кот». 2. Упражнения в беге: с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего. 3. Езда на велосипеде по дорожкам с поворотом	1. Подвижная игра с прыжками «С кочки на кочку». 2. Упражнения в беге: по узкой дорожке, между линиями. 3. Езда на велосипеде и самокате	1. Подвижная игра с лазаньем «Кролики». 2. Упражнения в беге: по всей площадке, по сигналу воспитателя найти своё место в колонне. 3. Езда на велосипеде и самокате

1	2	3	4	5	6
	Четверг	1. Подвижная игра с прыжками «Лиса в курятнике». 2. Упражнения в равновесии: ходьба по шнуру с мешочком на голове	1. Подвижная игра с бегом «Цветные автомобили». 2. Упражнения в лазанье: подлезании под верёвку, дугу, поднятую на высоту 40 см, прямо и боком (правым и левым)	1. Подвижная игра с бегом «У медведя во бору». 2. Упражнения в лазанье: пролизанные в обруч, приподнятый от земли на 10 см; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь	1. Подвижная игра с бегом «Бегите ко мне». 2. Упражнения в лазанье: по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаясь

				на руках	применить чередующийся шаг
	Пятница	1. Подвижная игра с лазаньем «Обезьянки». 2. Подвижная игра с прыжками «Воробышки». 3. Ходьба и бег по гимнастической скамейке прямо и боком	1. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Найди себе пару». 2. Подвижная игра с бегом «Ловишки». 3. Упражнения в ходьбе с разным положением рук (вверх, вниз, в стороны), по кругу, с переменой направления	1. Подвижная игра с бегом «Птички и кошка». 2. Подвижная игра с прыжками «Перепрыгни через ручеёк». 3. Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на ладони вытянутой руки	1. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Не задень!». 2. Подвижная игра с прыжками «По ровненькой дорожке». 3. Упражнения в ходьбе: приставным шагом в сторону, вперёд, назад

1	2	3	4	5	6
Ноябрь	Понедельник	1. Подвижная игра с бегом «Птички и кошка». 2. Упражнения с мячом: бросание вверх и ловля (3-4 раза подряд), бросание о землю и ловля; бросание друг другу и ловля (расстояние 1-1,5м)	1. Подвижная игра с бегом «Найди себе пару». 2. Упражнения с мячом: бросание друг другу снизу из- за головы (расстояние 1,6 м)	1. Подвижная игра с бегом «Лошадки» (разучивание). 2. Упражнения с мячом: перебрасывание двумя руками из-за головы через сетку (расстояние 2 м)	1. Подвижная игра «Мыши и кот». 2. Игровое упражнение «Кто дальше?» - метание снежка вдаль правой и левой рукой

	Вторник	1. Физкультурная деятельность на воздухе № 9. Задачи: упражнять в ходьбе на четвереньках по гимнастической скамейке, в пролезании в обруч, быстром беге	Физкультурная деятельность на воздухе № 10. Задачи: упражнять детей в прыжках с высоты, в беге с увёртыванием	Физкультурная деятельность на воздухе №11. Задачи: закреплять умение лазить по гимнастической стенке чередующимся шагом, бегать с увёртыванием	Физкультурная деятельность на воздухе № 12. Задачи: учить детей находить свои лыжи в стойке, брать их и переносить к месту занятий; учить раскладывать лыжи на снегу, закреплять и снимать лыжи, учить уверенно стоять на лыжах

51

1	2	3	4	5	6
	Среда	1. Подвижная игра с прыжками «Зайцы и волк». 2. Упражнения в беге в медленном темпе (1 - 1,5 мин). 3. Игровое упражнение «Слушай сигнал»: обычная ходьба, по сигналу - чередование с ходьбой на пятках, на внешней стороне стопы	1. Подвижная игра с бегом «Самолёты». 2. Упражнения в равновесии: ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 3. Прыжки на двух ногах в обруч и выпрыгивание из него(6-8 раз)	1. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Найди своё место». 2. Упражнение «Докати обруч до флажка». 3. Упражнения в беге со средней скоростью в чередовании с ходьбой (расстояние 40 м)	1. Подвижная игра с бегом «Найди себе пару». 2. Упражнения в прыжках: подскоки вверх на месте (ноги вместе - ноги врозь, одна - вперёд, другая - назад). 3. Упражнения в ходьбе: мелким и широким шагом с разным положением рук

	Четверг	1. Подвижная игра с бегом «Воробышки и кот». 2. Упражнения в равновесии: ходьба по скамейке, ставя ногу на носок; руки в стороны	1. Подвижная игра с бегом «Птички в гнёздышках». 2. Упражнения в равновесии: ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно	1. Подвижная игра с бегом «Лошадки». 2. Игровое упражнение «Великаны-карлики»: на сигнал «Великаны» - ходьба в колонне широким шагом, на сигнал «Карлики» - мелкими шагами	1. Подвижная игра с бегом «Лохматый пёс». 2. Игровое упражнение «Стань первым» - ходьба в колонне за ведущим. (Воспитатель называет имя кого-либо из детей. Все останавливаются. Названный ребёнок обгоняет колонну и становится первым. Ходьба продолжается)

1	2	3	4	5	6

	Пятница	1. Подвижная игра с бегом «Кто добежит быстрее?». 2. Подвижная игра с прыжками «Лиса в курятнике». 3. Пролезание в обручи	1. Подвижная игра с лазаньем «Птицы и дождь». 2. Ходьба широким шагом по гимнастической скамейке, затем ходьба с перешагиванием через кубики. 3. Упражнения в прыжках: спрыгивание с гимнастической скамейки в обруч	1. Подвижная игра с прыжками «Лиса в курятнике». 3. Подвижная игра с бегом «Птички и кошка». 3. Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом	1. Упражнения на лыжах: поочерёдно поднимать правую и левую ногу с лыжами; скользить вперёд и назад сначала одной ногой, затем - другой. 2. Ходьба на лыжах по прямой (расстояние не менее Юм)

1	2	3	4	5	6
Декабрь	Понедельник	1. Подвижная игра «Бездомный заяц» (разучивание). 2. Метание снежков в цель правой и левой рукой. Дети строятся в колонну. Выполнив два броска, ребёнок встаёт в конец колонны	1. Подвижная игра с бегом «Ловишки». 2. Метание снежков в вертикальную цель, поочерёдно правой и левой рукой	1. Подвижная игра с прыжками «Заяц серый умывается» (разучивание). 2. Игровое упражнение «Кто дальше бросит?»	1. Подвижная игра с бросанием «Кто дальше бросит мешочек?». 2. Игровое упражнение «Долгий путь по лабиринту» - бег друг за другом в колонне

1	2	3	4	5	6

	Вторник	Физкультурная деятельность на воздухе (повторение). Задачи: учить детей закреплять и снимать лыжи, уверенно стоять на них, делать несколько шагов	Физкультурная деятельность на воздухе № 2. Задачи: учить детей уверенно стоять на лыжах, ходить ступающим шагом	Физкультурная деятельность на воздухе № 3. Задачи: развивать чувство равновесия при передвижении на лыжах; закреплять умение ходить ступающим шагом	Физкультурная деятельность на воздухе № 4. Задачи: закреплять умение ходить ступающим шагом, ходить по снежному коридору
	Среда	1. Подвижная игра с бегом «Птички и кошка». 2. Игра «Санный круг». Санки расставляются по большому кругу на расстоянии 2-3 м друг от друга. Каждый играющий становится около своих санок внутри круга. По сигналу «Бегом» дети бегут друг за другом. По сигналу «Остановка» каждый старается сесть на санки. 3. Игровое упражнение «Из	1. Подвижная игра с бегом «Бездомный заяц». 2. Парное катание на санках: двое детей везут санки, на которых сидит один ребёнок. (Друг за другом едут 4 пары.) 3. Ходьба в колонне по одному по снежному валу (руки в стороны), затем спрыгнуть на обе ноги	1. Подвижная игра с бегом «Ловишки». 2. Поочерёдное катание друг друга на санках. 3. Прыжки со снежных валов (высота 20 см)	1. Подвижная игра с прыжками «Зайка серый умывается». 2. Игра «Весёлые тройки». Трое детей везут санки, на которых сидят двое детей. Правит тройкой сидящий впереди. Через некоторое время дети меняются местами. 3. Игровое упражнение «Сохрани равновесие». Ходьба и бег по снежному валу, спрыгивание со снежных валов

		следа в след» - ходьба по снегу			

1	2	3	4	5	6
	Четверг	1. Подвижная игра с бегом «Бездомный заяц». 2. Скольжение по ледяной дорожке: один за другим дети разбегаются и скользят по небольшим ледяным дорожкам	1. Подвижная игра с бегом «Цветные автомобили». 2. Игра «Кто дальше проскользит?»: Дети строятся в две колонны около двух длинных ледяных дорожек. Один за другим они разбегаются и скользят, ото-двигая во время скольжения кубик, лежащий на дороге.	1. Подвижная игра с прыжками «Зайка серый умывается». 2. Ходьба по ледяным дорожкам (2 раза). Затем скольжение с разбега, в конце присесть (4 раза)	1. Подвижная игра с бросание и ловлей мяча «Попади в круг». 2. Скольжение по ледяным дорожкам, в конце присесть и затем встать (3-4 раза
	Пятница	1. Упражнения на лыжах: поочерёдное поднимание правой и левой ноги с лыжами. 2. Ходьба ступающим шагом по прямой (расстояние 10-15 м)	1. Упражнения на лыжах: поочерёдное поднимание правой и левой ноги с лыжей, пружинистые приседания - «пружинка». 2. Ходьба ступающим шагом по дорожке (расстояние 10-15 м)	1. Упражнения на лыжах: руки вперёд-назад («Где же наши ручки?»); поочерёдное выставление правой и левой ноги с лыжей («Где же наши ножки?»); «пружинка». 2.Игра «Лошадки» (на лыжах)	1. Упражнения на лыжах: хлопок руками над головой, «пружинка», поднимание правой и левой ноги с лыжами. 2. Ходьба ступающим шагом по учебной лыжне (20-30 м)

РАЗВЕРНУТОЕ КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТАРШАЯ ГРУППА)

Неделя. Номер занятий	Организация детской деятельности (этапы, виды)	Виды интеграции образовательных областей	Планируемые результаты развития интегративных качеств дошкольника
1	2	3	4
Сентябрь			
I. 1-3	I. Вводная часть. Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 минуты с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе. Общеразвивающие упражнения: без предметов. II. Основные виды движений. 1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, змейкой	Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своём шкафу. Социализация: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр. Труд: убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале и во время	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своём шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх «Мышонок» и «У кого мяч», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость,

	между предметами.	проведения прыжков с продвижением вперёд, перебрасывания мячей, подвижной игры.	удовольствие) при выполнении упражнении ритмическои гимнастики под музыку

1	2	3	4
	3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди). 4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках. III. Подвижная игра «Мышонок». IV. Малоподвижная игра «У кого мяч»	Познание: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи. Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой. Музыка: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	

II. 4-6	I. Вводная часть. Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 минуты с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе. Общеразвивающие упражнения: с малым мячом.	Здоровье: рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека: формировать гигиенические навыки: приучать детей при раздевании складывать свои вещи в определённой последовательности на стульчик или в шкаф; проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); знать предметы санитарии и гигиены (мыло, расчёска, полотенце и т. д.). Социализация: побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр. Труд: учить детей постоянно и своевременно	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание мяча вверх, ползание по гимнастической скамейке, перебрасывание мяча друг другу); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого складывает свои вещи в определённой

	II. Основные виды движений. 1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» (4-6 раз).	поддерживать порядок в физкультурном зале. Безопасность: формировать навыки ориентирования на местности (на территории детского сада, вокруг детского сада), безопасного поведе-	последовательности на стульчик или в шкаф, пользуется предметами санитарии и гигиены (мыло, расчёска, полотенце и т. д.);

1	2	3	4

	2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 4. Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове. 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. III. Подвижная игра «Удочка». IV. Малоподвижная игра: ходьба в полуприсяде по одному	ния во время ползания по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях, проведения подвижной игры. Познание: развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время подпрыгивания на двух ногах, считать до трех при перестроении в три колонны. Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня. Музыка: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	проявляет активность при участии в подвижной игре «Удочка», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку
III. 7-9	I. Вводная часть. Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 минуты с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе. Общеразвивающие	Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе); формировать гигиенические навыки: аккуратно одеваться, проверяя все застёжки на одежде и опрятность своего внешнего вида; следить за осанкой при ходьбе. Социализация: поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений.	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание в обруч, перешагивание через бруски, прыжков на двух ногах с мешочками между коленями); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого аккуратно одевается, проверяет все застёжки на одежде и опрятность своего внешнего вида, следит за осанкой

	упражнения:	Труд: учить следить за чистотой физкультурного	

	с малым мячом. II. Основные виды движений: 1. Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо.	инвентаря. Безопасность: формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности.	при ходьбе; проявляет активность при участии в подвижной игре «Мы весёлые ребята», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает

1	2	3	4
	2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах с мешочками между коленями и ходьба «Пингвин». III. Подвижная игра «Мы весёлые ребята». IV. Малоподвижная игра: ходьба по одному с выполнением заданий	Коммуникация: поощрять проговаривание действий и название упражнений в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека. Музыка: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку. Чтение художественной литературы: проводить подвижную игру под текст стихотворения «Мы весёлые ребята»	положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку и чтении стихотворений

IV. 10-12	I. Вводная часть. Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 минуты с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе. Общеразвивающие упражнения:	Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (общее обливание); формировать у детей представления о том, что быть чистым - красиво и полезно для здоровья, а грязь способствует заболеваниям. Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). Труд: учить убирать физкультурный инвентарь	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползанье, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования, выполнении простейших танцевальных движений

	без предмета. II. Основные виды движений. Игровые задания. 1.Быстро в колонну. 2. «Пингвин».	и оборудование после проведения физкультурных упражнений и игр. Безопасность: учить правилам использования спортивного инвентаря (кегли, мешки, мячи).	во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку и чтение стихотворений

1	2	3	4

	3. «Не промахнись» (кегли, мешки). 4. По мостику (с мешочком на голове). 5. Мяч о стенку. 6. «Поймай мяч» («Собачка»), 7. «Достань до колокольчика». III. Подвижные игры «Проползи, не задень», «Ловушки с ленточкой», «Найди свой цвет»	Познание: развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий. Коммуникация: обсуждать пользу закаливания и физической культуры. Музыка: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку. Чтение художественной литературы: проводить игры и упражнения под тексты стихотворений	
Октябрь			
I. 1-3	I. Вводная часть. Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 минуты с перешагиванием через бруски; ходьба, по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.	Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (солнечные ванны); расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух). Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). Труд: убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в подвижной игре «Перелёт птиц», выполнении простейших танцевальных движений во время

	Общеразвивающие упражнения: без предметов. II. Основные виды движений. 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики.	занятий. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения прыжков на двух ногах через шнуры, бросков мяча двумя руками.	ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку

1	2	3	4
	2. Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо, боком. 3. Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывание друг другу руками из-за головы. 4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше. III. Подвижная игра «Перелёт птиц». IV. Малоподвижная игра «Найди и промолчи»	Познание: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи. Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой. Музыка: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	

И. 4-6	I. Вводная часть. Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 минуты с перешагиванием через бруски; ходьба, по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.	Здоровье: рассказывать о режиме дня и его влиянии на здоровье человека: формировать гигиенические навыки: приучать детей при раздевании складывать свои вещи в определённой последовательности на стульчик или шкаф; проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); знать предметы санитарии и гигиены (мыло, расчёска, полотенце и т. д.).	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки со скамейки, ползание на четвереньках между предметами, метание мяча в цель); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно

Общеразвивающие упражнения: без предметов.

II. Основные виды движений.

1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.
2. Переползание через препятствие.

Социализация: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр.

Труд: учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале. Безопасность: формировать навыки ориентироваться на местности (на территории детского одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своём шкафу); проявляет активность при участии в подвижной игре «Удочка», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает

1	2	3	4

	3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола. III. Подвижная игра «Удочка». IV. Малоподвижная игра «Эхо»	сада, вокруг детского сада), безопасного поведения при выполнении прыжков со скамейки, ползание на четвереньках между предметами, метание мяча в цель. Познание: развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время перестроения в колонну, считать до двух. Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня. Музыка: сопровождать игровые упражнения музыкой	положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку
III. 7-9	I. Вводная часть. Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 минуты с перешагиванием через бруски; ходьба, по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, на	Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе); формировать гигиенические навыки (мытье рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр); следить за осанкой при ходьбе. Социализация: поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание через три обруча, прыжки на двух ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой

	внешних сторонах стопы. Общеразвивающие упражнения: без предметов. II. Основные виды движений. 1. Пролезание через три обруча (прямо, правым и левым боком).	выполнения физических упражнений. Труд: учить детей постоянно убирать на своё место спортивный инвентарь. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время пролезания через три обруча, прыжки на двух ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия.	после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своём шкафу); проявляет активность при участии в подвижной игре «Гуси, гуси...», в выполнении простейших

1	2	3	4
	2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), с третьего шага на препятствие. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот, приседание, перешагивание через мяч. III. Подвижная игра «Гуси, гуси...». IV. Малоподвижная игра «Летает - не летает»	Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека. Музыка: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку. Чтение художественной литературы: проводить подвижную игру под текст стихотворения «Гуси, гуси...»	танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и подвижной игры

IV. 10-12	I. Вводная часть. Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 минуты с перешагиванием через бруски; ходьба, по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, на	Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (закаливание носоглотки (полоскание); расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух). Социализация: побуждать детей оценить свои действия и поведение по отношению к другим участникам игры.	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, контролирует свое самочувствие во время проведения упражнений и подвижных игр; проявляет

внешних сторонах стопы. Общеразвивающие упражнения: без предметов.

II. Основные виды движений.

Игровые задания

1. «Попади в корзину».
2. «Проползи, не задень».
3. «Не упади в ручей».

Труд: учить следить за чистотой физкультурного инвентаря.

Безопасность: учить правилам использования спортивного инвентаря (бруски, мячи). Познание: развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий.

активность при участии в играх с элементами соревнования, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные

1	2	3	4

	4. «На одной ножке по дорожке». 5. «Ловкие ребята» (с мячом). 6. «Перешагни, не задень». III. Подвижные игры «Ловишки», «Мы весёлые ребята», «Удочка», «Защити товарища», «Посади картофель», «Затейники»	Коммуникация: обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимнастики, зависимость здоровья от правильного питания. Музыка: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку. Чтение художественной литературы: проводить игры и упражнения под тексты стихотворений	произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и игр
Ноябрь			
I. 1-3	I. Вводная часть. Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании с выполнением фигур.	Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу. Социализация: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, ведение мяча, ползание по гимнастической скамейке); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки

Общеразвивающие упражнения: с малым мячом.
II. Основные виды движений.
1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками.
Труд: учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений.

Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, ходьбы с высоким подниманием коленей, бега врассыпную.
прохладной водой
после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своём шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх «Не оставайся на полу», в выполнении простейших танцевальных движений в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании с выполнением фигур.
Общеразвивающие упражнения: с обручем.

1	2	3	4
	2. Ведение мяча с продвижением вперёд. 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч. 4. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечье и колени. III. Подвижная игра «Не оставайся на полу». IV. Малоподвижная игра «Угадай по голосу»	Познание: ориентировать в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (направо, налево). Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой. Музыка: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку
II. 4-6	I. Вводная часть. Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, между кеглями,	Здоровье: рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека: проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своём шкафу.	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание мяча вверх, ходьба по канату, перебрасывание мяча друг другу); самостоятельно и при

	с изменением направления движения, перестроение	Социализация: побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр.	небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (аккуратно одевается и раздевается; соблюдает

II. Основные виды движений.

1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» (4-6 раз).

Труд: учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале. Безопасность: формировать навыки ориентироваться на местности (на территории детского сада, вокруг детского сада), безопасного поведения во время подпрыгивания на двух ногах, подбрасывания мяча вверх, ходьбы по канату, перебрасывания мяча друг другу. порядок в своём шкафу); проявляет активность при участии в подвижной игре «Удочка», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении

1	2	3	4
	2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, мешочек на голове. 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.	Познание: развивать восприятие предметов по расположению в пространстве, считать до трёх при перестроении в колонны. Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня. Музыка: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	упражнений ритмической гимнастики под музыку

	III. Подвижная игра «Удочка». IV. Малоподвижная игра: ходьба в полуприседе по одному		
III. 7-9	I. Вводная часть. Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием	Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе); формировать гигиенические навыки (проветривание	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки, игры в волейбол, перестроение в шеренгу, колонну); самостоятельно

	коленей, бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании с выполнением фигур. Общеразвивающие упражнения: с большим мячом.	помещения перед началом игровой и физкультурной деятельности); следить за осанкой при ходьбе. Социализация: поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений. Труд: учить детей постоянно убирать на своё место спортивный инвентарь. Безопасность: формировать навыки безопасного передвижения в помещении, поведения во время подлезания под шнур	и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, следит за осанкой; проявляет активность при участии в подвижной игре «Удочка», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении

		боком, прямо,	

1	2	3	4
	II. Основные виды движений. 1. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 4. Игра «Волейбол» (двумя мячами). III. Подвижная игра «Удочка». IV. Малоподвижная игра «Летает - не летает»	ходьбы по гимнастической скамейке, прыжков на одной ноге, игры в волейбол. Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека. Музыка: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	упражнений ритмической гимнастики под музыку
IV. 10-12	I. Вводная часть. Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево,	Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание);

	ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, между кеглями, с изменением	рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать	самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет

	направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании с выполнением фигур. Общеразвивающие упраэюнения: на гимнастической скамейке.	порядок в своём шкафу. Социализация: побуждать детей оценить свои действия и поведение во время проведения игр. Труд: следить за опрятностью одежды и причёски; учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий. Безопасность: учить правилам использования спортивного инвентаря (кегли, мешки, мячи).	руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх «Больная птица», «Мяч водящему», «Горелки», «Ловишки с ленточками», «Найди свою пару», выполнении

1	2	3	4

	II. Основные виды движений. Игровые задания: 1.«Брось и поймай». 2. «Высоко и далеко». 3. «Ловкие ребята» (прыжки через препятствие и на возвышение). III. Подвижные игры. 1.«Больная птица». 2. «Мяч водящему». 3. «Горелки». 4. «Ловишки с ленточками». 5. «Найди свою пару». 6. «Кто скорей до флажка» (ползание по скамейке)	Познание: развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий. Коммуникация: обсуждать пользу закаливания и физической культуры. Музыка: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку. Чтение художественной литературы: проводить игры и упражнения под тексты стихотворений	простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные и литературные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики

Декабрь			
I. 1-3	I. Вводная часть. Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «Сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом. Общеразвивающие упражнения: с палкой.	Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (обливание ног); формировать гигиенические навыки (предметы санитарной гигиены). Социализация: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр. Труд: следить за опрятностью одежды и причёски; учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается;

		физкультурных занятий.	соблюдает порядок в своём шкафу); проявляет

1	2	3	4
	II. Основные виды движений. 1. Ходьба по наклонной доске, закреплённой на гимнастической стенке, спуск по гимнастической стенке. 2. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом. 3. Перешагивание через бруски, шнур, справа и слева от него. 4. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя на коленях. III. Подвижная игра «Кто	Безопасность: формировать навыки ориентироваться на местности (на территории детского сада, вокруг детского сада). Познание: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи. Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой. Музыка: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения	активность при участии в подвижных играх «Кто скорее до флажка», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку

	скорей до флажка». IV.Малоподвижная игра	под музыку	

	«Сделай фигуру»		
И. 4-6	I. Вводная часть. Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, бег по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «Сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом. Общеразвивающие упражнения: с палкой.	Здоровье: рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека: формировать гигиенические навыки: приучать детей при раздевании складывать свои вещи в определённой последовательности на стульчик или в шкаф; проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); знать предметы санитарии и гигиены (мыло, расчёска, полотенце и т. д.). Социализация: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание мяча вверх, ползание по гимнастической скамейке, перебрасывание мяча друг другу); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого

		время проведения игр.	выполняет гигиенические процедуры

1	2	3	4
	II. Основные виды движений. 1. Перебрасывание мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. III. Подвижная игра «Охотники и зайцы».	Труд: учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале. Безопасность: формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности. Познание: развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время подпрыгивания на двух ногах, считать до трёх при перестроении в три колонны. Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня. Музыка: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	(при раздевании складывает свои вещи в определённой последовательности на стульчик или в шкаф), знает предметы санитарии и гигиены; проявляет активность при участии в подвижной игре «Охотники и зайцы», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку

	IV. Малоподвижная игра «Летает - не летает»		

III. 7-9	I. Вводная часть. Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «Сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом. Общеразвивающие упраэюнения: с палкой.	Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе); формировать гигиенические навыки: аккуратно одеваться, проверяя все застёжки на одежде и опрятность своего внешнего вид; следить за осанкой при ходьбе. Социализация: поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений. Труд: учить детей постоянно убирать на своё место спортивный инвентарь.	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (лазание разными способами, перебрасывание мяча друг другу, ходьба по гимнастической скамейке); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого аккуратно одевается, проверяет все застёжки на одежде и опрятность своего внешнего вида, следит за осанкой при ходьбе; проявляет активность при участии в подвижной игре «Хитрая лиса»,

1	2	3	4
	И. Основные виды движений. 1.Лазание по гимнастической стенке до верха. 2.Лазание разными способами, не пропуская реек. 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове. 4.Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.	Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время лазания разными способами, перебрасывания мяча друг другу, ходьбы по гимнастической скамейке, проведения подвижной игры. Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека. Музыка: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку. Чтение художественной литературы:	выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики

	5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу с хлопком перед ловлей. III. Подвижная игра «Хитрая	проводить подвижную игру под текст	

	лиса»	стихотворения	
IV. 10-12	I. Вводная часть. Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки,бег по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «Сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом. Общеразвивающие упражнения: с палкой.	Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (общее обливание); формировать у детей представление о том, что быть чистым - красиво и полезно для здоровья, а грязь способствует заболеваниям. Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). Труд: учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений и игр.	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие)

1	2	3	4

	II. Основные виды движений. Игровые задания: 1. Перепрыгивания между препятствиями. 2. Подбрасывание и прокатывание мяча в различных положениях. 3. «Ловкие обезьянки» (лазание). 4. «Акробаты в цирке». 5. «Догони пару». 6. Бросание мяча о стенку. III. Подвижные игры. 1. «Пятнашки».	Безопасность: учить правилам использования спортивного инвентаря (шайба, клюшка, мячи). Познание: развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий. Коммуникация: обсуждать пользу закаливания и физической культуры. Музыка: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку. Чтение художественной литературы: проводить игры и упражнения под тексты стихотворений	при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку и чтение стихотворений

	2. «Удочка». 3. «Хитрая лиса». 4. «Пас друг другу» (шайба, клюшка). 5. «Перебежки». 6. «Пробеги, не задень»		
Январь			
I. 1-3	I. Вводная часть. Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через	Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползанье, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет

	набивные мячи. Ходьба с выполнением задания.	одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своём шкафу.	гигиенические процедуры (моет руки

1	2	3	4
	Бег врассыпную, с выполнением заданий, в чередовании. Общеразвивающие упражнения: с кубиком. II. Основные виды движений. 1. Ходьба по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см). 2. Прыжки на правой, левой ноге между кубиками. 3.Забрасывание мяча в корзину. 4. Стоя в шеренгах, перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди.	Социализация: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр. Труд: убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале, во время ходьбы по наклонной доске и подвижной игры. Познание: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи. Коммуникация: поощрять речевую активность	прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своём шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх «Медведь и пчелы», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики

	III. Подвижная игра «Медведь и пчелы» (лазание). IV.Малоподвижная игра «Найди и промолчи»	детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой. Музыка: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	
II. 4-6	I. Вводная часть. Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба с выполнением заданий. Бег врассыпную, с выполнением заданий,	Здоровье: рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека: формировать гигиенические навыки: приучать детей при раздевании складывать свои вещи в определённой последовательности на стульчик или в шкаф; проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); знать предметы санитарии и гигиены (мыло, расчёска, полотенце и т. д.).	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ползание под дугами, пролезание в обруч, ходьба с перешагиванием через набивные мячи); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (складывает свои вещи в определённой последовательности

1	2	3	4

	в чередовании. Общеразвивающие упражнения: с косичкой. II. Основные виды движений. 1. Прыжки в длину с места. 2. Ползание под дугами, подталкивая мяч головой. 3. Бросание мяча вверх двумя руками, снизу друг другу, от груди. 4. Пролезание в обруч боком. 5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны. III. Подвижная игра «Совушка».	Социализация: побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр. Труд: учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале. Безопасность: формировать навыки ориентирования на местности (на территории детского сада, вокруг него), безопасного поведения во время ползания под дугами, пролезания в обруч, ходьбы с перешагиванием через набивные мячи, проведения подвижной игры. Познание: развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время бросания мяча.	на стульчик или в шкаф, знает предметы санитарии и гигиены); проявляет активность при участии в подвижной игре «Совушка», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики

	IV. Малоподвижная игра «Съедобное - несъедобное»	Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня. Музыка: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	

III. 7-9	I. Вводная часть. Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба с выполнением заданий. Бег врассыпную, с выполнением заданий, в чередовании.	Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе); формировать гигиенические навыки: аккуратно одеваться, проверяя все застёжки на одежде и опрятность своего внешнего вида; следить за осанкой при ходьбе. Социализация: поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений.	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (лазание, ходьба, прыжки, ведение мяча); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (аккуратно одевается, проверяя все застёжки на одежде и опрятность своего внешнего вида; следит за осанкой при ходьбе); проявляет

1	2	3	4
	Общеразвивающие упражнения: с малым мячом. И. Основные виды движений. 1. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки через шнур — ноги врозь, ноги вместе. 4. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо. III. Подвижная игра «Хитрая	Труд: учить следить за чистотой физкультурного инвентаря. Безопасность: формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности. Коммуникация: поощрять проговаривание действий и названия упражнений в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека. Музыка: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.	активность при участии в подвижной игре «Хитрая лиса», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики

	лиса» IV. Малоподвижная игра «Угадай, что изменилось»	Чтение художественной литературы: проводить подвижную игру под текст стихотворения	
IV. 10-12	I. Вводная часть. Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба с выполнением заданий. Бег врассыпную, с выполнением заданий, в чередовании.	Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (общее обливание); формировать у детей представление о том, что быть чистым - красиво и полезно для здоровья, а грязь способствует заболеваниям. Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования, выполнении простейших танце-вальных движений во время ритмической гимнастики;

1	2	3	4

	Общеразвивающие упражнения: без предметов. II. Основные виды движений. Игровые задания: 1. Волейбол через сетку. 2. Пас друг другу мячом. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, отбивая мяч о пол. 4. «Мой весёлый звонкий мяч». 5. «Точный бросок». III. Подвижные игры. 1. «Мышеловка». 2. «Мяч водящему».	Труд: учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений и игр. Безопасность: учить правилам использования спортивного инвентаря (кегли, мешки, мячи, кубики, шнур). Познание: развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий. Коммуникация: обсуждать пользу закаливания и физической культуры. Музыка: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под	выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку и чтение стихотворений

	3. «Ловишки с ленточками». 4. «Не оставайся на полу». 5. «Пожарные на учениях». 6. «Найди свой цвет»	музыку. Чтение художественной литературы: проводить игры и упражнения под тексты стихотворений	
Февраль			

I. 1-3	I. Вводная часть. Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 минут с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны, бег до 2 минут, ходьба с выполнением	Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своём шкафу. Социализация: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.	Влацеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в подвижной игре «Перелёт птиц», выполнении простейших

1	2	3	4
	заданий на внимание. Общеразвивающие упражнения: с обручем. II. Основные виды движений. 1. Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом. 2. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком. 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой	Труд: убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале и во время ходьбы по наклонной доске, подвижной игры. Познание: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи. Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий	танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики

	рукой. III. Подвижная игра «Космонавты». IV. Малоподвижная игра «Зима» (мороз - стоять, вьюга - бегать, снег - кружиться, метель - присесть)	физической культурой. Музыка: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	
И. 4-6	I. Вводная часть. Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 минут с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны, бег до 2 минут,	Здоровье: рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека: формировать гигиенические навыки: приучать детей при раздевании складывать свои вещи в определённой последовательности на стульчик или в шкаф; проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); знать предметы санитарии и гигиены (мыло, расчёска, полотенце и т. д.).	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ползание под палку, прыжки, метание, подбрасывание мяча); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (складывает свои вещи в определённой последовательности на стульчик или в шкаф,

1	2	3	4

	ходьба с выполнением заданий на внимание. Общеразвивающие упражнения: с палкой. II. Основные виды движений. 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание под палку, перешагивание через неё (высота 40 см). 3. Прыжки на двух ногах через	Социализация: побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр. Труд: учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале. Безопасность: формировать навыки ориентироваться на местности (на территории детского сада, вокруг него), безопасного поведения во время ползания под палку, прыжков, метания, подбрасывания мяча, проведения подвижной игры. Познание: развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время бросания	знает предметы санитарии и гигиены); проявляет активность при участии в подвижной игре «Поймай палку», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики

	косички. 4. Подбрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками. 5. Прыжки в длину с места. III. Подвижная игра «Поймай палку». IV. Малоподвижная игра «Стоп»	мяча. Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня. Музыка: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	

III. 7-9	I. Вводная часть. Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 минут с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны, бег до 2 минут, ходьба с выполнением заданий	Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе); формировать гигиенические навыки: аккуратно одеваться, проверяя все застёжки на одежде и опрятность своего внешнего вид; следить за осанкой при ходьбе. Социализация: поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений.	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (лазанье, ходьба, бег, прыжки, подбрасывание мяча); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, аккуратно одевается, проверяя все застёжки на одежде и опрятность своего внешнего вида; следит за осанкой при ходьбе;

1	2	3	4
	на внимание. Общеразвивающие упражнения: на скамейке. II. Основные виды движений. 1. Лазание по гимнастической стенке одним и разными способами. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой.	Труд: учить следить за чистотой физкультурного инвентаря. Безопасность: формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности. Коммуникация: поощрять проговаривание действий и название упражнений в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека Музыка: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под	проявляет активность при участии в подвижной игре «Бег по расчёту», в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и подвижной игры

	3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд. 4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой. III. Подвижная игра «Бег по расчёту». IV. Малоподвижная игра. Ходьба в колонне по одному	музыку. Чтение художественной литературы: проводить подвижную игру под текст стихотворения	
IV. 10-12	I. Вводная часть. Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 минут с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение	Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (общее обливание); формировать у детей представление о том, что быть чистым - красиво и полезно для здоровья, а грязь способствует заболеваниям. Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, контролирует своё самочувствие во время

1	2	3	4

	в три колонны, бег до 2 минут, ходьба с выполнением заданий на внимание. Общеразвивающие упражнения: без предметов (аэробика). II. Основные виды движений. Игровые задания: 1.«Проползи - не урони». 2. Ползание на четвереньках между кеглями.	Труд: учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений и игр. Безопасность: учить правилам использования спортивного инвентаря (кегли, мешки, мячи, кубики, шнур). Познание: развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий. Коммуникация: обсуждать пользу закаливания	проведения упражнений и подвижных игр; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической

	3. «Дни недели». 4. «Мяч среднему» (круг). 5. «Покажи цель». III. Подвижные игры. 1.«Прыгни и присядь». 2. «Ловкая пара». 3. «Догони мяч» (по кругу). 4. «Мяч через обруч». 5. «С кочки на кочку». 6. «Не оставайся на полу»	и физической культуры. Музыка: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку. Чтение художественной литературы: проводить игры и упражнения под тексты стихотворений	гимнастики и игр
Март			

I. 1-3	I. Вводная часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному	Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (солнечные ванны); расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки из обруча в обруч, ходьба с перешагиванием, через набивные мячи, перебрасывание мячей); самостоятельно

1	2	3	4
	и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по четыре. Общеразвивающие упражнения: с малым мячом. II. Основные виды движений. 1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч, через набивные мячи.	Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). Труд: убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения прыжков из обруча в обруч, ходьбы с перешагиванием через набивные мячи, при перебрасывании	и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закали-вающие процедуры; проявляет активность при участии в подвижной игре «Пожарные на учении», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение

	3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля двумя руками с хлопком в ладоши. 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. III. Подвижная игра «Пожарные на учении». IV. Малоподвижная игра. Эстафета «Мяч ведущему»	мячей. Познание: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы в колонне по одному. Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой. Музыка: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	упражнений ритмической гимнастики
II. 4-6	I. Вводная часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение	Здоровье: рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своём шкафу.	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки в высоту с разбега, ползание на четвереньках, по скамейке, метание, ходьба в колонне); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (склады-

1	2	3	4

	в колонну по четыре. Общеразвивающие упражнения: без предметов. II. Основные виды движений. 1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см). 2. Метание мешочков в цель	Социализация: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр. Труд: учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения при выполнении прыжков в высоту	вает свои вещи в определённой последовательности на стульчик или в шкаф, знает предметы санитарии и гигиены); проявляет активность при участии в подвижной игре «Медведь и пчелы», выполнении простейших танцевальных

	3. «Дни недели». 4. «Мяч среднему» (круг). 5. «Покажи цель». III. Подвижные игры. 1. «Прыгни и присядь». 2. «Ловкая пара». 3. «Догони мяч» (по кругу). 4. «Мяч через обруч». 5. «С кочки на кочку». 6. «Не оставайся на полу»	и физической культуры. Музыка: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку. Чтение художественной литературы: проводить игры и упражнения под тексты стихотворений	гимнастики и игр
Март			
I. 1-3	I. Вводная часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному	Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (солнечные ванны); расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки из обруча в обруч, ходьба с перешагиванием, через набивные мячи, перебрасывание мячей); самостоятельно

1	2	3	4
	и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по четыре. Общеразвивающие упражнения: с малым мячом. II. Основные виды движений. 1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч, через набивные мячи.	Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). Труд: убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения прыжков из обруча в обруч, ходьбы с перешагиванием через набивные мячи, при перебрасывании	и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закали-вающие процедуры; проявляет активность при участии в подвижной игре «Пожарные на учении», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение

	правой и левой рукой. 3.Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями. 4. Ползание по скамейке «по-медвежьи». III. Подвижная игра «Медведь и пчелы». IV.Малоподвижная игра. Ходьба в колонне по одному	с разбега, ползание на четвереньках, по скамейке, метание, ходьба в колонне. Познание: развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время перестроения в колонну, считать до двух. Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня. Музыка: сопровождать игровые упражнения музыкой	движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики

III. 7-9	I. Вводная часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по четыре. Общеразвивающие упражнения: с обручем.	Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе); формировать гигиенические навыки (мытье рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр); следить за осанкой при ходьбе. Социализация: поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений. Труд: учить детей постоянно убирать на своё место спортивный инвентарь.	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, прыжки правым и левым боком, метание, подлезание. под дугу, не касаясь руками); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упраж-

1	2	3	4
	II. Основные виды движений. 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться кругом и пройти дальше. 2. Прыжки правым и левым боком через косички (40 см), из обруча в обруч на	Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, прыжков правым и левым боком, метания, подлезания под дугу, не касаясь руками. Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности,	нений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своём шкафу); проявляет активность при участии в подвижной игре «Не оставайся на полу», в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики;

	одной и двух ногах. 3. Метание мешочка в горизонтальную цель. 4. Подлезание под дугу из 4-5 обручей подряд, не касаясь руками пола. III. Подвижная игра «Не оставайся на полу». IV. Малоподвижная игра «Угадай по голосу»	обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека. Музыка: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку. Чтение художественной литературы: проводить подвижную игру под текст стихотворения	выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и подвижной игры
IV. 10-12	I. Вводная часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по четыре. Общеразвивающие упражнения: без предметов.	Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (закаливание носоглотки (полоскание)); расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух). Социализация: побуждать детей оценить свои действия и поведение по отношению к другим участникам игры. Труд: учить следить за чистотой физкультурного инвентаря.	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползанье, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, контролирует своё самочувствие во время проведения упражнений и подвижных игр; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования,

1	2	3	4

	II. Основные виды движений. Игровые задания: 1. «Кто выше прыгнет?». 2. «Кто точно бросит?». 3. «Не урони мешочек». 4. «Перетяни к себе». 5. «Кати в цель». 6. «Ловишки с мячом».	Безопасность: учить правилам использования спортивного инвентаря (бруски, мячи). Познание: развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий. Коммуникация: обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимнастики, зависимость здоровья от правильного питания.	в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики

	III. Подвижные игры. 1. «Больная птица». 2. «Переправься по кочкам». 3. «Удочка». 4. «Проползи - не задень». 5. Передача мяча над головой. 6. «Мяч ведущему»	Музыка: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку. Чтение художественной литературы: проводить игры и упражнения под тексты стихотворений	и игр
Апрель			

I. 1-3	I. Вводная часть. Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе, ходьба и бег между предметами. Общеразвивающие упражнения: без предметов. II. Основные виды движений. 1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360°	Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (солнечные ванны); расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух). Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). Труд: убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба по гимнастической скамейке, метание мяча в вертикальную цель, ходьба и бег по кругу); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в подвижной игре «Медведь и пчелы», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической

1	2	3	4
	на середине, с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. 2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах правым и левым боком. 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.	Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы по гимнастической скамейке, метания мяча в вертикальную цель, ходьбе и бегу по кругу. Познание: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве. Коммуникация: поощрять речевую активность	гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики

	4. Подбрасывание маленького мяча одной рукой и ловля двумя после отскока от пола. III. Подвижная игра «Медведь и пчелы». IV. Малоподвижная игра «Сделай фигуру»	детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой. Музыка: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	
II. 4-6	I. Вводная часть. Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе, ходьба и бег между предметами. Общеразвивающие упражнения: с косичкой. II. Основные виды движений. 1. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперёд.	Здоровье: рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своём шкафу. Социализация: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр. Труд: учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале.	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (прокатывания мяча, пролезание в обруч, прыжки через скакалку); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (складывает свои вещи в определённой последовательности на стульчик или в шкаф, знает предметы санитарии и гигиены); проявляет активность при участии в подвижной, игре «Удочка», выполнении простейших танцевальных

1	2	3	4

	2. Прокатывание обруча друг другу. 3. Пролезание в обруч. 4. Ползание по скамейке «по-медвежьи». 5. Метание мешочков в вертикальную цель.	Безопасность: формировать навыки безопасного поведения при выполнении прокатывания мяча, пролезания в обруч, прыжков через скакалку. Познание: развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время перестроения в колонну, считать до двух. Коммуникация: поощрять речевую активность	движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики

	6. «Мяч в круг» (футбол с водящим). III. Подвижная игра «Удочка». IV. Малоподвижная игра «Стоп»	детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня. Музыка: сопровождать игровые упражнения музыкой	

III. 7-9	I. Вводная часть. Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе, ходьба и бег между предметами. Общеразвивающие упражнения: с малым мячом. II. Основные виды движений. 1. Лазание по гимнастической стенке одним способом. 2. Прыжки через скакалку. 3. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.	Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе); формировать гигиенические навыки (мытье рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр); следить за осанкой при ходьбе. Социализация: поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений. Труд: учить детей постоянно убирать на своё место спортивный инвентарь. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время лазанья по гимнастической стенке, прыжков через скакалку, ходьбы по канату боком приставным шагом.	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (лазанье по гимнастической стенке, прыжки через скакалку, ходьба по канату боком приставным шагом); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своём шкафу); проявляет активность при участии в подвижной игре «Не оставайся на полу», в выполнении простейших танцевальных движений во время

1	2	3	4
	4. Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперёд. III. Подвижная игра «Горелки». IV. Малоподвижная игра «Кто ушёл»	Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека. Музыка: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под	ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики

		музыку. Чтение художественной литературы: проводить подвижную игру под текст стихотворения	и подвижной игры
IV. 10-12	I. Вводная часть. Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе, ходьба и бег между предметами. Общеразвивающие упражнения: без предметов. II. Основные виды движений. Игровые задания: 1. «Сбей кеглю». 2. «Пробеги - не задень». 3. «Догони обруч». 4. «Догони мяч». III. Подвижные игры. 1. Передача мяча над головой. 2. «Пожарные на учении». 3. «Метко в цель». 4. «Кто быстрее до флажка».	Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (закаливание носоглотки (полоскание)); расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух). Социализация: побуждать детей оценить свои действия и поведение по отношению к другим участникам игры. Труд: учить следить за чистотой физкультурного инвентаря. Безопасность: учить правилам использования спортивного инвентаря (бруски, мячи, шнуры и т. д.). Познание: развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий. Коммуникация: обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимнастики, зависимость здоровья от правильного питания.	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, контролирует своё самочувствие при проведении упражнений и подвижных игр; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и игр

1	2	3	4

	5. «Хитрая лиса»	Музыка: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку. Чтение художественной литературы: проводить игры и упражнения под тексты	

		стихотворений	
Май			
I. 1-3	I. Вводная часть. Ходьба и бег между предметами; врассыпную между предметами; бег и ходьба с поворотом в другую сторону. Общеразвивающие упражнения: без предметов. II. Основные виды движений. 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи лицом, боком. 2. Прыжки с продвижением вперёд, с ноги на ногу, на двух ногах. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола. III. Подвижная игра «Караси и щука».	Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (солнечные ванны); расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух). Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). Труд: убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы, бега, прыжков, при перебрасывании мяча. Познание: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы в колонне по одному.	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, прыжки, перебрасывание мяча); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в подвижной игре «Караси и щуки», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики

	IV. Малоподвижная игра «Что изменилось?»	Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности,	

1	2	3	4
		обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой. Музыка: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	

89

II. 4-6	I. Вводная часть. Ходьба и бег между предметами; врассыпную между предметами; бег и ходьба с поворотом в другую сторону. Общеразвивающие упражнения: с флажками. II. Основные виды движений. 1. Прыжки в длину с разбега. 2. Ползание по скамейке	Здоровье: рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своём шкафу. Социализация: побуждать детей к самооценке	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки в длину с разбега, ползание по скамейке, метание, ходьба и бег между предметами и с поворотами); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (складывает свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в

	«по-медвежьи». 3. Подлезание под дугу. 4. Перебрасывание мяча друг другу от груди. 5. Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол). III. Подвижная игра «Третий лишний». IV. Малоподвижная игра «Эхо»	и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр. Труд: учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения при выполнении прыжков в длину с разбега, ползание по скамейке, метание, ходьба и бег между предметами и с поворотами. Познание: развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время перестроения в колонну, считать до двух. Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня.	шкаф, знает предметы санитарии и гигиены); проявляет активность при участии в подвижной игре «Третий лишний», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики

1	2	3	4
		Музыка: сопровождать игровые упражнения музыкой	

III. 7-9	I. Вводная часть. Ходьба и бег между предметами;	Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе);	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание через

90

	врассыпную между предметами; бег и ходьба с поворотом в другую сторону. Общеразвивающие упражнения: без предметов. II. Основные виды движений. 1. Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол, и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи по скамейке. 4. Прыжки на левой и правой ноге между кеглями. III. Подвижная игра «Перемени предмет». IV. Малоподвижная игра «Тише едешь - дальше будешь»	формировать гигиенические навыки (мытье рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр); следить за осанкой при ходьбе. Социализация: поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений. Труд: учить детей постоянно убирать на своё место спортивный инвентарь. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы и ползания по гимнастической скамейке, прыжков на одной ноге, проведения подвижной игры. Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека. Музыка: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку. Чтение художественной литературы: проводить подвижную игру под текст стихотворения	три обруча, прыжки на двух ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своём шкафу); проявляет активность при участии в подвижной игре «Перемени предмет», в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и подвижной игры

IV. 10-12	I. Вводная часть. Ходьба и бег между предметами; врассыпную между предметами;	Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (закаливание носоглотки (полоскание)); расширять представление о важных	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, мета-

1	2	3	4
	бег и ходьба с поворотом в другую сторону. Общеразвивающие упражнения: с ленточками на скамейках.	компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух). Социализация: побуждать детей оценить свои действия и поведение по отношению к другим	ние); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, контролирует свое самочувствие во

	II. Основные виды движений. Игровые задания: 1. «Проведи мяч» (футбол). 2. «Пас друг другу». 3. «Отбей волан». 4. «Прокати - не урони» (обруч). 5. «Забрось в кольцо». 6. «Мяч о пол». III. Подвижные игры. 1. «Чья команда дальше прыгнет?»	участникам игры. Труд: учить следить за чистотой физкультурного инвентаря. Безопасность: учить правилам использования спортивного инвентаря (бруски, мячи). Познание: развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий. Коммуникация: обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимнастики, зависимость	время проведения упражнений и подвижных игр; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения,

	2. «Посадка овощей». 3. Бег через скакалку. 4. «Горные спасатели». 5. «Больная птица»	здоровья от правильного питания. Музыка: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку. Чтение художественной литературы: проводить игры и упражнения под тексты стихотворений	сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и игр

1	2	3	4	5	6
Сентябрь	Понедельник	1. Подвижная игра с бегом «Трамвай». 2. Упражнения с мячом: прокатывание мяча друг другу, в ворота (ширина 50-40 см) с расстояния 1,5-2 м	1. Подвижная игра с бегом «Самолёты» (разучивание). 2. Упражнения с мячом: прокатывание с попаданием в предметы (расстояние 1,5-2 м).	1. Подвижная игра с прыжками «Зайцы и волк» (разучивание). 2. Игровое упражнение с мячом «Прокати по дорожке» - катание мяча (шарика) между палками (расстояние 2-3 м)	1. Подвижная игра с лазаньем «Пастух и стадо» (разучивание). 2. Упражнения с мячом: бросание вверх и ловля (не менее 3-4 раз подряд); удар о землю и ловля
	Вторник	Физкультурная деятельность на воздухе № 1. Задачи: учить детей медленному бегу; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке и	Физкультурная деятельность на воздухе № 2. Задачи: учить детей во время бега соблюдать расстояние; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд;	Физкультурная деятельность на воздухе № 3. Задачи: упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, опираясь на ступни и ладони	Физкультурная деятельность на воздухе № 4. Задачи: учить детей бегать врассыпную; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед

		спрыгивании с неё	развивать ориентировку в пространстве		
	Среда	3. Подвижная игра с лазаньем «Наседка и цыплята». 2. Упражнения в беге: в колонне, со сменой направления. 3. Езда на трёхколёсном велосипеде по прямой дорожке, по кругу	1. Подвижная игра с прыжками «По ровненькой дорожке». 2. Игровое упражнение «Вот какие быстрые но лжи» - бег на носках, широкими шагами. 4. Езда на велосипеде по прямой, по кругу	1. Подвижная игра с метанием «Попади в круг». 2. Упражнения в беге: в колонне по одному и парами, в разных направлениях, с ловлей друг друга. 3. Езда на велосипеде по прямой и по кругу	3. Подвижная игра с прыжками «Зайцы и волк». 4. Упражнения в беге: покругу, держась за руки, за шнур. 3. Езда на велосипеде по кругу с выполнением задания
	Четверг	1. Подвижная игра с метанием «Кто дальше бросит мешочек 2. Игровое упражнение «Не задень» - подлезании под верёвку (высота 40-60 см), не касаясь руками пола	1. Подвижная игра с бегом «Самолёты». 2. Упражнения в лазанье: ползание на четвереньках на рас-стояние 6-8 м	1. Подвижная игра с прыжками «Зайцы и волк». 2. Игровое упражнение в равно-версии «Пройди - не упади» - ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно	2. Подвижная игра с лазаньем «Пастух и стадо». 2.Упражнения в беге и равновесии: бег по площадке, по сигналу воспитателя встать на куб или скамейку

	Пятница	1. Подвижная игра с прыжками «Перепрыгни через ручеёк». 2. Подвижная игра с бегом «Быстро в домик». 3. Упражнения в ходьбе: на носках, высоко поднимая колени, приставным шагом вперёд, в стороны	1. Подвижная игра с бегом «Спящая лиса». 2. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Найди своё место». 3. Игровое упражнение «Маленькие зайчики скачут на лужайке» - прыжки на двух ногах с продвижением вперёд	1. Подвижная игра с бегом «Самолёты». 2. Упражнения в лазанье: ползание по гимнастической скамейке на четвереньках поточным способом (3-4 раза). 3. Упражнения в прыжках - подскоки на месте (ноги вместе - врозь, одна - вперёд, другая - назад)	1. Подвижная игра с бегом «Добеги до предмета». 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд до середины площадки, обратно вернуться спокойным шагом (3-4 раза). 3. Ходьба на пятках, на внешней стороне стопы, мелким и широким шагом
	2	3	4	5	6
	Поне дельник	1. Подвижная игра с прыжками «Лиса в курятнике» (разу-чивание). 2. Упражнения с мячом: бросание друг другу и ловля (расстояние 1-1,5 м)	1. Подвижная игра с бегом «Цветные автомобили» (разучивание). 2. Упражнения с мячом: бросание двумя руками от груди через сетку или верёвку, натянутую на высоте поднятой руки ребёнка (расстояние 2 м)	1. Подвижная игра с бегом «У медведя во бору» (разучивание). 2. Упражнения с мячом: бросание мяча двумя руками из-за головы в положении стоя и сидя	1. Подвижная игра с ла-заньем «Пастух и стадо». 2. Упражнения с мячом: отбивание после удара о землю двумя руками, одной рукой (правой и левой) не менее 5 раз подряд

1	2	3	4	5	б

	Поне дельник	1. Подвижная игра с прыжками «Лиса в курятнике»(разучивание). 2. Упражнения с мячом: бросание друг другу и ловля (расстояние 1-1,5 м)	1. Подвижная игра с бегом «Цветные автомобили» (разучивание). 2. Упражнения с мячом: бросание двумя руками от груди через сетку или верёвку, натянутую на высоте поднятой руки ребёнка (расстояние 2 м)	1. Подвижная игра с бегом «У медведя во бору» (разучивание). 2. Упражнения с мячом: бросание мяча двумя руками из-за головы в положении стоя и сидя	1. Подвижная игра с лазаньем «Пастух и стадо». 2. Упражнения с мячом: отбивание после удара о землю двумя руками, одной рукой (правой и левой) не менее 5 раз подряд
Октябрь	Вторник	Физкультурная деятельность на воздухе № 5. Задачи: учить ползать на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках; упражнять в подлезании под шнур	физкультурная деятельность на воздухе № 6. Задачи: учить прыгать в высоту через шнур; развивать ориентировку в пространстве	Физкультурная деятельность на воздухе № 7. Задачи: учить лазить по наклонной доске на четвереньках, по гимнастической стенке; упражнять в беге с увёртыванием	Физкультурная деятельность на воздухе № 8. Задачи: упражнять в прыжках в высоту через шнур прямо и боком
	Среда	1. Подвижная игра с метанием «Сбей кеглю». 2. Упражнения в беге: змейкой, обегая поставленные в ряд предметы. 3. Езда на велосипеде с выполнением	1. Подвижная игра с прыжками «Воробышки и кот». 2. Упражнения в беге: с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего. 3. Езда на велосипеде по дорожкам с поворотом	1. Подвижная игра с прыжками «С кочки на кочку». 2. Упражнения в беге: по узкой дорожке, между линиями. 3. Езда на велосипеде и самокате	1. Подвижная игра с лазаньем «Кролики». 2. Упражнения в беге: по всей площадке, по сигналу воспитателя найти своё место в колонне. 3. Езда на велосипеде и самокате

		заданий			

1	2	3	4	5	6
	Четверг	1. Подвижная игра с прыжками «Лиса в курятнике». 2. Упражнения в равновесии: ходьба по шнуру с мешочком на голове	1. Подвижная игра с бегом «Цветные автомобили». 2. Упражнения в лазанье: подлезании под верёвку, дугу, поднятую на высоту 40 см, прямо и боком (правым и левым)	1. Подвижная игра с бегом «У медведя во бору». 2. Упражнения в лазанье: пролизанные в обруч, приподнятый от земли на 10 см; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках	1. Подвижная игра с бегом «Бегите ко мне». 2. Упражнения в лазанье: по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаясь применить чередующийся шаг
	Пятница	1. Подвижная игра с лазаньем «Обезьянки». 2. Подвижная игра с прыжками «Воробышки». 3. Ходьба и бег по гимнастической скамейке прямо и боком	1. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Найди себе пару». 2. Подвижная игра с бегом «Ловишки». 3. Упражнения в ходьбе с разным положением рук (вверх, вниз, в стороны), по кругу, с переменой направления	1. Подвижная игра с бегом «Птички и кошка». 2. Подвижная игра с прыжками «Перепрыгни через ручеёк». 3. Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на ладони вытянутой руки	1. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Не задень!». 2. Подвижная игра с прыжками «По ровненькой дорожке». 3. Упражнения в ходьбе: приставным шагом в сторону, вперёд, назад

1	2	3	4	5	6

Ноябрь	Поне дельник	2. Подвижная игра с бегом «Птички и кошка». 2. Упражнения с мячом: бросание вверх и ловля (3-4 раза подряд), бросание о землю и ловля; бросание друг другу и ловля (расстояние 1-1,5м)	1. Подвижная игра с бегом «Найди себе пару». 2. Упражнения с мячом: бросание друг другу снизу из- за головы (расстояние 1,6 м)	1. Подвижная игра с бегом «Лошадки» (разучивание). 2. Упражнения с мячом: перебрасывание двумя руками из-за головы через сетку (расстояние 2 м)	1. Подвижная игра «Мыши и кот». 2. Игровое упражнение «Кто дальше?» - метание снежка вдаль правой и левой рукой

1	2	3	4	5	6
	Вторник	1. Физкультурная деятельность на воздухе № 9. Задачи: упражнять в ходьбе на четвереньках по гимнастической скамейке, в пролезании в обруч, быстром беге	Физкультурная деятельность на воздухе № 10. Задачи: упражнять детей в прыжках с высоты, в беге с увёртыванием	Физкультурная деятельность на воздухе №11. Задачи: закреплять умение лазить по гимнастической стенке чередующимся шагом, бегать с увёртыванием	Физкультурная деятельность на воздухе № 12. Задачи: учить детей находить свои лыжи в стойке, брать их и переносить к месту занятий; учить раскладывать лыжи на снегу,закреплять и снимать лыжи, учить уверенно стоять на лыжах

	Среда	1. Подвижная игра с прыжками «Зайцы и волк». 2. Упражнения в беге в медленном темпе (1- 1,5 мин). 3. Игровое упражнение «Слушай сигнал»: обычная ходьба, по сигналу - чередование с ходьбой на пятках, на внешней стороне стопы	1. Подвижная игра с бегом «Самолёты». 2. Упражнения в равновесии: ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 3. Прыжки на двух ногах в обруч и выпрыгивание из него(6-8 раз)	1. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Найди своё место». 2. Упражнение «Докати обруч до флажка». 3. Упражнения в беге со средней скоростью в чередовании с ходьбой (расстояние 40 м)	1. Подвижная игра с бегом «Найди себе пару». 2. Упражнения в прыжках: подскоки вверх на месте (ноги вместе - ноги врозь, одна - вперёд, другая - назад). 3. Упражнения в ходьбе: мелким и широким шагом с разным положением рук

I	2	3	4	5	6
	Четверг	1. Подвижная игра с бегом «Воробышки и кот». 2. Упражнения в равновесии: ходьба по скамейке, ставя ногу на носок; руки в стороны	1. Подвижная игра с бегом «Птички в гнёздышках». 2. Упражнения в равновесии: ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно	4. Подвижная игра с бегом «Лошадки». Игровое упражнение «Великаны-карлики»: на сигнал «Великаны» - ходьба в колонне широким шагом, на сигнал «Карлики» - мелкими шагами	1. Подвижная игра с бегом «Лохматый пёс». 2. Игровое упражнение «Стань первым» - ходьба в колонне за ведущим. (Воспитатель называет имя кого-либо из детей. Все останавливаются. Названный ребёнок обгоняет колонну и становится первым. Ходьба

					продолжается)
	Пятница	1. Подвижная игра с бегом «Кто добежит быстрее?». 2. Подвижная игра с прыжками «Лиса в курятнике». 3. Пролезание в обручи	1. Подвижная игра с лазаньем «Птицы и дождь». 2. Ходьба широким шагом по гимнастической скамейке, затем ходьба с перешагиванием через кубики. 3. Упражнения в прыжках: спрыгивание с гимнастической скамейки в обруч	1. Подвижная игра с прыжками «Лиса в курятнике». 6. Подвижная игра с бегом «Птички и кошка». 3. Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом	1. Упражнения на лыжах: поочерёдно поднимать правую и левую ногу с лыжами; скользить вперёд и назад сначала одной ногой, затем - другой. 2. Ходьба на лыжах по прямой (расстояние не менее 10 м)

1	2	3	4	5	6

1	2	3	4	5	6
декабрь	Понедельник	1. Подвижная игра «Бездомный заяц» (разучивание). 2. Метание снежков в цель правой и левой рукой. Дети строятся в колонну. Выполнив два броска, ребёноквстаёт в конец	1. Подвижная игра с бегом «Ловишки». 2. Метание снежков в вертикальную цель, поочерёдно правой и левой рукой	1. Подвижная игра с прыжками «Заяц серый умывается» (разучивание). 2. Игровое упражнение «Кто дальше бросит?»	2. Подвижная игра с бросанием «Кто дальше бросит мешочек?». 2. Игровое упражнение «Долгий путь по лабиринту» - бег друг за другом в колонне

		колонны			
	Вторник	Физкультурная деятельность на воздухе (повторение). Задачи: учить детей закреплять и снимать лыжи, уверенно стоять на них, делать несколько шагов	Физкультурная деятельность на воздухе № 2. Задачи: учить детей уверенно стоять на лыжах, ходить ступающим шагом	Физкультурная деятельность на воздухе № 3. Задачи: развивать чувство равновесия при передвижении на лыжах; закреплять умение ходить ступающим шагом	Физкультурная деятельность на воздухе № 4. Задачи: закреплять умение ходить ступающим шагом, ходить по снежному коридору
	Среда	1. Подвижная игра с бегом «Птички и кошка». 2. Игра «Санный круг». Санки расставляются по большому кругу на расстоянии 2-3 м друг от друга. Каждый играющий становится около своих санок внутри круга. По сигналу «Бегом» дети бегут друг за другом. По сигналу «Остановка» каждый старается сесть на санки. 3. Игровое	1. Подвижная игра с бегом «Бездомный заяц». 2. Парное катание на санках: двое детей везут санки, на которых сидит один ребёнок. (Друг за другом едут 4 пары.) 3. Ходьба в колонне по одному по снежному валу (руки в стороны), затем спрыгнуть на обе ноги	1. Подвижная игра с бегом «Ловишки». 2. Поочерёдное катание друг друга на санках. 3. Прыжки со снежных валов (высота 20 см)	1. Подвижная игра с прыжками «Зайка серый умывается». 2. Игра «Весёлые тройки». Трое детей везут санки, на которых сидят двое детей. Правит тройкой сидящий впереди. Через некоторое время дети меняются местами. 3. Игровое упражнение «Сохрани равновесие». Ходьба и бег по снежному валу, спрыгивание со снеж-ных валов

		упражнение «Из следа в след» - ходьба по снегу			

1	2	3	4	5	в
	Четверг	1. Подвижная игра с бегом «Бездомный заяц». 2. Скольжение по ледяной дорожке: один за другим дети разбегаются и скользят по небольшим ледяным дорожкам	1. Подвижная игра с бегом «Цветные автомобили». 2. Игра «Кто дальше проскользит?»: Дети строятся в две колонны около двух длинных ледяных дорожек. Один за другим они раз-бегаются и скользят, ото-двигая во время скольжения кубик, лежащий на дороге.	1.Подвижная игра с прыжками «Зайка серый умывается». 2.Ходьба по ледяным дорожкам (2 раза). Затем скольжение с разбега, в конце присесть (4 раза)	1. Подвижная игра с бросанием и ловлей мяча «Попади в круг». 2. Скольжение по ледяным дорожкам, в конце присесть и затем встать (3-4 раза
	Пятница	1. Упражнения на лыжах: поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжами. 2. Ходьба ступающим шагом по прямой (расстояние 10-15 м)	1. Упражнения на лыжах: поочерёдное поднимание правой и левой ноги с лыжей, пружинистые приседания - «пружинка». 2. Ходьба ступающим шагом по дорожке (расстояние 10-15 м)	1. Упражнения на лыжах: руки вперед-назад («Где же наши ручки?»); поочерёдное выставление правой и левой ноги с лы-жей («Где же наши ножки?»); «пружинка». 2.Игра «Лошадки» (на лыжах)	1. Упражнения на лыжах: хлопок руками над головой, «пружинка», поднимание правой и левой ноги с лыжами. 2. Ходьба ступающим шагом по учебной лыжне (20-30 м)

Комплексно-тематическое планирование

Этапы деятельности	1 -я неделя	2-я неделя	3-я неделя	1я неделя	Обеспечение интеграции направлений
	Физкультурная деятельность(занятие)1-3	Физкультурная деятельность (занятие) 4-6	Физкультурная деятельность (занятие) 7-9	Физкультурная деятельность (занятие) 10-12	
1	2	3	4	5	6
Сентябрь					Физическое развитие (здо/юеье/формиро ва ть гигиенические навыки руки после физических упражнений и игр. Социально - коммун ика-тивное развитие (безопасность): форми-ровать навыки безопас-ного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижно]' игры. Труд: учить самостоятельно
Целевые ориентиры развития ребенка:владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице					
Вводная	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высока и подниманием коленей, перестроение в три звена				
Общеразвивающие упражнения	1 Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем	
Основные виды движении	1.Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина - 3 м, ширина- 15 см). 2.Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег	1.Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на	1.Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение - стоя на коленях. 2.ПодлезаниЬ под шнур, не касаясь руками пола. 3.Подбрасывание мяча вверх и ловля	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота - 15 см), перешагивая	

	между Двумя линиями (ширина-10 см). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка	четвереньках с подлезанием под дугу	двумя руками. 4.Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями	через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах	переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду.
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«Подарки»	

Малоподвижные игры	«Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	«Повторяй за мной». Ходьба с положением рук:за спиной, в стороны, за головой	«Пойдём в гости»	Физическая культура: формировать навык ориентировки в пространстве при перестро-ениях, смене направле-ния движения
1	2	3	4	5	6
Октябрь					Физическая культура (здоровье) .рассказыва ть о пользе утренней гим-настики и
Целевые ориентиры развития интегративных качеств: знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения					

игры «Чудо-остров»					гимнастики после сна. приучать детей к
Вводная	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал - построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках				ежедневному выполнению комплексов
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	упражнений гимнастики: Обсуждать пользу утренней гимнастики в детском
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине - присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение - стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ширина - 15 см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии	1. Подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально)	саду и дома, поощрять высказывания детей,: развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. Музыка (художествен-но - эстетическое развитие): разучивать упражнения под

Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«Совушка», «Огуречик»	«Мы - весёлые ребята», «Карусель	музыку в разном темпе, прово-дить музыкальные игры. Труд (социлъно-. коммун икативное): учить готовить инвентарь перед на-чалом проведения занятий и игр
Малоподвижные игры	«Мыши за котом». Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному	
1	2	3	4	5	6
Ноябрь					Интеграция. Физическое, социально — коммуникативное развитие: Рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обти-ранию прохладной водой. Обсуждать пользу за-каливания, поощрять речевую активность. Формировать навы-
Целевые ориентиры развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правилабезопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					
Вводная	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				
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	

Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5 м). 3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2 м)	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). 3. Ходьба по шнуру (по кругу). 4. Прыжки через бруски. 5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю»	ки безопасного поведе-ния во время прове-дения закаливающих процедур,перебрасыва -ния мяча друг другу разными способами. Учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд-назад, вверх-вниз
Подвижные игры	«Самолёты», «Быстрей к своему флажку»	«Цветные автомобили»	«Лиса в курятнике»	«У ребят порядок...»	
Малоподвижные игры	«Угадай по голосу»	«На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках	«Найдём цыплёнка», «Найди, где спрятано»	«Альпинисты». Ходьба вверх и вниз («в гору и с горы»)	
1	2	3	4	5	6

Декабрь

Целевые ориентиры развития интегративных качеств:владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям				
Вводная	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 ве дущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С мячом	С кубиками	С султанчиками
Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки (20 см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прыжки со скамейки (25 см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20 см)	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5-6 набивных мячей	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз). 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе. 3.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыгивание через кубики на двух ногах. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы высотой 25 см от пола. 4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза

				снизу). 5. Спрыгивание с гимнастической скамейки
Подвижные игры	«Т рамвай »,«Карусел и»	«Поезд»	«Птичка в гнезде», «Птенчики»	«Котята и щенята»

Интеграция. Физическое развитие (Здоровье), социально - коммуникативное развитие (труд, безопасность): Рассказывать о пользе дыхательных упражне-ний, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по ме-тодике А.Стрельнико-вой, Обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений технику их выполнения..
Учить технике безопа-сного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре. Формировать навык

Малоподвижные игры	«Катаемся на лыжах». Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений	«Тише, мыши...». Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному	«Не боюсь»	ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками
I	2	3	4	5	6
Январь					
Целевые ориентир! сравнивать их по раз разных направления рассказать о	развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и меру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в х; знает поня-тие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет содьбы по ребристой поверхно-сти босиком; выполняет танцевальные движения с учётом эоявляет интерес к участию в музыкальных играх				Физическое развитие:: рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить боси-ком по

пользе характера музыки, п					ребристой
Вводная	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий				поверхности. Социально - коммуникативное развитие: обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь
Общеразвивающие упражнения	С мячом	С косичкой	С обручем	Без предметов	
Основные виды движений	1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками. 2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно. 3. Ходьба на носках между кеглями,	1. Отбивание мяча о пол (10-12 раз) фронтально по подгруппам. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2-3 раза). 3. Прыжки на двух	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на сере-	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середи-не сделать поворот кру-гом пройти дальше, спрыгнуть. 2. Перешагивание через кубики. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестни-цы (высота 25 см	Труд: учить правильно подбирать предметы дл сюжетно-ролевых и подвижных игр. Социализация: формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарище Формировать

					умение
	поста-вленными в один ряд. 4. Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу)	ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2-3 раза)	дине - приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»	от пола) 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу)	двигаться в заданном направлении, использу? систему отсчёта. Музыка: учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Самолёты»	«Цветные автомобили»	«Котята и щенята»	
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой доске(босиком)	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Путешествие по реке». Ходьба по «змейкой» по верёвке, по косичке	«Где спрятано?», «Кто назвал?»	
1	2	3	4	5	6
Февраль					
Целевые ориентиры развития интегративных качеств: умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изме-нением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлятвлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и пр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры					Здоровье: учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании. Труд: учить
Вводная	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья				

Общеразвивающи и е упражнения	Без предметов	С мячом	С гантелями	Вез предметов	самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр.

Основные виды движении	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт.). 4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием)	1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5-6 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. 4. Прыжки на двух ногах между кубиками, по-ставленными в шахматном порядке	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лест-ницы (высота 25 см). 4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2 м)	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	Социально - коммуникативное развитие, познавательное развитие, интеграция): формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, вверху- внизу
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелёт птиц»	«Кролики в огороде»	

Малоподвижные Игры	«Считай до трёх». Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»	«По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному	«Ножки мёрзнут». Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назад	«Найди и промолчи»	

Календарно-тематический план (Вторая младшая группа)

МЕ СЯЦ	ЭТАПЫ И ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ 1-И НЕДЕЛИ	ТЕМА И ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ 2-И НЕДЕЛИ	ТЕМА И ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ	ТЕМА И ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ	ВИДЫ ИНТЕГРАЦИИ ОБРАЗОВА ТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ
109					
			3-И НЕДЕЛИ	4-Й НЕДЕЛИ	
1	2	3	4	5	6
Ноябрь	Планируемые результаты кур областей): развитие способност проявляет интерес к участи! пае	овню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных и воспринимать музыку, чувствовать характер и настроение, понимать её содерэюание, о в совместных играх, развитие ловкости, точности, координации движений; умеет редством движений взаимодействовать со сверстниками.			
	Этапы занятия Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятие 5-6	Занятие 7-8	Развитие музыкальности: воспитание интереса и

	Цели	Вводные игры на приветствие, знакомство, освоение пространства; Учить: - определять середину зала. - ходить всей группой в прямом направлении за воспитателем; - ходьба —бодрая, спокойная.	Учить: - ходить на полупальцах на носках; - ходить топающим шагом, вперёд и назад спиной. - ходить с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках.	Учить: - бегать - бег лёгкий, ритмичный, передающий различныеобразы. -шуршащий бег-мелкими шагами. - прыжковые движения-на двух ногах, на месте, с продвижением в перед - прямой галоп - подскоки	Учить: - собирать круг -ходить и бегать по кругу в заданном направлении на определённый ритм.	любви к музыке в процессе совместных игр, движения под музыку со сверстниками. Развитие двигательных умений и качеств: развитие способности передавать в пластике музыкальный образ
Игры: (подвижные, малоподвижные, лого ритмические)		Пальчиковые игры «Пальчики», лого ритмическая игра: «Черепашка», «Капуста».	Разучивание лого ритмической игры «Пирог».	«Кенгуру», «Лошадки»	Игра на построение круга «Мыши будят серединку», Танец-игра в кругу: «Надувайся наш пузырь».	

ДЕКАБРЬ	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬ ТА ТЫ К УРОВНЮ РАЗВИТИЯ ИНТЕГРА ТИВНЫХ КА ЧЕСТВ РЕБЕНКА (НА ОСНОВЕ ИНТЕГРАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ): РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ МУЗЫКАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ: МУЗЫКАЛЬНОГО СЛУХА, ЧУВСТВА РИТМА; РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ И ПЛАСТИЧНОСТИ; ВОСПИТАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ, РАЗВИТИЕ СИЛЫ; РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО ВООБРАЖЕНИЯ И ФАНТАЗИИ.					
	Эта пы занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятие 5-6	Занятие 7-8	Развитие музыкальности: обогащение слушательского опыта: узнавание знакомых плясовых, маршевых мелодий, детских песен - и выражение этого опыта в эмоциях, движениях. Развитие умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом.
	Цели	Учить: - ходить и бегать по кругу (лёгкий, ритмический, передающий различные образы («бабочк», «птички», «ручеёк»; сохранять устойчивое равновесие по ограниченной площади.	Учить: - во время движений останавливаться на сигнал воспитателя; ритмические хлопки и шаги в кругу под музыку.	Учить: имитационным движениям с эмоциями в кругу становиться в пары держась за руки	Закрепля ть - умение танцевать под музыку по кругу. разучивание прыжков на месте	

Игры: (подвижные, малоподвижные, лого ритмические)	Танец игра «Гуси-лебеди», «Клетка» ,игра «Карусели»	Танец-игра «Гусеницы», «Жук»	Лого ритмическая игра «Ворота», «Качели»	«Кенгуру» (молоточком по подушкам)	

ЯНВАРЬ	ПЛАНИРУЕМЫЕ F ИНТЕГРАЦИИ ОБРАЗОЕ ИНТЕРЕСА К ИСКУ< ОСАНКИ, КРАС ВЗАИМОДЕЙСТВОВ АТ С ТОВАРИЩ		ЕЗУЛЬТАТ Ы В НАТЕЛЬНЫ Х О ХТВУ ЗВУКО ИВОЙ ПОХОД] Ь СО СВЕРСТЬ ЕМ; ИМЕЕТ О]	УРОВНЮ РАЗВИТИЯ ИНТЕГРАТИВНЫХ КАЧЕСТВ РЕБЕНКА (НА ОСНОВЕ ВЛАСТЕЙ): РАЗВИТИЕ МУЗЫКАЛЬНОГО КРУГОЗОРА И ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО В, РАЗВИТИЕ МУЗЫКАЛЬНОЙ ПАМЯТИ; ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ Ш, РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО ВООБРАЖЕНИЯ И ФАНТАЗИИ; УМЕЕТ ЛЖАМИ, СИТУАТИВНО ПРОЯВЛЯЕТ ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ОКРУЖАЮЩИМ, УМЕНИЕ ДЕЛИТЬСЯ ПЫТ ПРАВИЛЬНОЙ ОЦЕНКИ ХОРОШИХ И ПЛОХИХ ПОСТУПКОВ.		
	Тема	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятие 5-6	Занятие 7-8	Развитие музыкальности: развитие умения передавать в движении характер музыки и ее

	Цели	У пражнять в медленной и быстрой ходьбе; беге. Учить: - сохранять равновесие в ходьбе по уменьшенной площади; - мягко приземляться в прыжках.	Упражнять бегать по кругу (лёгкий, ритмический, передающий различные образы Учить: становится в колонну друг за другом	Упражнять: - в ходьбе колонной по подгруппам; повторение изученно й игры	Закреплять: умение слушать музыку. перестраиватьс я в круг - строиться из круга в колонну.	настроение (контрастное: веселое -грустное, шаловливое- спокойное и тд.,) Развитие умений ориентироваться в пространстве: продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение и правильно приземляться в прыжках на месте;
Игры: подвижные, малоподвижные, логори тмические		Разучивание логоритмическо й игры «Мишки», «Капуста».	Вариация на тему «Паровозик», «Покатилось колесо».	Танец-игра «Паровозик», «Гусеницы»	Танец игра «Гуси-лебеди».	

ФЕВРЛЬ

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ К УРОВНЮ РАЗВИТИЯ ИНТЕГРАТИВНЫХ КАЧЕСТВ РЕБЁНКА (НА ОСНОВЕ ИНТЕГРАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ): УМЕЕТ БЕГАТЬ, СОХРАНЯЯ РАВНОВЕСИЕ, ИЗМЕНЯЯ НАПРАВЛЕНИЕ, ТЕМП БЕГА В СООТВЕТСТВИИ С УКАЗАНИЯМИ ВОСПИТАТЕЛЯ, СОХРАНЯЕТ РАВНОВЕСИЕ ПРИ ХОДЬБЕ И БЕГЕ ПО ОГРАНИЧЕННОЙ ПЛОСКОСТИ, ПРОЯВЛЯЕТ ИНТЕРЕС К УЧАСТИЮ В СОВМЕСТНЫХ ИГРАХ И ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЯХ, ПРОЯВЛЯЕТ УМЕНИЕ ВЗАИМОДЕЙСТВОВАТЬ И ЛАДИТЬ СО СВЕРСТНИКАМИ В НЕПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЙ СОВМЕСТНОЙ ИГРЕ.

Тема

Цели

Занятия 1-2

Упражнять:

- ходить и бегать врассыпную и в кругу, используя основные виды движений (ходьба-бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, с высоким подниманием колена.

Учить:

- разминка для развития пружинности.

Занятия 3-4

У пражнять

- ходить и бегать по кругу в парах;
- прыжковые движения по кругу- прямой галоп».

Заняти 5-6

Занятие 7-8

Упражнять: - бегать на полу пальцах по кругу под музыку. - исполнять подскоки по кругу и в парах. выдерживая ритм;	Упражнять: - становится и кружится парами по кругу; - становится в колонну по одному сохраняя линии; - повторение ритмические хлопки и шаги в кругу под музыку

Развитие творческих способностей: воспитание потребности к самовыражению в движении под музыку; формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях по показу взрослого и самостоятельно. Развитие и тренировка психических процессов: развитие умения начинать и заканчивать движение вместе с музыкой- развитие слухового внимания, способности координировать движения с музыкой.

Игры: (подвижные, малоподвижные, лого ритмические

Игра «Липкие ладоши» (развитие пружинности)

Игра «Лошадки», повторение логоритмической игры «Капуста».

Танец игра «Г уси-лебеди»

«Карусели», танец-игра «Найди себе пару»(под музыку «Добрый Жук»)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ К УРОВНЮ РАЗВИТИЯ ИНТЕГРАТИВНЫХ КАЧЕСТВ РЕБЁНКА (НА ОСНОВЕ ИНТЕГРАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ): РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ ВОСПРИНИМАТЬ МУЗЫКУ, ЧУВСТВОВАТЬ ХАРАКТЕР И НАСТРОЕНИЕ, ПОНИМАТЬ ЕЁ СОДЕРЖАНИЕ, ПРОЯВЛЯЕТ ИНТЕРЕС К УЧАСТИЮ В СОВМЕСТНЫХ ИГРАХ; УМЕЕТ БЕГАТЬ НА ПОЛУПАЛЬЦАХ С ВЫТЯНУТЫМ КОРПУСОМ, ПЕРЕСТРАИВАТЬСЯ В КРУГ, КОЛОННУ; РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ МУЗЫКАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ: МУЗЫКАЛЬНОГО СЛУХА, ЧУВСТВА РИТМА.

Тема

Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятие 5-6	Занятие 7—8

Развитие творческих способностей: развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами, элементарными плясовыми вместе с педагогом и

	Цели	Упражнять:	Упражнять:	Упражнять:	Учить:	сверстниками.
		- с перестроением и ходьбой парами; Учить:	- бегать в кругу, используя основные	- в ходьбе парами и беге врассыпную;	- в колонне исполнять «Змейку» Упражнять: -	Развитие и тренировка психических процессов: развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике-радость,

		- инсценирование песни «Плюшевый медвежонок»	виды движений (ходьба-бодрая, спокойная, бег на полупальцах, на носках, шаг-топающий, с высоким подниманием колена.	Закрепля ть: - умение танцевать под знакомую музыку в кругу; становитс я в колонну по одному сохраняя линии.	«шуршащему» бегу, на высоких полупальцах по кругу в заданном направлении. Формирова ть правильную осанку при ходьбе и беге.	грусть, страх и т.д., контрастные по характеру настроения, например: «Зайчик испугался», «Мишка радуется мёду» и т. д.
Игры: (подвижные, малоподвижые, логоритмические		Танец-игра «Найди себе пару»(под музыку «Добрый Жук»), танец -игра - «Плюшевый медвежонок»	«Плюшев ый медвежонок»	Танец игра «Г усеницы», «Поезд».	Танец игра «Гуси-лебеди, игра «Карусели».	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575840

Владелец Павлова Ольга Владимировна

Действителен С 03.03.2021 по 03.03.2022