

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 15 «Сказка» комбинированного вида г. Благовещенска Республики Башкортостан

Юридический и почтовый адрес: 453431, Республика Башкортостан, г. Благовещенск, улица Седова, 110/1, контактный телефон/факс: (34766) 3-04-56; 3-23-25, адрес электронной почты: bazskazka@yandex.ru, адрес сайта: <http://sad15.3dn.ru>

ПРИНЯТА:
педагогическим советом
протокол №1 от 29.08.2025



УТВЕРЖДЕНА:
заведующий МАДОУ
Л.В. Галимуллина
Приказ №100 от 02.09.2025г.

**Адаптированная образовательная программа
инструктора по физической культуре
на воспитанников с задержкой психического развития**

Благовещенск, 2025

№ п/п	Содержание	Стр.
1.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
	Нормативно-правовая база	3
1.2.	Цель и задачи реализации программы	4
1.3.	Принципы и подходы к формированию программы	5
	Возрастные и индивидуальные особенности детей с ЗПР	9
	Срок реализации программы	9
1.4.	Планируемые результаты освоения программы (целевые ориентиры)	9
1.5.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	10
2.	Содержательный раздел	15
2.1.	Описание образовательной деятельности по ОО «Физическое развитие» с учетом возрастных и психофизических особенностей ребенка	15
2.2.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом психофизических, возрастных и индивидуально-психологических особенностей обучающихся с ЗПР, специфики их образовательных потребностей, мотивов и интересов	26
2.3.	Связь с другими образовательными областями	31
2.4.	Образовательная деятельность в режимных процессах (ОО «Физическое развитие»)	32
2.5.	Коррекционно-развивающая работа в образовательной области "Физическое развитие"	32
2.6.	Взаимодействие с семьями воспитанников	41
2.7.	Взаимодействие педагогов	44
3.	Организационный раздел	45
3.1.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды (РППС)	45
3.2.	Методическое обеспечение	46
	Приложение 1	48
	Приложение 2	49
	Приложение 3	231
	Приложение 4	232
	Приложение 5	233
	Приложение 6	234
	Приложение 7	235

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Программа содействует взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, способствует реализации прав обучающихся дошкольного возраста на получение доступного и качественного образования, обеспечивает развитие способностей каждого ребенка, формирование и развитие личности ребенка в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями в целях интеллектуального, духовно-нравственного, творческого и физического развития человека, удовлетворения его образовательных потребностей и интересов.

Нормативно-правовая база	● Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023) ● Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” и статью 1 Федерального закона “Об обязательных требованиях в Российской Федерации”» ● Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” по вопросам воспитания обучающихся» ● Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.12.2022 № 71847) ● Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 № 1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.01.2023 № 72149) ● Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержден приказом Министерства образования и науки России от 17 октября 2013г. № 1155 (с изм. на 08.11.2022); ● Указ Президента Российской Федерации Путина В.В. от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»; ● Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025, утверждена
---------------------------------	---

	распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р; ● Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» ● Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; ● Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования по обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; ● Образовательная программа дошкольного образования; ● Устав; ● Локально-нормативные акты
--	---

Структура Программы в соответствии с требованиями стандарта включает три основных раздела - целевой, содержательный и организационный.

1.2. Цель и задачи рабочей программы

Цель	Обеспечение условий для дошкольного образования, определяемых общими и особыми потребностями обучающегося раннего и дошкольного возраста с ОВЗ, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.
Задачи	● реализация содержания АООП ДО; ● коррекция недостатков психофизического развития обучающихся с ЗПР; ● охрана и укрепление физического и психического здоровья обучающихся с ЗПР, в том числе их эмоционального благополучия; ● обеспечение равных возможностей для полноценного развития ребенка с ЗПР в период дошкольного образования независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса;

	• создание благоприятных условий развития в соответствии с их возрастными, психофизическими и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка с ЗПР как субъекта отношений с педагогическим работником, родителями (законными представителями), другими детьми; • объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества; • формирование общей культуры личности обучающихся с ЗПР, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности; • формирование социокультурной среды, соответствующей психофизическим и индивидуальным особенностям развития обучающихся с ЗПР; • обеспечение психолого-педагогической поддержки родителей (законных представителей) и повышение их компетентности в вопросах развития, образования, реабилитации (абилитации), охраны и укрепления здоровья обучающихся с ЗПР; • обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного и начального общего образования.
--	--

1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

В соответствии со Стандартом Программа построена на **общих принципах**:

1. Поддержка разнообразия детства.
2. Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека.
3. Позитивная социализация ребенка.
4. Личностно - развивающий и гуманистический характер взаимодействия педагогических работников и родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и обучающихся.

5. Содействие и сотрудничество обучающихся и педагогических работников, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
6. Сотрудничество Организации с семьей.
7. Возрастная адекватность образования. Данный принцип предполагает подбор образовательными организациями содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями обучающихся.

И на **специфических принципах и подходах** к формированию АОП ДО для обучающихся с ЗПР:

<i>Принцип социально-адаптирующей направленности образования</i>	- коррекция и компенсация недостатков развития рассматриваются в образовательном процессе не как самоцель, а как средство наиболее полной реализации потенциальных возможностей ребенка с ЗПР и обеспечения его самостоятельности в дальнейшей социальной жизни.
<i>Этиопатогенетический принцип</i>	- для правильного построения коррекционной работы с ребенком необходимо знать этиологию (причины) и патогенез (механизмы) нарушения. У обучающихся с ЗПР, особенно в дошкольном возрасте, при различной локализации нарушений возможна сходная симптоматика. Причины и механизмы, обуславливающие недостатки познавательного и речевого развития различны, соответственно, методы и содержание коррекционной работы должны отличаться.
<i>Принцип системного подхода к диагностике и коррекции нарушений</i>	- для построения коррекционной работы необходимо разобраться в структуре дефекта, определить иерархию нарушений. Следует различать внутрисистемные нарушения, связанные с первичным дефектом, и межсистемные, обусловленные взаимным влиянием нарушенных и сохраненных функций. Эффективность коррекционной работы во многом будет определяться реализацией принципа системного подхода, направленного на речевое и когнитивное развитие ребенка с ЗПР.
<i>Принцип комплексного подхода к диагностике и коррекции нарушений</i>	- психолого-педагогическая диагностика является важнейшим структурным компонентом педагогического процесса. В ходе комплексного обследования ребенка с ЗПР, в котором участвуют различные специалисты психолого-медико-педагогической комиссии (далее - ПМПК), собираются достоверные сведения о ребенке и формулируется

	заклучение, квалифицирующее состояние ребенка и характер имеющихся недостатков в его развитии. Не менее важна для квалифицированной коррекции углубленная диагностика в условиях Организации силами разных специалистов. Комплексный подход в коррекционной работе означает, что она будет эффективной только в том случае, если осуществляется в комплексе, включающем лечение, педагогическую и психологическую коррекцию. Это предполагает взаимодействие в педагогическом процессе разных специалистов: учителей-дефектологов, педагогов-психологов, специально подготовленных воспитателей, музыкальных и физкультурных руководителей, а также сетевое взаимодействие с медицинскими учреждениями.
<i>Принцип опоры на закономерности онтогенетического развития</i>	- коррекционная психолого-педагогическая работа с ребенком с ЗПР строится по принципу "замещающего онтогенеза". При реализации названного принципа следует учитывать положение о соотношении функциональности и стадильности детского развития. Функциональное развитие происходит в пределах одного периода и касается изменений некоторых психических свойств и овладения отдельными способами действий, представлениями и знаниями. Стадильное, возрастное развитие заключается в глобальных изменениях детской личности, в перестройке детского сознания, что связано с овладением новым видом деятельности, развитием речи и коммуникации. За счет этого обеспечивается переход на следующий, новый этап развития. Обучающиеся с ЗПР находятся на разных ступенях развития речи, сенсорно-перцептивной и мыслительной деятельности, у них в разной степени сформированы пространственно-временные представления, они неодинаково подготовлены к счету, чтению, письму, обладают различным запасом знаний об окружающем мире. Поэтому программы образовательной и коррекционной работы с одной стороны опираются на возрастные нормативы развития, а с другой -выстраиваются как уровневые программы, ориентирующиеся на исходный уровень развития познавательной деятельности, речи, деятельности обучающихся с ЗПР.
<i>Принцип единства в реализации</i>	- не позволяет ограничиваться лишь преодолением актуальных на сегодняшний день трудностей и требует

<i>коррекционных, профилактических и развивающих задач</i>	построения ближайшего прогноза развития ребенка с ЗПР и создания благоприятных условий для наиболее полной реализации его потенциальных возможностей.
<i>Принцип реализации деятельностного подхода в обучении и воспитании</i>	- предполагает организацию обучения и воспитания с опорой на ведущую деятельность возраста. Коррекционный образовательный процесс организуется на наглядно действенной основе. Обучающихся с ЗПР обучают использованию различных алгоритмов (картинно-графических планов, технологических карт).
<i>Принцип необходимости специального педагогического руководства</i>	- познавательная деятельность ребенка с ЗПР имеет качественное своеобразие формирования и протекания, отличается особым содержанием и поэтому нуждается в особой организации и способах ее реализации. Только специально подготовленный педагог, зная закономерности, особенности развития и познавательные возможности ребенка, с одной стороны, и возможные пути и способы коррекционной и компенсирующей помощи ему - с другой, может организовать процесс образовательной деятельности и управлять им. При разработке Программы учитывается, что приобретение дошкольниками с ЗПР социального и познавательного опыта осуществляется как в процессе самостоятельной деятельности ребенка, так и под руководством педагогических работников в процессе коррекционно-развивающей работы.
<i>Принцип вариативности коррекционно-развивающего образования</i>	- образовательное содержание предлагается ребенку с ЗПР через разные виды деятельности с учетом зон его актуального и ближайшего развития, что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей дошкольника.
<i>Принцип инвариантности ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей Программы</i>	- Стандарт и Программа задают инвариантные ценности и ориентиры, с учетом которых Организация должна разработать свою адаптированную образовательную программу. При этом за Организацией остается право выбора способов их достижения, выбора образовательных программ, учитывающих разнородность состава групп обучающихся с ЗПР, их психофизических особенностей, запросов родителей (законных представителей).

Возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей с ЗПР	Обследование физической подготовленности дошкольников выявило следующие результаты состояния их двигательной сферы. Наряду с соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций детям присуще значительное отставание в развитии двигательной сферы, которая отмечена нарушениями сенсорно-перцептивных и моторных компонентов деятельности: недостаточной зрительно-моторной координацией, мышечной выносливости, способности свободно перемещаться в пространстве. У детей, в своём большинстве, отсутствуют навыки элементарной ориентировки в пространстве, умение движения по ориентирам. Дети часто напряжены, движения импульсивные, скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании). Связь между речевыми нарушениями и другими сторонами психофизического развития обуславливает специфические особенности мышления. Наибольшие трудности вызывает выполнение движений по словесной инструкции. Дети не умеют действовать по указанию воспитателя, реакция на сигнал замедленная. При выполнении большинства упражнений их темп замедленный, требуется неоднократный повтор показа упражнений. В некоторых случаях отмечено отсутствие эмоционального отклика на подвижные игры и игровые упражнения и желание участвовать в них. Отмечается недостаточная координация пальцев, кисти руки, недоразвитие мелкой моторики. Обнаруживается замедленность, застревание на одной позе. По степени сформированности двигательных навыков дети с задержкой психического развития отличаются от здоровых сверстников отсутствием автоматизации движений и низкой обучаемостью. Эти особенности сопряжены с низким уровнем развития когнитивных процессов (восприятия, внимания, памяти).
Срок реализации программы	2025-2026 учебный год (1 сентября 2025 – 31 августа 2026 года)

1.4. Планируемые результаты освоения программы (целевые ориентиры)

В соответствии со Стандартом специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными

требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к концу дошкольного образования.

Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка. Они представлены в виде изложения возможных достижений обучающихся на разных возрастных этапах дошкольного детства.

к 5 годам	
1.	Ребенок осваивает все основные движения, хотя их техническая сторона требует совершенствования. Практически ориентируется и перемещается в пространстве. Выполняет физические упражнения по показу в сочетании со словесной инструкцией инструктора по физической культуре (воспитателя). Принимает активное участие в подвижных играх с правилами.

к 6-7 годам	
1.	У ребенка развита крупная и мелкая моторика, движения рук достаточно координированы, рука подготовлена к письму, подвижен, владеет основными движениями, их техникой, может контролировать свои движения и управлять ими, достаточно развита моторная память, запоминает и воспроизводит последовательность движений, обладает физическими качествами (сила, выносливость, гибкость и другое), развита способность к пространственной организации движений, слухо-зрительно-моторной координации и чувству ритма, проявляет способность к выразительным движениям, импровизациям.

1.5. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Педагогическая диагностика в ДОО – это особый вид профессиональной деятельности, позволяющий выявлять динамику и особенности развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Ее функция заключается в обеспечении эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

Направления и цели педагогической диагностики, а также особенности ее проведения определяются требованиями ФГОС ДО.

Педагогическая диагностика не является обязательной процедурой, вопрос о ее проведении для получения информации о динамике возрастного

развития ребенка и успешности освоения им образовательной программы, формах организации и методах решается непосредственно ДОО.

Периодичность проведения педагогической диагностики 2 раза в год. Оптимальным является ее проведение на начальном этапе освоения ребенком образовательной программы в зависимости от времени его поступления в дошкольную группу (стартовая диагностика) и на завершающем этапе освоения программы его возрастной группой (заключительная, финальная диагностика). При проведении диагностики на начальном этапе учитывается адаптационный период пребывания ребенка в группе. Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребенка.

Результаты проведения диагностики физического развития ребенка заносятся в диагностическую карту.

(см. Приложение №1 «Диагностические карты»)

Для проведения диагностики физического развития воспитанников, используются следующие методические рекомендации Т.А.Тарасова «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста».

Педагогическая диагностика проводится только во время отведенное для физкультурных занятий.

- Челночный бег;
- Прыжок в длину с места;
- Наклон туловища вперед из положения стоя;
- Бег на 30 м;
- Статическое равновесие;
- Подъем из положения лежа на спине.

Методика проведения диагностики

Челночный бег 3х10 м.

Испытуемые пробегают дистанцию 30 метров (3 отрезка по 10 метров), перенося поочередно с линии старта на линию финиша 3 кубика (ребро – 7 см).

Тестирование проводится парами. На линии старта устанавливается два набора кубиков (по три). На расстоянии 10 метров от линии старта обозначается линия финиша. За линией финиша, напротив каждого набора кубиков, кладется по обручу. По команде «На старт!» двое тестируемых встают около кубиков. По команде «Внимание!» наклоняются к первому кубику, но не касаются его. По команде «Марш!» хватают первый кубик, добегают до своего обруча, ставят (не бросают) кубик в обруч, возвращаются бегом к линии старта, берут второй кубик, снова бегут к обручу, ставят кубик, возвращаются бегом к линии старта, берут третий кубик, бегут к обручу, ставят в обруч кубик и встают, подняв руки вверх, обозначая

окончание выполнения теста.

Руководитель останавливает секундомер в момент касания кубиком пола.

Бег на 30 м.

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5 -7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3 - 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

Прыжок в длину с места.

Тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводят два человека – первый объясняет задание, следит за тем, как ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду «прыжок», второй замеряет длину прыжка (с помощью сантиметровой ленты). Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см.

Делаются 2 попытки, засчитывается лучшая из них.

Подъем туловища из положения лежа на спине.

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Наклон туловища вперед из положения стоя.

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками

пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку»

Статическое равновесие.

(тест выявляет и тренирует координационные возможности детей).

Ребенок встает в стойку — носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги — и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером.

Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Нормативы для оценки результатов физических качеств детей

Для того чтобы определить балл, получаемый ребенком за выполнение того или иного теста, необходимо сравнить его результат с таблицей распределения результатов тестирования.

Нормативы для оценки результатов в наклоне вперед (см)

Возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	низкий	<среднего	средний	>среднего	высокий
	1	2	3	4	5
Мальчики					
4	<2	-2-0	1-5	6-8	>8
5	<1	-0-1	2-6	7-9	>9
6	<1	+1-2	3-7	9-10	>10
7	<2	+2-3	4-8	9-11	>11
Девочки					
4	<0	0-2	3-7	8-10	>10
5	<1	1-3	4-8	9-11	>11
6	<2	2-4	5-9	10-13	>13
7	<1	4-8	9-14	15-18	>18

Нормативы для оценки результатов в прыжке в длину с места (см)

Возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	низкий	<среднего	средний	>среднего	высокий
	1	2	3	4	5
Мальчики					
4	<47	47-57	58-75	76-86	>86
5	<62	62-74	75-95	96-108	>108
6	<85	85-99	100-120	121-125	>125
7	<96	69-105	106-123	124-135	>135
Девочки					
4	<42	42-51	52-69	70-79	>79

5	<62	62-72	73-90	91-101	>101
6	<80	80-90	91-109	110-120	>120
7	<84	84-98	99-120	121-132	>132

Нормативы для оценки результатов в сгибании туловища (количество раз)

Возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	низкий	<среднего	средний	>среднего	высокий
	1	2	3	4	5
Мальчики					
4	<2	2-5	6-14	15-18	>18
5	<3	3-6	7-16	17-20	>20
6	<6	6-8	9-19	20-22	>22
7	<9	9-12	13-22	23-26	>26
Девочки					
4	<1	1-3	4-10	11-14	>14
5	<2	2-4	5-13	14-16	>16
6	<6	6-8	9-17	18-20	>20
7	<7	8-10	11-20	21-23	>23

Нормативы для оценки результатов в упражнении на равновесие (с)

Возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	низкий	<среднего	средний	>среднего	высокий
	1	2	3	4	5
Мальчики					
4	<1	1-2	3-5	6-8	>7
5	<1	1-2	3-10	11-12	>12
6	<2	2-3	4-12	13-14	>14
7	<3	3-5	6-17	18-20	>20
Девочки					
4	<1	1-2	0-6	7-8	>8
5	<2	2-3	4-10	11-13	>13
6	<3	3-4	5-11	12-14	>14
7	<4	4-5	6-12	13-16	>16

Нормативы для оценки результатов в беге на 30 м (с)

Возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	низкий	<среднего	средний	>среднего	высокий
	1	2	3	4	5
Мальчики					
4	>12,2	12,2-11,2	11,1-9,3	9,2-8,2	<8,2
5	>10,2	10,2-9,6	9,5-8,5	8,4-7,8	<7,8
6	>9,6	9,6-9,0	8,9-7,7	7,6-6,9	<6,9
7	>8,7	8,7-7,1	8,1-7,1	7,0-6,5	<6,5
Девочки					

4	>13,3	12,3-11,3	11,2-9,4	9,3-8,4	<8,4
5	>10,5	10,5-9,9	9,8-8,6	8,5-7,9	<7,9
6	>9,4	9,4-9,0	8,9-8,1	8,0-7,6	<7,6
7	>8,8	8,8-8,3	8,2-7,2	7,1-6,6	<6,6

Нормативы для оценки результатов в «челночном» беге на 3х10 м (с)

Возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	низкий	<среднего	средний	>среднего	высокий
	1	2	3	4	5
Мальчики					
4	>13,0	13,0-12,6	12,5-12,3	12,2-11,9	<11,9
5	>12,5	12,5-12,1	12,0-11,7	11,6-11,2	<11,2
6	>11,8	11,7-11,4	11,3-11,0	10,9-10,6	<10,6
7	>11,4	11,3-11,0	10,9-10,5	10,4-10,0	<10,0
Девочки					
4	>13,2	13,2-12,8	12,7-12,5	12,4-12,1	<12,1
5	>12,8	12,8-12,3	12,2-11,9	11,8-11,4	<11,4
6	>12,0	12,0-11,7	11,5-11,2	11,1-10,8	<10,8
7	>11,6	11,6-11,2	11,1-10,7	10,6-10,2	<10,2

Педагог должен учитывать эти данные при планировании индивидуального развития ребенка. Ребенок превышает «возрастную норму» по одному или нескольким показателям, то можно говорить о наличии хороших способностей к двигательной деятельности и соответствует «зоне способностей».

2. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности по ОО «Физическое развитие» с учетом возрастных и психофизических особенностей ребенка с ЗПР.

В соответствии со Стандартом физическое развитие включает приобретение опыта в двигательной деятельности, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; движений, 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 (ходьбы, бега, мягких прыжков, поворотов 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).

Цели, задачи и содержание представлены двумя разделами:

1. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
2. Физическая культура.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся: в том числе обеспечение их эмоционального благополучия; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления; создание условий, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы и других систем организма;
- воспитание культурно-гигиенических навыков: создание условий для адаптации обучающихся к двигательному режиму; содействие формированию культурно-гигиенических навыков и полезных привычек;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: ценностей здорового образа жизни, относящихся к общей культуре личности; создание условий для овладения детьми элементарными нормами и правилами питания, закаливания.

Задачи, актуальные для работы с детьми с ЗПР:

- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка независимо от психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- оказание помощи родителям (законным представителям) в охране и укреплении физического и психического здоровья их обучающихся.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)	1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся. Осваивает разучиваемые движения, их элементы как на основе демонстрации, так и на основе словесной инструкции, понимает указания педагогического работника. Обращается за помощью к педагогическим работникам при заболевании, травме. Отсутствуют признаки частой заболеваемости. 2. Воспитание культурно-гигиенических навыков. Правильно выполняет процессы умывания, мытья рук с мылом. Пользуется расческой, носовым платком,
---	--

	пользуется столовыми приборами, салфеткой, хорошо пережевывает пищу, ест бесшумно. Действия могут требовать небольшой коррекции и напоминания со стороны педагогического работника. 3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Знаком с понятиями «здоровье», «болезнь». Имеет представление о составляющих здорового образа жизни: о питании, закаливании, необходимости соблюдения гигиенических процедур. Знает о частях тела и об органах чувств человека, о пользе утренней зарядки и физических упражнений, прогулок, о витаминах, об оказании элементарной помощи при ушибах и травме.
Старшая группа (от 5 до 6 лет)	1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся. Легко выполняет и осваивает технику разучиваемых движений, их элементов. Отсутствуют признаки частой заболеваемости. Может привлечь внимание педагогического работника в случае плохого самочувствия, недомогания. 2. Воспитание культурно-гигиенических навыков. Самостоятельно и правильно выполняет процессы умывания, мытья рук, помогает в осуществлении этих процессов другим детям. Следит за своим внешним видом и внешним видом других обучающихся. Помогает педагогическому работнику в организации процесса питания. Самостоятельно одевается и раздевается, помогает в этом другим детям. Элементарно ухаживает за вещами личного пользования и игрушками, проявляя самостоятельность. 3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Знаком с понятиями «здоровье», «болезнь», может дать их толкование в доступном возрастным возможностям объеме. Имеет представление о составляющих ЗОЖ: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены. Знает о пользе утренней гимнастики и физических упражнений.
Подготовительная группа (6-й-7-й год жизни)	1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся. Развитые физические качества проявляются в разнообразных видах двигательной деятельности. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих демонстрировать физические качества в соответствии с

	полом (быстроту, силу, ловкость, гибкость и красоту исполнения). 2. Воспитание культурно-гигиенических навыков. Самостоятельно правильно выполняет процессы умывания, мытья рук, помогает в осуществлении этих процессов другим детям. Следит за своим внешним видом и внешним видом других обучающихся. Помогает педагогическому работнику в организации процесса питания. Самостоятельно одевается и раздевается, помогает в этом другим детям. Элементарно ухаживает за вещами личного пользования и игрушками, проявляя самостоятельность. 3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Знаком с понятиями «здоровье», «болезнь», может их трактовать. Имеет представление о составляющих ЗОЖ: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены, режима дня, регламента просмотра телепередач, компьютерных игр. Знает о пользе утренней гимнастики и физических упражнений. Знает о факторах вреда и пользы для здоровья.
--	--

Физическая культура:

- развитие двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, координации): организация видов деятельности, способствующих гармоничному физическому развитию обучающихся; поддержание инициативы обучающихся в двигательной деятельности;
- совершенствование умений и навыков в основных видах движений и двигательных качеств: формирование правильной осанки; воспитание красоты, грациозности, выразительности движений;
- развитие у обучающихся потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании: формирование готовности и интереса к участию в подвижных играх и соревнованиях; формирование мотивационно-потребностного компонента физической культуры. Создание условий для обеспечения потребности обучающихся в двигательной активности.

Задачи, актуальные для работы с детьми с ЗПР:

- Развитие общей и мелкой моторики.
- Развитие произвольности (самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции) двигательных действий, двигательной активности и

поведения ребенка.

- Формирование двигательных качеств: скоростных, а также связанных с силой, выносливостью и продолжительностью двигательной активности, координационных способностей.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)	1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации). Развитие движений соответствует возрастной норме; движения хорошо координированы и энергичны; выполняются ловко, выразительно, красиво. Показатели тестирования показывают высокий возрастной уровень развития и физических качеств. 2. Накопление и обогащение двигательного опыта обучающихся (овладение основными движениями). Умения и навыки в основных движениях соответствуют возрастным возможностям. Доступны традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево). Доступно освоение главных элементов техники: в беге - активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках - энергичного толчка и маха руками вперед-вверх; в метании - исходного положения, замаха; в лазании - чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании. Ползание разными способами: пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек. Выполняет прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе-ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5-10 см; прыжки в длину с места; вверх с места на высоту
---	--

	15-20 см). Сохраняет равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности. Соблюдает правила в подвижных играх. Соблюдает правила, согласовывает движения, ориентируется в пространстве. Развито умение ходить и бегать разными видами бега свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя координацию движений рук и ног. Сформировано умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Сохраняет правильную осанку самостоятельно в положениях сидя и стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Новые движения осваивает быстро. Соблюдает технику выполнения ходьбы, бега, лазанья и ползанья. Правильно выполняет хват перекладины во время лазанья. Энергично отталкивает мяч при катании и бросании; ловит мяч двумя руками одновременно. Энергично отталкивается двумя ногами и правильно приземляется в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; на двух ногах и поочередно на одной ноге; принимает правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см. В играх выполняет сложные правила, меняет движения. Сформированы навыки доступных спортивных упражнений: катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипедах: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами. 3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Активно участвует в совместных играх и физических упражнениях. Выполняет правила в подвижных играх, реагирует на сигналы и команды. Развит интерес, самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений и подвижных игр, при этом переживает положительные эмоции. Пользуется физкультурным инвентарем и оборудованием в свободное время. Сформировано желание овладевать навыками доступных спортивных упражнений. Объем двигательной активности соответствует возрастным нормам.
Старшая группа (от 5 до 6 лет)	1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации).

	Развитые физические качества проявляются в разнообразных видах двигательной деятельности. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих продемонстрировать физические качества в соответствии с полом (быстроту, силу, ловкость, гибкость и красоту исполнения). Проявляется соотношение некоторых физических упражнений с полоролевым поведением (силовые упражнения - у мальчиков, гибкость - у девочек). Показатели тестирования показывают высокий возрастной уровень развития физических качеств. 2. Накопление и обогащение двигательного опыта обучающихся (овладение основными движениями). Техника основных движений соответствует возрастной норме. Осознанно и технично выполняет физические упражнения, соблюдает правильное положение тела. Выполняет четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Способен выполнить общеразвивающие упражнения с различными предметами, тренажерами. Доступны энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры. Бег на носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между ними, со сменой темпа. Выполняет разные виды прыжков: в длину, ширину, высоту, глубину, соблюдая возрастные нормативы. Прыгает через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Выполняет разнообразные движения с мячами: прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами, бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками, отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5-6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание вдаль (5-9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на
--	--

	бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40-50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа. Участвует в подвижных играх с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием, играх-эстафетах. Участвует в спортивных играх: в городках, баскетболе по упрощенным правилам. В футболе доступно отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг ног. Двигательный опыт обогащается в самостоятельной деятельности: свободно и вариативно использует основные движения, переносит в разные виды игр, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности. 3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Ребенок проявляет стремление к двигательной активности. Получает удовольствие от физических упражнений и подвижных игр. Хорошо развиты самостоятельность, выразительность и грациозность движений. Умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры и разнообразные упражнения. Испытывает радость в процессе двигательной деятельности; активен в освоении новых упражнений; замечает успехи и ошибки в технике выполнения упражнений; может анализировать выполнение отдельных правил в подвижных играх; сочувствует спортивным поражениям и радуется победам. Вариативно использует основные движения, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности, действует активно и быстро в соревнованиях с другими детьми. Помогает педагогическим работником готовить и убирать физкультурный инвентарь. Проявляет интерес к различным видам спорта, к событиям спортивной жизни страны. Проявляет положительные нравственные и морально-волевые качества в совместной двигательной деятельности. Объем двигательной активности на высоком уровне.
Подготовительная группа (6-й-7-й год жизни)	1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации). Хорошо развиты сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость в соответствии с возрастом.

	Движения хорошо координированы. Стремится проявить хорошие физические качества при выполнении движений, в том числе в подвижных играх. Высокие результаты при выполнении тестовых заданий. 2. Накопление и обогащение двигательного опыта обучающихся (овладение основными движениями). Самостоятельно, быстро и организованно выполняет построение и перестроение во время движения. Доступны: четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными и разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног; упражнения в парах и подгруппах. Выполняет их точно, выразительно, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями, с различными предметами. Соблюдает требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату: в беге - энергичная работа рук; в прыжках - группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании - энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании - ритмичность при подъеме и спуске. Освоены разные виды и способы ходьбы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами. Сохраняет динамическое и статическое равновесия в сложных условиях: в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок; перешагивая предметы; выполняя повороты кругом, перепрыгивание ленты, подпрыгивая. Может: стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх; кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру. В беге сохраняет скорость и заданный темп, направление, равновесие. Доступен бег: через препятствия - высотой 10-15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению
--	---

движения). Сочетает бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Ритмично выполняет прыжки, может мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Доступны: подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом, смещая ноги вправо - влево, сериями с продвижением вперед, перепрыгиванием линии, веревки, продвижением боком. Выполняет прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170-180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см); прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами; прыжки через большой обруч как через скакалку. Освоены разные виды метания, может отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера разными способами: метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс) разными способами. В лазании освоено: энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд; быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестницам; по канату (шесту) способом «в три приема». Может организовать знакомые подвижные игры с подгруппой обучающихся, игры-эстафеты, спортивные игры: городки: выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит; баскетбол: забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении, вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы; футбол: знает способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр; настольный теннис, бадминтон: умеет правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола; хоккей: ведение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота. Может контролировать свои действия в соответствии с

	правилами. В ходьбе на лыжах осваивает: скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойках. Может кататься на коньках: сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, выполнять скольжение и повороты. Умеет кататься на самокате: отталкиваться одной ногой; плавать: скользить в воде на груди и спине, погружаться в воду; кататься на велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», умение тормозить; кататься на санках; скользить по ледяным дорожкам: после разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Управляет движениями осознанно. 3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Сформирована потребность в ежедневной двигательной деятельности. Любит и может двигаться самостоятельно и с другими детьми, придумывает варианты игр и комбинирует движения, проявляет творческие способности. Участвует в разнообразных подвижных играх, в том числе спортивных, показывая высокие результаты. Активно осваивает спортивные упражнения и результативно участвует в соревнованиях. Объективно оценивает свои движения, замечает ошибки в выполнении, как собственные, так и других детей. Может анализировать выполнение правил в подвижных играх и изменять их в сторону совершенствования. Сопереживает спортивные успехи и поражения. Может самостоятельно готовить и убирать физкультурный инвентарь. Развит интерес к физической культуре, к различным видам спорта и событиям спортивной жизни страны. Проявляет положительные нравственные и морально-волевые качества в совместной двигательной деятельности.
--	---

(см. Приложение №2 «Перспективное планирование ОО «Физическое развитие»»).

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом психофизических, возрастных и индивидуально-психологических особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей, мотивов и интересов.

Оптимальное сочетание различных видов ежедневных занятий физическими упражнениями и подвижными играми помогает обеспечить рациональную двигательную активность детей. Необходимо предусмотреть такое соотношение всех форм работы по физическому развитию в течение года, квартала, месяца, дня, которое способствует решению образовательных, оздоровительных, воспитательных задач в сочетании с развитием физических качеств, совершенствованием функциональной деятельности детского организма, повышением его работоспособности. Для решения оздоровительных, образовательных, воспитательных и специальных задач физического развития детей с ЗПР используются различные его формы, учитывающие особенности развития наших детей.

Формы реализации раздела «Физическое развитие»

Совместная образовательная деятельность педагогов с детьми		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в режимных моментах		
Физкультурные занятия: - классические; - сюжетно-ролевые; - тематические; - музыкально-ритмические; - интегрированные; - игровые (на основе подвижных игр); - познавательные (фольклор,	Индивидуальная работа с детьми. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Утренняя гимнастика: - классическая; - игровая; - музыкально-ритмическая; - полоса препятствий;	Подвижные игры. Игровые упражнения. Имитационные движения.	Анкетирование. Консультации. Беседы. Совместные игры. Участие в открытых занятиях, физкультурных досугах, праздниках. Занятия в спортивных секциях. Посещение бассейна.

Олимпийское движение и др.) Оздоровительно-коррекционные занятия с включением корригирующей гимнастики: - игровые; - сюжетно-игровые; - сюжетно-ролевые. Общеразвивающие упражнения: - с предметами; - без предметов; - сюжетные; - имитационные. Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения.	- имитационные движения. Физкультминутки. Динамические паузы. Подвижные игры. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Проблемные ситуации. Имитационные движения. Физкультурные праздники и досуги. Гимнастика после дневного сна: - оздоровительная; - коррекционная; - коррекционные дорожки здоровья. Упражнения: - корригирующие; - классические; - коррекционные.		Походы.
--	--	--	----------------

Коррекция психофизических нарушений, а также нарушений речи проводится с учётом ведущей деятельности. У детей дошкольного возраста с ЗПР она осуществляется в процессе игровой деятельности, которая становится средством гармонизации психической деятельности ребёнка, развития аналитико-синтетической деятельности, моторики, сенсорной сферы, обогащения словаря, усвоения языковых закономерностей, формирования личности ребёнка. С этой целью используются следующие методы.

Методы физического развития

Наглядные: • наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, 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
--	--	---

Методы реализации раздела «Физическое развитие»

Практические методы

Практические методы применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений.

Повторение упражнений

Сначала, чтобы создать мышечные ощущения, целесообразно повторять упражнения без изменения и в целом. На фоне такого целостного выполнения идёт освоение элементов техники.

Проведение упражнений в игровой форме

Этот метод применяется для закрепления двигательных навыков и развития физических качеств в изменяющихся условиях (например, внезапные изменения ситуации по ходу игры побуждают действовать быстрее, более ловко).

Проведение упражнений в соревновательной форме

При выполнении физических упражнений в соревновательной форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм ребёнка, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т.д.). Но соревновательный метод следует использовать осторожно. Он может вызвать сильное нервное возбуждение, отрицательно сказаться на самочувствии и поведении детей.

Наглядные методы

К этой группе методов относятся следующие: показ физических упражнений, использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, диафильмы и т.д.), имитации (подражания), зрительные ориентиры (предметы, разметка зала), звуковые сигналы.

Словесные методы

К данной группе методов относятся следующие: название упражнений, описание, объяснение, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и другие.

В работе с детьми ЗПР словесные методы сочетаются и используются вместе с практическими и наглядными. Словесные методы активизируют мышление ребёнка, внимание, память, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении.

Известно, что временные связи устанавливаются в коре головного мозга быстрее и прочнее, когда мышечно-двигательный раздражитель сочетается с речедвигательным. Благодаря такому сочетанию в дальнейшем легко удаётся оживить след зрительного образа движения путём оживления следа словесного обозначения (название упражнения вызывает отчётливое представление о нём). И, наоборот, при наблюдении за выполнением физических упражнений оживляется след словесного обозначения. Таким образом, словесные обозначения могут быть такими же раздражителями, как и физические упражнения. С помощью слова детям сообщают знания, дают задания, повышают интерес к их

выполнению, анализируют и оценивают достигнутые результаты.

Средства физического развития

Физические упражнения	Эколого-природные факторы	Гигиенические факторы
-----------------------	---------------------------	-----------------------

Для решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста используются следующие средства: физические упражнения, эколого-природные факторы (естественные силы природы), психогигиенические факторы. Полноценное физическое воспитание достигается при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм человека.

Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, питания, сна и т.д.) составляют обязательное условие для решения задач физического воспитания. Они повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Например, занятие физическими упражнениями лучше содействует развитию костной и мышечной системы. Чистота помещений, физкультурного инвентаря, игрушек, одежды, обуви служат профилактикой заболеваний. Гигиенические факторы имеют и самостоятельное значение: они способствуют нормальной работе всех органов и систем. Соблюдение твердого режима дня приучает к организованности, дисциплинированности и т.д.

Эколого-природные факторы (естественные силы природы) - солнце, воздух, вода - усиливают положительное влияние физических упражнений на организм, повышают работоспособность человека. В процессе занятий физическими упражнениями на воздухе при солнечных излучениях или в воде (плавание) возникают положительные эмоции, повышаются функциональные возможности отдельных органов и систем организма (больше потребляется кислорода, усиливается обмен веществ и т.д.). Кроме того, естественные силы природы могут использоваться и как самостоятельное средство. Вода применяется для очищения кожи, механического воздействия на тело человека. Воздух с лесов, садов, парков, содержащий особые вещества - фитонциды, способствуют уничтожению микробов, обогащает кровь кислородом, благотворно влияет на организм человека. Солнечные лучи способствуют отложению витамина «Д» под кожей, убивают различные микробы и охраняют человека от заболевания рахитом. Для разностороннего влияния на организм следует использовать все естественные силы природы, целесообразно их сочетая.

2.3. Связь с другими образовательными областями

Образовательные области	Содержание
Социально-коммуникативное развитие	Формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; участие в игровой деятельности, проявление заинтересованности совместной игрой, владение навыками общения со сверстниками и взрослыми, согласование в игровой деятельности своих интересов и интересов 19 партнёров, в играх с правилами выполнение нормативных требований, в общении стремление к взаимопониманию, использование в общении общепринятых форм этикета; бережное отношение к вещам и предметам, выполнение трудовых поручений (уборка вещей и предметов на место).
Познавательное развитие	Развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации, становление сознания, развитие воображения и творческой активности. Развитие восприятия предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве, развитие глазомера; понимания смысла пространственных отношений (направо, налево, кругом). Упражнения в количественном и порядковом счёте Проявление познавательной активности, наблюдательности, представление о сезонных изменениях в неживой природе, освоение сенсорных эталонов.
Речевое развитие	Поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности: проговаривание действий и название упражнений и игр, считалок, закличек, выразительное рассказывание наизусть стихов; обсуждение пользы занятий физической культурой; обыгрывание действий героев художественных произведений, отражение в движениях образов литературных произведений.
Художественно-эстетическое развитие	Развитие творческой двигательной деятельности: творческих импровизаций в движении; владение техническими и изобразительными умениями при передаче художественного образа. Содействие развитию пластичности, выразительности, плавности, ритмичности движений при выполнении упражнений под музыку.

2.4. Образовательная деятельность в режимных процессах (ОО «Физическое развитие»)

Режимные процессы	Образовательная деятельность
Утренний отрезок времени	Индивидуальная работа в соответствии с задачами ОО «Физическое развитие», оздоровительные и закаливающие процедуры, двигательная деятельность (подвижные игры, гимнастика и другое).
Занятия	В каждой возрастной группе в неделю проводится 2 физкультурных занятия в зале и одно на прогулке.
Прогулка	Проведение физкультурных занятий (в содержание занятий входят подвижные игры и спортивные упражнения); организация подвижных игр и спортивных упражнений направленных на оптимизацию режима двигательной активности; индивидуальная работа в соответствии с задачами ОО Физическое развитие; проведение спортивных праздников.
Вторая половина дня	закаливающие процедуры (гимнастика пробуждения), проведение спортивных досугов, праздников; индивидуальная работа в соответствии с задачами ОО Физическое развитие, работа с родителями (законными представителями).

(см. Приложение №7 Расписание физкультурных занятий)

2.5. Коррекционно-развивающая работа в образовательной области "Физическое развитие".

Коррекционно-развивающая направленность работы в области "Физическое развитие" обучающихся с ЗПР подразумевает создание условий: для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, физического развития, формирования у них полноценных двигательных навыков и физических качеств, применения здоровьесберегающих технологий и методов позитивного воздействия на психомоторное развитие ребенка, организацию специальной (коррекционной) работы на занятиях по физическому воспитанию, включение членов семьи обучающихся в процесс их физического развития и оздоровления.

Задачи коррекционно-развивающей работы в образовательной области "Физическое развитие":

- коррекция недостатков и развитие ручной моторики;
- нормализация мышечного тонуса пальцев и кистей рук;
- развитие техники тонких движений; коррекция недостатков и развитие артикуляционной моторики;

- коррекция недостатков и развитие психомоторных функций:
- пространственной организации движений; моторной памяти;
- слухо-зрительно-моторной и реципрокной координации движений;
- произвольной регуляции движений.

Разделы	Задачи и педагогические условия реализации программы коррекционной работы
Коррекционная направленность в работе по формированию начальных представлений о ЗОЖ	1) знакомить обучающихся на доступном их восприятию уровне с условиями, необходимыми для нормального роста тела, позвоночника и правильной осанки, и средствами физического развития и предупреждения его нарушений (занятия на различном игровом оборудовании - для ног, рук, туловища); 2) систематически проводить игровые закаливающие процедуры с использованием полифункционального оборудования (сенсорные тропы, сухие бассейны), направленные на улучшение венозного оттока и работы сердца, улучшение тактильной чувствительности тела, подвижности суставов, связок и сухожилий, преодоление нервнопсихической возбудимости обучающихся, расслабление гипертонуса мышц; 3) осуществлять контроль и регуляцию двигательной активности обучающихся; создавать условия для нормализации их двигательной активности: привлекать к активным упражнениям и играм пассивных обучающихся (включать их в совместные игры, в выполнение хозяйственно-бытовых поручений) и к более спокойным видам деятельности расторможенных дошкольников, деликатно ограничивать их повышенную подвижность; 4) проводить упражнения, направленные на регуляцию тонуса мускулатуры, развивая у обучающихся самостоятельный контроль за работой различных мышечных групп на основе контрастных ощущений ("сосулька зимой" - мышцы напряжены, "сосулька весной" - мышцы расслабляются); использовать упражнения по нормализации мышечного тонуса, приёмы релаксации; 5) проводить специальные игры и упражнения, стимулирующие формирование пяточно-пальцевого переката (ходьба по следам, разной поверхности - песку, мату; захват ступнями, пальцами ног предметов);

	6) учитывать при отборе содержания предлагаемых упражнений необходимость достижения тонизирующего и тренирующего эффекта в ходе выполнения двигательных упражнений (нагрузка должна не только соответствовать возможностям обучающихся, но и несколько превышать их); 7) внимательно и осторожно подходить к отбору содержания физкультурных занятий, упражнений, игр для обучающихся, имеющих низкие функциональные показатели деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, нарушения зрения, особенности нервно-психической деятельности (повышенная утомляемость, чрезмерная подвижность или, наоборот, заторможенность); 8) контролировать и регулировать уровень психофизической нагрузки (снижая интенсивность движений, частоту повторений, требования к качеству движений) в процессе коррекции недостатков моторного развития и развития разных видов детской деятельности, требующих активных движений (музыкально-ритмические занятия, хозяйственно-бытовые поручения); 9) осуществлять дифференцированный подход к отбору содержания и средств физического воспитания с учетом возрастных физических и индивидуальных возможностей обучающихся; 10) включать упражнения по нормализации деятельности опорно-двигательного аппарата, коррекции недостатков осанки, положения стоп; осуществлять профилактику и коррекцию плоскостопия у обучающихся; 11) объяснять значение, формировать навыки и развивать потребность в выполнении утренней гимнастики, закаливающих процедур (при участии педагогического работника); 12) учить обучающихся элементарно рассказывать о своем самочувствии, объяснять, что болит; 13) развивать правильное физиологическое дыхание: навыки глубокого, ритмического дыхания с углубленным, но спокойным выдохом; правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах; 14) проводить игровые закаливающие процедуры с использованием полифункционального оборудования (сенсорные тропы и дорожки, сухие
--	--

	бассейны), направленные на улучшение венозного оттока и работы сердца, улучшение тактильной чувствительности тела, увеличение силы и тонуса мышц, подвижности суставов, связок и сухожилий, расслабление гипертонуса мышц; 15) побуждать обучающихся рассказывать о своем здоровье, о возникающих ситуациях нездоровья; 16) привлекать родителей (законных представителей) к организации двигательной активности обучающихся, к закреплению у обучающихся представлений и практического опыта по основам ЗОЖ.
Коррекционная направленность в работе по физической культуре	1) создавать условия для овладения и совершенствования техники основных движений: ходьбы, бега, ползания и лазанья, прыжков, бросания и ловли, включать их в режимные моменты и свободную деятельность обучающихся (например, предлагать детям игровые задания: "пройди между стульями", "попрыгай как зайка"); 2) использовать для развития основных движений, их техники и двигательных качеств разные формы организации двигательной деятельности: физкультурные занятия, физкультминутки (динамические паузы); разминки и подвижные игры между занятиями, утреннюю гимнастику, "гимнастику" пробуждения после дневного сна, занятия ритмикой, подвижные игры на свежем воздухе; 3) учить обучающихся выполнять физические упражнения в коллективе, развивать способность пространственной ориентировке в построениях, перестроениях; 4) развивать двигательные навыки и умения реагировать на изменение положения тела во время перемещения по сложным конструкциям из полифункциональных мягких модулей (конструкции типа "Ромашка", "Островок", "Валуны"); 5) способствовать развитию координационных способностей путём введения сложнокоординированных движений; 6) совершенствование качественной стороны движений - ловкости, гибкости, силы, выносливости; 7) развивать точность произвольных движений, учить обучающихся переключаться с одного движения на другое;

	8) учить обучающихся выполнять упражнения по словесной инструкции педагогических работников и давать словесный отчет о выполненном движении или последовательности из двух-четырёх движений; 9) воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах движений; 10) формировать у обучающихся навыки контроля динамического и статического равновесия; 11) учить обучающихся сохранять заданный темп во время ходьбы (быстрый, средний, медленный); 12) закреплять навыки в разных видах бега: быть ведущим в колонне, при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера; 13) закреплять навыки в разных видах прыжков, развивать их технику: энергично отталкиваться и мягко приземляться с сохранением равновесия; 14) учить координировать движения в играх с мячами разных размеров и с набивным мячом, взаимодействовать с партнером при ловле и бросках мяча; 15) продолжать учить обучающихся самостоятельно организовывать подвижные игры, предлагать свои варианты игр, комбинации движений; 16) учить запоминать и проговаривать правила подвижных игр, последовательность действий в эстафетах, играх со спортивными элементами; 17) включать элементы игровой деятельности при закреплении двигательных навыков и развитии двигательных качеств: движение по сенсорным дорожкам и коврикам, погружение в сухой бассейн и перемещение в нем в соответствии со сценарием досугов и спортивных праздников; 18) совершенствовать общую моторику, используя корректирующие упражнения для разных мышечных групп; 19) стимулировать потребность обучающихся к точному управлению движениями в пространстве: в вертикальной, горизонтальной и сагиттальной плоскостях (чувство пространства); 20) формировать у обучающихся навыки выполнения движений и действий с предметами по словесной инструкции и умение рассказать о выполненном задании с использованием вербальных средств; 21) стимулировать положительный эмоциональный настрой обучающихся и желание самостоятельно
--	---

	заниматься с полифункциональными модулями, создавая из них различные высотные и туннельные конструкции; 22) развивать слухо-зрительно-моторную координацию движений под музыку: побуждать двигаться в соответствии с темпом, ритмом, характером музыкального произведения), 23) предлагать задания, направленные на формирование координации движений и слова, сопровождать выполнение упражнений доступным речевым материалом (обучающиеся могут одновременно выполнять движения и произносить речевой материал или один ребенок проговаривает, остальные выполняют или педагогический работник проговаривает, обучающиеся выполняют).
Коррекция недостатков и развитие ручной моторики	1) дифференцированно применять игры и упражнения для нормализации мышечного тонуса; 2) развивать движения кистей рук по подражанию действиям педагогического работника; формировать дифференцированные движения кистями и пальцами рук: сгибание и разгибание, отведение в стороны пальцев; выполнять согласованные действия пальцами обеих рук. 3) развивать умения удерживать позу пальцев и кистей рук; развивать умение сгибать и разгибать каждый палец на руке; 4) тренировать активные движения кистей (вращения, похлопывания); 5) развивать движения хватания, совершенствовать разные виды захвата крупных и мелких предметов разной формы; 6) применять игровые упражнения для расслабления мышц пальцев и кистей рук при утомлении; 7) развивать практические умения при выполнении орудийных и соотносящих предметных действий; 8) развивать умения выполнять ритмичные движения руками под звучание музыкальных инструментов; 9) развивать технику тонких движений в "пальчиковой гимнастике"; побуждать выполнять упражнения пальчиковой гимнастики с речевым сопровождением; 10) формировать у обучающихся специфические действия пальцами рук в играх с мелкими предметами и игрушками разной фактуры: кручение, нанизывание, щелчки, вращение, формировать

	дифференцированные движения пальцев рук при нанизывании бус, пуговиц, колечек на шнурок в определенной последовательности, представленной на образце; 11) развивать захват мелких или сыпучих материалов указательным типом хватания; 12) учить обучающихся выкладывать мелкие предметы по заданным ориентирам: точкам, пунктирным линиям; 13) развивать умения выполнять практические действия с водой: переливание воды из одной емкости в другую при использовании чашки, деревянной ложки, половника, воронки; пересыпать сыпучие материалы; 14) учить выполнять определенные движения руками под звуковые и зрительные сигналы (если я подниму синий флажок - топни, а если красный-хлопни в ладоши; в дальнейшем значение сигналов изменяют); 15) развивать динамический праксис, чередование позиций рук "кулак - ладонь", "камень - ножницы"); 16) учить обучающихся выполнению элементов самомассажа каждого пальца от ногтя к основанию; 17) учить выполнять действия расстегивания и застегивания, используя различные виды застежек (липучки, кнопки, пуговицы). Совершенствовать базовые графомоторные навыки и умения: 1) формировать базовые графические умения: проводить простые линии - дорожки в заданном направлении, точки, дуги, соединять элементы на нелинованном листе, а затем в тетрадях в крупную клетку с опорой на точки; 2) развивать зрительно-моторную координацию при проведении различных линий по образцу: проводить непрерывную линию между двумя волнистыми и ломаными линиями, повторяя изгибы; проводить сплошные линии с переходами, не отрывая карандаш от листа; 3) развивать точность движений, учить обводить по контуру различные предметы, используя трафареты, линейки, лекала; 4) развивать графические умения и целостность восприятия при изображении предметов, дорисовывая недостающие части к предложенному образцу;
--	---

	5) развивать целостность восприятия и моторную ловкость рук при воспроизведении образца из заданных элементов; 6) учить обучающихся заштриховывать штриховать контуры простых предметов в различных направлениях; 7) развивать умения раскрашивать по контуру сюжетные рисунки цветными карандашами, с учетом индивидуальных предпочтений при выборе цвета.
Коррекция недостатков и развитие артикуляционной моторики	1) развивать моторный праксис органов артикуляции, зрительно-кинестетические ощущения для усиления перцепции артикуляционных укладов и движений; 2) вырабатывать самоконтроль за положением органов артикуляции; 3) формировать правильный артикуляционный уклад для всех групп звуков с помощью артикуляционной гимнастики; 4) развивать статико-динамические ощущения, четкие артикуляционные кинестезии; 5) формировать фонационное (речевое) дыхание при дифференциации вдоха и выдоха через нос и рот; 6) развивать оральный праксис, мимическую моторику в упражнениях подражательного характера (яркое солнышко - плотно сомкнули веки, обида - надули щеки).
Коррекция недостатков и развитие психомоторной сферы	Использование музыкально-ритмических упражнений, логопедической и фонетической ритмики: 1) продолжать развивать и корригировать нарушения сенсорно - перцептивных и моторных компонентов деятельности (слухо –зрительно -моторную координацию, мышечную выносливость, способность перемещаться в пространстве на основе выбора объекта для движения по заданному признаку); 2) способствовать развитию у обучающихся произвольной регуляции в ходе выполнения двигательных заданий; 3) при совершенствовании и преодолении недостатков двигательного развития использовать разные сигналы (речевые и неречевые звуки; наглядность в соответствии с возможностями зрительного восприятия); 4) развивать зрительное внимание и зрительное восприятие с опорой на двигательную активность;

	5) развивать слуховое восприятие, внимание, слухомоторную и зрительно-моторную координации; 6) формировать и закреплять двигательные навыки, образность и выразительность движений посредством упражнений психогимнастики, побуждать к выражению эмоциональных состояний с помощью пантомимики, жестов, к созданию игровых образов (дворник, повар...); 7) развивать у обучающихся двигательную память, предлагая выполнять двигательные цепочки из четырех-шести действий; танцевальных движений; 8) развивать у обучающихся навыки пространственной организации движений; совершенствовать умения и навыки одновременного выполнения детьми согласованных движений, а также навыки разноименных и разнонаправленных движений; 9) учить обучающихся самостоятельно перестраиваться в звенья, передвигаться с опорой на ориентиры разного цвета, разной формы; 10) формировать у обучающихся устойчивый навык к произвольному мышечному напряжению и расслаблению под музыку; 11) закреплять у обучающихся умения анализировать свои движения, движения других детей, осуществлять элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе двигательных упражнений; 12) подчинять движения темпу и ритму речевых и неречевых сигналов и сочетать их выполнение с музыкальным сопровождением, речевым материалом; 13) предлагать задания, направленные на формирование координации движений и слова, побуждать сопровождать выполнение упражнений доступным речевым материалом (обучающиеся могут одновременно выполнять движения и произносить речевой материал, или же один ребенок, или педагогический работник, проговаривает его, остальные выполняют); 14) учить обучающихся отстукивать ритмы по слуховому образцу, затем соотносить ритмическую структуру с графическим образцом.
--	---

2.6. Взаимодействие с семьями воспитанников

Работа с родителями разнопланова и осуществляется по нескольким направлениям, объединённым в следующие блоки, определяющие структуру взаимодействия педагога и родителей.

I блок. Ознакомительно-диагностический

- Ознакомление родителей с результатами диагностических мероприятий (результатами мониторинга образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие»).
- Анкетирование (анализ информированности родителей о содержании Физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении; определение места физической культуры и спорта в семьях воспитанников; выявление проблем, возникающих у родителей в процессе организации разных форм физического воспитания ребёнка в домашних условиях и др.).
- Информирование о результатах наблюдений за детьми в разных формах организации физического воспитания в ДОУ (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры на прогулке, индивидуальная работа и др.) с целью своевременного выявления каких-либо проблем (гиперактивность ребёнка, отказ от роли ведущего в игре, сложности в выполнении какого-либо движения, упражнения и др.) и путей их совместного с родителями устранения.
- Беседы с детьми и родителями с целью выяснения интересов к различным видам физических упражнений, предпочтений и ожиданий родителей и детей в области физической культуры, ознакомление с планом работы по физическому воспитанию на ближайший период (неделю, месяц, квартал).

II блок. Наглядно-информационный

Содержание блока:

- Оформление стендов (например, «Физкульт-ура!», «Здоровей-ка!», «Здоровый образ жизни» и др.). Содержание материалов, размещённых на стендах, отражает особенности работы с детьми дошкольного возраста с ЗПР.
- Выпуск стенгазет (например, «Наше спортивное лето», «Кто спортом занимается, тот здоровья набирается» и др.). В стенгазетах помещаются творческие рассказы детей на спортивную тематику, что способствует развитию речи ребёнка (расширяется словарный запас, ребёнок упражняется в согласовании различных частей речи, старается последовательно изложить происходившие события).
- Рекомендации родителям по различным аспектам физического воспитания (например, «Как организовать физкультурный уголок дома», «Здоровье начинается со стопы», «Играем с пальчиками – развиваем речь», «Ты с мячом играй, играй!», и др.).

- Выпуск очередных номеров журнала «Здоровей-Ка!». На страницах журнала размещаются различные материалы с рекомендациями для родителей, носящие просветительский характер, по воспитанию основ здорового образа жизни у воспитанников.
- Фоторепортажи о совместной физкультурно-спортивной деятельности (праздники, досуги, дни здоровья и др.).
- Размещение информационных материалов на сайте образовательного учреждения.

III блок. Консультативный

- Консультации для родителей (например, «Играем всей семьёй» - упражнения и игры для детей разных возрастных групп; «Опередим школьные трудности» - упражнения, помогающие наращиванию всего психологического потенциала ребёнка, развитию способностей к обучению; «Дыхательные упражнения» - на выработку длительного выдоха, нужной направленности воздушной струи и, как следствие, профилактика ОРЗ; «Упражнения с мячом-ежом» - для развития пальцев рук и др.).
- Беседы (например, «Прыгать через скакалку – это просто!», «Пособия для физкультурного уголка дома»).

IV блок. Субъективно-дифференцированный

- Индивидуальная работа с родителями по инициативе специалиста (индивидуальное консультирование родителей; рекомендации; показ педагогом различных комплексов упражнений для занятий в домашних условиях в зависимости от индивидуальных особенностей конкретного ребёнка и др.).
- Индивидуальная работа специалиста с родителями по их инициативе, по мере необходимости (получение индивидуальных рекомендаций конкретными родителями по различным вопросам физического воспитания их детей, например, «Как правильно организовать дома спортивный уголок?», «Справляется ли мой ребёнок с требованиями программы детского сада?» и др.).

V блок. Репрезентативно-практический

- Совместные с родителями физкультурные занятия разного типа (тематические, интегрированные, сюжетные, танцевально-ритмические, коррекционно-оздоровительные и др.), соответствующие лексическим темам группы, с использованием различного инвентаря и оборудования: мячей, скакалок, обручей, гимнастических скамеек, полифункциональных предметов из набора «Альма», фитболов и др. (например, «Путешествие в осенний лес», «Космическое путешествие» и др.).
- Практикумы по проведению различных видов утренних гимнастик: оздоровительной направленности, с музыкальным сопровождением и

др. (например, мини-комплекс «Я повторяю по утрам...», «Часики» и др.). Зарядки проводятся с учётом особенностей детей с ОНР, ФФНР и ЗПР.

- Ознакомление родителей с разнообразными физкультминутками на развитие ручной и пальчиковой моторики (например, «Вставай, Большой!», музыкально-ритмическое упражнение «Гриб», комплекс упражнений с мячом-ежом и др.).
- Обучение родителей проведению подвижных игр большой, средней и малой подвижности дома и на свежем воздухе (например, «Я знаю пять имён», «Мой весёлый колобок», «Дни недели», «Не намочи ног», «Прятки с мячом», «Затейник», «Съедобное и несъедобное» и др.).

VI блок. Рекреационно-досуговый

- Участие в совместных спортивных праздниках и физкультурных досугах в соответствии с тематическим планированием (например, «Папа, мама и я – спортивная семья», «Мой весёлый, звонкий мяч», «Наши защитники», «Свою мамочку люблю и на праздник приглашу» и др.).
- Совместные дни здоровья (например, совместный с родителями праздник «Ладонка к ладони – болезни прогоним», весёлые конкурсы, викторины, оформление совместных с родителями стенгазет и пр.). Привлечение родителей к участию в предварительной работе при подготовке к физкультурным досугам и праздникам (например, чтение литературных произведений на заданные педагогом темы, спортивных сказок, просмотр спортивных, детских телепередач; разучивание с детьми небольших стихотворений, ролей персонажей и др.).

VII блок. Перспективный

Содержание блока:

- совместное обсуждение примерных планов спортивных мероприятий (например, на следующий квартал, на время зимних каникул, на летний период и др.);
- определение объёма необходимой помощи родителей при подготовке спортивных мероприятий;
- совместное примерное планирование тем для консультаций, бесед, практических занятий и др.

На информационных ресурсах МАДОУ размещаются следующие материалы:

- рекомендации о создании в домашних условиях среды, способствующей развитию ребенка, укреплению его здоровья;
- советы специалистов по воспитанию и обучению детей в условиях семьи по актуальным темам;
- ссылки на полезные ресурсы в сети Интернет;
- информация о изучаемом содержании Программы;

- новости и анонсы предстоящих видео- семинаров для родителей, архивные материалы прошедших мероприятий;
- информация о проводимых конкурсах, образовательных акциях и материалы по результатам их проведения;
- содержательные подборки видео-аудио материалов по лексическим темам, по направлениям детского развития (тексты художественных произведений для чтения детям, презентации, электронные игры, головоломки, раскраски, карты и схемы изготовления поделок и построек и др);
- видео-аудио материалы, предоставленные педагогами МАДОУ;
- ссылки на обучающие интернет-ресурсы, музейные программы, выставки, спектакли и т.
- выставки детских творческих работ.

(см. Приложение №6. План работы с родителями)

2.7. Взаимодействие педагогов

Одним из немаловажных факторов, влияющих на эффективность физического развития детей, является взаимодействие всех участников образовательного процесса – администрации ДОО, инструктора по физической культуре, воспитателей, педагога-психолога, музыкального руководителя, родителей.

Взаимодействие с администрацией ДОО.

Заведующий детским садом и заместитель заведующего по УВР обеспечивают организацию образовательного процесса в ДОО, повышение профессиональной компетенции специалистов, а также организуют взаимодействие с семьями воспитанников и различными социальными партнёрами.

Взаимодействие с медицинским персоналом.

В начале учебного года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются карты здоровья, физического развития детей.

Взаимодействие с воспитателями.

ИФК оказывает консультативную помощь воспитателям по различным вопросам физического развития детей. Совместно проводят педагогическую диагностику физического развития детей, планируют работу в рамках ОО «Физическое развитие», работу с родителями по данному направлению.

В образовательной деятельности ИФК проводит занятие, воспитатель следит за качеством выполнения ОРУ и ОВД, оказывает помощь детям при выполнении упражнений, страховку.

Взаимодействие с музыкальным руководителем.

Музыка является одним из средств физического воспитания. Она положительно воздействует на эмоции детей, создает хорошее настроение, помогает активизировать умственную деятельность, способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике, способствует развитию внимания, чувства ритма.

Совместно с музыкальным руководителем подбирается музыкальный материал для использования на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, досугах и развлечениях, праздниках. На физкультурных занятиях закрепляются музыкально-ритмические движения, разученные на музыкальных занятиях.

Взаимодействие с педагогом-психологом.

Дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи, поэтому необходимо сотрудничество с педагогом-психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами.

В физкультурные занятия и развлечения включают игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

Взаимодействие с младшим воспитателем.

Способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований при организации работы по физическому развитию дошкольников.

3. Организационный раздел

3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды (РППС)

Развивающая предметно-пространственная среда – часть образовательной среды и фактор, мощно обогащающий развитие детей. РППС ДОО выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребенка деятельности.

Развивающая РППС представляет собой единство специально организованного пространства как внешнего (территория ДОО), так и внутреннего (групповые, специализированные, технологические, административные и иные пространства), материалов, оборудования, электронных образовательных ресурсов и средств обучения и воспитания

детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, материалов для организации самостоятельной творческой деятельности детей. РППС ДОО создает возможности для учета особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития.

РППС ДОО создано как единое пространство, все компоненты которого, как в помещении, так и вне его, согласуются между собой по содержанию, масштабу, художественному решению.

При проектировании РППС ДОО учтены:

- местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природноклиматические условия, в которых находится ДОО;
- возраст, опыт, уровень развития детей и особенностей их деятельности, содержание воспитания и образования;
- задачи образовательной программы для разных возрастных групп;
- возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников ДОО, участников сетевого взаимодействия и т.п.).

Для проведения разных видов двигательной деятельности в ДОО имеется:

- физкультурный зал;
- физкультурные уголки в групповых помещениях;
- спортивная площадка на территории ДОО.

(см. Приложение №5. Перечень спортивного инвентаря и оборудования)

3.2. Методическое обеспечение

Для обучения спортивным играм и упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, освоения навыков туристических походов, используются следующие методические пособия:

1. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей. – М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004.

2. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.

3. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет). Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва, 2015

4. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет). Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва, 2015

5. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет). Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва, 2016
6. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва, 2013
7. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва, 2016
8. Утробина К.К. Подвижные игры для детей 3-5 лет. Москва, Издательство ГНОМ, 2015
9. Тарасова Т.А. Контроль за физическим состоянием детей дошкольного возраста. –Челябинск: ИИУМЦ «Образование», 2004
10. Шарманова С.Б. «По дорогам бродит осень». Сценарии мероприятий активного отдыха для детей дошкольного возраста. -Челябинск: УралГАФК, ЧГНОЦ УрО РАО, 2003
11. Шарманова С.Б. «Весна-красна». Сценарии мероприятий активного отдыха для детей дошкольного возраста. -Челябинск: УралГАФК, ЧГНОЦ УрО РАО, 2007

Протокол Мониторинга физических качеств для детей средней группы

№	Ф.И.ребёнка	бег 30 м		прыжок в длину с места		статическое равновесие		наклон вперед (гибкость)		сгибание туловища		челночный бег 3х10 м		ИТОГ	
		Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.

Протокол Мониторинга физических качеств для детей старшей группы

№	Ф.И.ребёнка	бег 30 м		прыжок в длину с места		статическое равновесие		наклон вперед (гибкость)		сгибание туловища		челночный бег 3х10 м		ИТОГ	
		Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.

Протокол Мониторинга физических качеств для детей подготовительной группы

№	Ф.И.ребёнка	бег 30 м		прыжок в длину с места		статическое равновесие		наклон вперед (гибкость)		сгибание туловища		челночный бег 3х10 м		ИТОГ	
		Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.

Перспективное планирование физкультурных занятий на 2023 – 2024 уч. год

Средняя группа

№	Задачи	I часть Вводная часть. Разминка.	II часть Основная часть. Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений.	Подвижная игра	III часть Заключительная часть.
Сентябрь						
1.	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.	Без предметов	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 -	«Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному.

				подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).		
2.	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 равенства.	Без предметов	1. Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см). 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (кегли), на расстояние 3-4 м.	«Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному.
3. н/в	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и в рассыпную; 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 в рассыпную; построение в 3-4 круга.		<i>Игровые упражнения.</i> 1.«Не пропусти мяч» 2.«Не задень».	«Автомобили».	<i>Игра</i> «Найдем воробышка»
4.	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. После ходьбы переход на бег. Ходьба и	С флажками	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	«Самолеты» .	Ходьба в колонне по одному

	мяча.	бег в чередовании. Перестроение в три колонны.		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).		
5.	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. После ходьбы переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Перестроение в три колонны.	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) выполняется двумя шеренгами до обозначенного места (ориентир - кубик, мяч).	«Самолеты» .	Ходьба в колонне по одному
6.	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках;	Ходьба в колонне по одному, на		<i>Игровые упражнения.</i>	«Найди себе пару».	Ходьба в колонне по

н/в	учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.	носках по сигналу воспитателя; бег между кеглями, поставленными в одну линию на расстоянии 0,5 м одна от другой, бег врассыпную.		1. «Прокати обруч». 2. «Вдоль дорожки».		одному
7.	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. Перестроение в круг.	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 и рук в чередовании с обычной ходьбой.
8.	Упражнять детей в ходьбе	Ходьба в колонне	С мячом	1. Бросание мяча вверх и	«Огуречик,	Ходьба в

	колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	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. Перестроение в круг.		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 ».	колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями и рук в чередовании с обычной ходьбой.
9. н/в	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в	Ходьба в колонне по одному в обход предметов, поставленных по углам площадки;		<i>Игровые упражнения.</i> 1.«Мяч через сетку». 2.«Кто быстрее добежит до кубика»,	«Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному.

	прыжках, развивая точность приземления.	бег врассыпную; по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются в чередовании.		3.«Подбрось - поймай».		
10.	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. 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».	<i>Игра малой подвижности «Где постучали?»</i>
11.	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя:«Воробышки!» - остановиться и	С малыми обручами	1. Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики (3-4 кубика или 3 набивных мяча), руки на	«У медведя во бору».	<i>Игра малой подвижности «Где постучали?»</i>

	под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	сказать: «Чик-чирик», а затем продолжить ходьбу; бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Построение в три колонны.		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). Повторить 2-3 раза.		
12. н/в	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		<i>Игровые упражнения.</i> 1.«Перебрось - поймай». 2.«Успей поймать». 3.«Вдоль дорожки».	«Огуречик, огуречик »	Ходьба в колонне по одному.
Октябрь						

13.	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.	С косичкой (или с коротким шнуром)	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.
14.	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в	Ходьба в колонне по одному, по команде переход на ходьбу с пере-	С косичкой (или с коротким шнуром)	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах	«Кот и мыши»	Ходьба в колонне по одному на нос-

	энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	шагиванием через шнуры (расстояние между шнурами - 40 см). Затем проводятся упражнения в перешагивании.		до косички, перепрыгнуть через нее, а затем пройти в конец своей колонны. Дистанция 4 м. Повторить 2 раза.		ках.
15. н/в	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 враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.		<i>Игровые упражнения.</i> 1.«Мяч через шнур (сетку)». 2.«Кто быстрее доберется до кегли». 3.«Кто быстрее добежит до кубика!»		<i>Подвижная игра «Найди свой цвет!».</i>
16.	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	Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям внимательно посмотреть, кто рядом с кем стоит, запомнить	Без предметов	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» (в колонне по одному.)

	прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	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.				
17.	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 ко-	Без предметов	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.	«Автомобили».	«Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному.)

		манду: «По местам!» - дети стараются занять свое место в шеренге. Ходьба враспынную и бег враспынную. Построение в три колонны.				
18. н/в	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.		<i>Игровые упражнения.</i> 1.«Подбрось - поймай». 2.«Кто быстрее» (эстафета).	«Ловишки».	Ходьба в колонне по одному
19.	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положен-	С мячом	1. Прокатывание мяча в прямом направлении (3 раза). 2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3-4	«У медведя во бору»	<i>Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано»</i>

	мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	ные на расстоянии двух шагов ребенка, бег врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Построение в круг.		раза).		
20.	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, бег врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Построение в круг.	С мячом	<i>Основные виды движений.</i> 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 .	«У медведя во бору»	<i>Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано»</i>
21. н/в	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспита-		<i>Игровые упражнения.</i> 1.«Прокати - не уроню». 2.«Вдоль дорожки».	«Цветные автомобили»	Ходьба в колонне по

	по всей площадке; в прокаты- вании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	теля переход на ходьбу между кубиками, постав ленными в произ- вольном порядке, затем бег между предметами.				одному
22.	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; 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 враспынную.	С кеглей	1. Подлезания под дугу (высота 50 см), касаясь руками (3-4 раза). 2. Равновесие-ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол, пере- шагивая через кубики, поставленные на расстоя- нии 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».	<i>Игра</i> «Угадай, кто позвал?».

23.	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. 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.	«Кот и мыши».	<i>Игра</i> «Угадай, кто позвал?».
24. н/в	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 ; бег врассыпную; ходьба и бег проводятся в чередовании.		<i>Игровые упражнения.</i> 1.«Подбрось - поймай». 2.«Мяч в корзину». 3.«Кто скорее по дорожке».	«Лошадки».	
Ноябрь						
25.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и куби	С кубиком	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка 2. Прыжки на двух ногах,	«Салки».	<i>Игра малой подвижности</i> «Найди и промолчи».

	повышенной опоре.	ки. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.		продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м		
26.	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 кубиком	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.	«Салки».	<i>Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</i>
27. н/в	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,		<i>Игровые упражнения.</i> 1.«Не попадись». 2.«Поймай мяч».	«Кролики».	Ходьба в колонне по одному.

		«Пробеги - не задень».				
28.	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.	Без предметов	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.	«Самолеты»	Ходьба в колонне по одному
29.	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 воспита-	Без предметов	1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами (кубики, набивные мячи, кегли). Дистанция 3 м. Выполняется двумя колоннами поточным способом 2-3 раза. 2. Перебрасывание мяча	«Самолеты»	Ходьба в колонне по одному

		теля. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу.		друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м одна от другой) двумя руками снизу		
30. н/в	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.		<i>Игровые упражнения.</i> 1.«Не попадись» 2.«Догони мяч».	«Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному
31.	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	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

		обычную ходьбу, бег врассыпную.				
32.	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. 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.	«Лиса и куры».	Ходьба в колонне по одному
33. н/в	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.		<i>Игровые упражнения.</i> 1.«Не задень» 2.«Передай мяч».	«Догони пару!»	Ходьба в колонне по одному
34.	Упражнять детей в ходьбе и	Ходьба и бег в	С флажками	1. Ползание по	«Цветные	Ходьба в

	беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	колонне по одному; ходьба и бег враспынную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (повторить 2-3 раза).		гимнастической скамейке на животе, 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).	автомобили»	колонне по одному
35.	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 враспынную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (повторить 2-3 раза).	С флажками	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	«Цветные автомобили»	Ходьба в колонне по одному

				раза). 3. Прыжки на двух ногах до кубика (или кегли) на расстояние 3 м (2 раза).		
36. н/в	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.		<i>Игровые упражнения.</i> 1.«Пингвины». 2.«Кто дальше бросит».	«Самолеты» .	Игра малой подвижности по выбору детей.
Декабрь						
1.	Развивать внимание детей при выполнении заданий в	Ходьба и бег в колонне по одно-	С платочком	1.Равновесие - ходьба по шнуру, положенному пря-	«Лиса и куры».	<i>Игра малой</i>

	ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	му, обозначая повороты на углах зала (ориентиры-кубики или кегли); ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.		мо, 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.		<i>подвижности «Найдем цыпленка».</i>
2.	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 враспынную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в	С платочком	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	«Лиса и куры».	<i>Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».</i>

		колонне.		руками снизу и не отпуская далеко от себя. Расстояние между предметами 1 м. Повторить 2 раза.		
3. н/в	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).		<i>Игровые упражнения.</i> 1.«Веселые снежинки». 2.«Кто быстрее до снеговика» 3.«Кто дальше бросит»	Ходьба «змейкой» между снежками, положенными в одну линию.	
4.	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.	С мячом	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
5.	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча	Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу.	С мячом	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

	между предметами.					
6. н/в	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.		<i>Игровые упражнения</i> 1.«Пружинка» 2. «Разгладим снег»		<i>Игра «Веселые снежинки».</i>
7.	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.	Без предметов	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»	<i>Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».</i>
8.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу	Без предметов	1. Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками из-за головы, ноги в стойке	«Зайцы и волк»	<i>Игра малой подвижности «Где</i>

	глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.		на ширине плеч). 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы - «по-медвежьи». 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.		спрятался зайка?».
9. н/в	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 воспита-		<i>Игровые упражнения.</i> 1.«Кто дальше?». 2.«Снежная карусель».		Ходьба в колонне по одному между зимними постройками.

		теля дети меняют ся заданиями.				
10.	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 враспынную, по сигналу воспитателя останавливаться и принимать какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.	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. (2-3 раза)	«Птички и кошка».	Ходьба в колонне по одному.
11.	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 враспынную, по сигналу воспитателя останавливаться и принимать какую-либо позу. Ходьба и	С кубиками	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	«Птички и кошка».	Ходьба в колонне по одному.

		бег повторяются.		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.		
12. н/в	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.	Ходьба и легкий бег между снежными постройками.		<i>Игровые упражнения.</i> 1.«Петушки ходят». 2.«По снежному валу» 3.«Снайперы».		Ходьба между санками, поставленными в одну линию.
Январь						
13.	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 в рассыпную по всему залу.	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. <i>Игра малой подвижности «Найдем кролика!».</i>

14.	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 в рассыпную по всему залу.	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 ловля его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе.	«Кролики» .	Ходьба в колонне по одному. <i>Игра малой подвижности «Найдем кролика!».</i>
15. н/в	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.		<i>Игровые упражнения.</i> 1.«Снежинки-пушинки». 2.«Кто дальше»		Ходьба «змейкой» между предметами за воспитателем

16.	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. 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.
17.	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.

18. н/в	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.	Небольшая пробежка без лыж -дистанция 10-12 м.		<i>Игровые упражнения.</i> 1.«Снежная карусель» 2.«Прыжки к елке»		Катание друг друга на санках.
19.	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.
20.	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	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).	«Лошадки»	Ходьба в колонне по одному в обход зала.

		шнуры; бег врас- сыпную.		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.		
21. н/в	Упражнять детей в перепры- гивании через препятствия в метании снежков на даль- ность.	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.		<i>Игровые упражнения.</i> 1.«Кто дальше бросит?» 2.«Перепрыгни - не задень».		Катание друг друга на санках.
22.	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно	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	«Автомо- били».	Ходьба в колонне по одному.

	подлезать под шнур.			на пояс.		
23.	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.
24. н/в	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	Дети встают вокруг снежной бабы и по сигналу воспитателя прыжками на		<i>Игровые упражнения.</i> 1.«Кто дальше бросит?» 2.«Перепрыгни - не задень».	.	Катание друг друга на санках.

		двух ногах приближаются к ней. Затем поворачиваются кругом и шагом возвращаются на исходную позицию.				
Февраль						
25.	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 предметов	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
26.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в	Ходьба в колонне по одному,	Без предметов	1. Ходьба, перешагивая через набивные мячи,	«Котята и щенята».	Игра малой

	равновесии; повторить задание в прыжках.	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.		высоко поднимая колени, руки на поясе (2-3 раза). 2. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м). 3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м).		подвижности
27. н/в	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.	Воспитатель предлагает детям встать около санок (санки стоят по кругу). Вначале выполняется ходьба вокруг санок в обе стороны, затем пауза и прыжки на двух ногах (на расстояние 3-4 м). По сигналу воспитателя остановка,		<i>Игровые упражнения.</i> 1.«Змейкой» между санками». 2.«Добрось до кегли».		Поочередное катание друг друга на санках.

		поворот кругом и повторение упражнения в прыжках (на расстояние не более 3 м).				
28.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба в колонне по одному; бег врассыпную по всему залу.	На стульях	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Прокатывание мячей между предметами.	«У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.
29.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба в колонне по одному; бег врассыпную по всему залу.	На стульях	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2-3 раза. 2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах. 3. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.	«У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.

30. н/в	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.	Игровое упражнение «Метелица».		<i>Игровые упражнения.</i> 1.«Покружись». 2.«Кто дальше бросит».		Катание друг друга на санках.
31.	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. Перебрасывание мячей друг другу (10-12 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	«Воробышки и автомобиль».	Ходьба в колонне по одному.
32.	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. 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 по-	«Воробышки и автомобиль».	Ходьба в колонне по одному.

				рядке (кубики, кегли) (2-3)		
33. н/в	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.		<i>Игровые упражнения.</i> 1.«Кто дальше бросит снежок». 2.«Найдем снегурочку!»		Катание на санках с горки. Ходьба в колонне по одному между постройками на участке.
34.	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.	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 (или за голову).	«Перелет птиц».	Ходьба в колонне по одному.
35.	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить	Ходьба в колонне по одному.	С гимнастической палкой	1.Ползание по гимнастической скамейке с опорой	«Перелет птиц».	Ходьба в колонне по

	ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.		на ладони и ступни - «помедвежьи». 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед; 3. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук.		одному.
36. н/в	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.		<i>Игровые упражнения.</i> 1.«Точно В цель». 2.«Туннель».		Игра «Найдем зайку».

Март						
1.	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. Ходьба и бег в чередовании. 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. Повторить 2 раза. 2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Повторить 2-3 раза.	«Перелет птиц».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
2.	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. Ходьба и бег в чередовании. 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.	«Перелет птиц».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
3. н/в	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять	Игровое упражнение «Ловишки»		<i>Игровые упражнения.</i> 1. «Быстрые и ловкие».	«Зайка беленький».	Ходьба в колонне по одному.

	умение действовать по сигналу воспитателя.			2.«Сбей кеглю».		Игра малой подвижности «Найдем зайку».
4.	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 враспынную.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную	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.
5.	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 враспынную.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную	С обручем	1. 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).	«Бездомный заяц».	Ходьба в колонне по одному.

6. н/в	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. Бег в умеренном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.		<i>Игровые упражнения.</i> 1.«Подбрось-поймай». 2.«Прокати - не задень».	«Лошадка».	«Угадай кто кричит?».
7.	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.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
8.	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	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	«Самолеты»	Игра малой подвижности

		на обычную ходьбу.		голове.		
9. н/в	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). Ходьба между 4-5 предметами, стоящими на расстоянии 30 см друг от друга.		<i>Игровые упражнения.</i> 1.«На одной ножке вдоль дорожки». 2.«Брось через веревочку».	«Самолеты» .	Игра малой подвижности
10.	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьему»; упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя останавливаться.	Без предметов	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьему» 2. Равновесие - ходьба по доске, положенной на пол. 3. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию	«Охотник и зайцы».	Игра малой подвижности «Найдем зайку».
11.	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по	Без предметов	1.Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Затем спуск вниз (2 раза).	«Охотник и зайцы».	Игра малой подвижности «Найдем

	воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	сигналу воспитателя остановиться.		2.Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс (2 раза). 3.Прыжки на двух ногах через шнуры (2 раза).		зайку».
12. н/в	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. Затем обычная ходьба и ходьба мелким, семенящим шагом, и так последовательно повторить.		<i>Игровые упражнения</i> 1.«Перепрыгни ручеек. 2.«Бег по дорожке» 3.«Ловкие ребята».		
Апрель						
13.	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. Бег врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	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. Повторить 2-3 раза.	«Пробеги тихо».	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».

14.	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. Бег в рассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Без предметов	1.Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза); страховка воспитателем обязательна. 2.Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого; повторить 2-3 раза. 3.Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м).	«Пробеги тихо».	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».
15. н/в	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.		<i>Игровые упражнения.</i> 1.«Прокати и поймай». 2.«Сбей булаву (кегли)».	«У медведя во бору»	Игра малой подвижности

16.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; 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 враспынную.	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.
17.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыж-	Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колон-	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	«Совушка».	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.

	ках в длину с места.	не, 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.		подряд и ловля его двумя руками (построение в произвольном порядке по всему залу).		
18. н/в	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.		<i>Игровые упражнения</i> 1.«По дорожке» 1.«Перепрыгни - не задень»	«Воробышки и автомобиль».	Игра малой подвижности «Найдем воробышка»
19.	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 в ходьбе и беге чередуются.	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

20.	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 в ходьбе и беге чередуются.	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
21. н/в	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; ходьба и бег враспынную.		<i>Игровые упражнения.</i> 1. «Успей поймать». 2. «Подбрось - поймай».	«Догони пару».	Ходьба в колонне по одному
22.	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную; ходьба и бег в чередовании.	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 (2-3 раза).	«Птички и кошка»	Ходьба в колонне по одному.
23.	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную; ходьба и бег в чередовании.	С косичкой	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейки присесть, вынести руки вперед, подняться и	«Птички и кошка»	Ходьба в колонне по одному.

				пройти дальше (2-3 раза) 2. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого.		
24. н/в	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	Ходьба в колонне по одному: ходьба «змейкой» между 5-6 предметами (кубиками), поставленными в один ряд; ходьба врассыпную, высоко поднимая колени - «петушки»; бег врассыпную.		<i>Игровые упражнения.</i> 1.«Пробеги - задень». 2.«Накинь кольцо». 3.«Мяч через сетку».	«Догони пару».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
Май						
25.	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. 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

26.	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 враспынную. Перестроение в три колонны.	Без предметов	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше (сойти, не прыгая). 2. Прыжки в длину с места через шнуры, расстояние между шнурами 50 см. 3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками (набивными мячами) «змейкой».	«Котята и щенята».	Игра малой подвижности
27. н/в	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 враспынную.		<i>Игровые упражнения.</i> 1.«Достань до мяча» 2.«Перепрыгни ручеек» 3.«Пробеги - не задень».	«Совушка».	Игра малой подвижности
28.	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 враспынную.	С кубиком	1.Прыжки в длину с места через шнур (шир. 40-50 см) 2.Перебрасывание мячей друг другу.	«Котята и щенята».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности
29.	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба и бег врас	С кубиками	1.Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мячей	«Котята и щенята».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой под-

	упражнениях с мячом.	сыпную.		друг другу в парах (двумя руками из-за головы). Дистанция между детьми 2 м. 3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).		вижности.
30. н/в	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. Ходьба и бег врассыпную.		Игровые упражнения. 1.«Попади в корзину». 2.«Подбрось - поймай».	«Удочка»	Игра малой подвижности
31.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Ходьба в колонне по одному; 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). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе (2 раза).	«Зайцы и волк».	Игра малой подвижности «Найдем зайца».
32.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить ме-	Ходьба в колонне по одному; бег врассыпную.	С палкой	1. Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой	«Зайцы и волк».	Игра малой подвижности «Найдем

	тание в вертикальную цель.			на ладони и ступни («помедвежь»). 3. Прыжки через короткую скакалку.		зайца».
33. н/в	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.	Ходьба в колонне по одному; ходьба парами, бег врассыпную, в колонне по одному. Ходьба «змейкой» между предметами.		<i>Игровые упражнения.</i> 1.«Не урони». 2.«Не задень».	«Пробеги тихо».	Игра малой подвижности «Кто ушел?».
34.	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, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному.	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, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) 2-3 раза.	«У медведя во бору». Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
35.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре	Ходьба в колонне по одному; ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким,	С мячом	1.Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее (2 раза). 2. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, на	«У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному.

	в прыжках.	семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному.		носках, руки за головой (2 раза).		
36. н/в	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. Ходьба по кругу, остановка и поворот кругом, продолжение ходьбы.		<i>Игровые упражнения.</i> 1.«Подбрось - поймай». 2.«Кто быстрее по дорожке».	«Самолеты»	Игра «Угадай, кто позвал».
Июнь						
1.	Упражнять детей в ходьбе парами; ходьбе и беге враспынную; в сохранении равновесия на повышенной опоре; в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, построение в пары в движении; ходьба и бег враспынную.	С кубиками	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. 2. Прыжки на двух ногах - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе, и так на протяжении всей	«Лиса и куры»	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».

				дистанции (4-5 м)		
2.	Упражнять детей в ходьбе парами; ходьбе и беге врассыпную; в сохранении равновесия на повышенной опоре; в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, перестроение в пары в движении; ходьба и бег врассыпную.	С кубиками	1. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине скамьи перешагнуть через набивной мяч и пройти дальше. 2. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (кегли). Дистанция 3-4 м 2-3 раза. 3. Игровое упражнение с мячом «Мяч по кругу».	«Лиса и куры»	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».
3.	Повторить ходьбу со сменой ведущего, с поиском своего места в колонне; упражнять в прыжках с препятствием; развивать ловкость при метании на дальность.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную; перестроение в колонну по одному в движении, найти свое место в колонне.	С палками	1. Прыжки - перепрыгивание через 5 брусков, лежащих на расстоянии 40 см один от другого. Прыжки на двух ногах, используя энергичный взмах рук. 2. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой (способ от плеча).	«Совушка»	Ходьба в колонне по одному
4.	Повторить ходьбу со сменой ведущего, с поиском своего места в колонне; упражнять в прыжках с препятствием; развивать ловкость при	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную; перестроение в колонну по	С палками	1. Прыжки через шнур справа и слева от него, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м (2-3 раза). 2. Метание мешочков на	«Совушка»	Ходьба в колонне по одному

	метании на дальность.	одному в движении, найти свое место в колонне.		дальность правой и левой рукой (способ от плеча). 3. Игровое упражнение «Мяч через сетку».		
5.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить прокатывание мячей друг другу, ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни.	Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках мелким, семенящим шагом -«мышки»; ходьба и бег между 5-6 предметами (кубиками), поставленными в ряд (расстояние между кубиками 0,5 м).	Без предметов	1. Прокатывание мячей друг другу из положения, сидя на пятках. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	«Найди пару».	Игра малой подвижности
6.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить прокатывание мячей друг другу, ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни.	Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках мелким, семенящим шагом -«мышки»; ходьба и бег между 5-6 предметами (кубиками), поставленными в ряд (расстояние	Без предметов	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м (4-5 раз). 2. Лазанье под дугу (шнур), не касаясь руками земли (пола). 3. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м (2-3 раза).	«Найди пару».	Игра малой подвижности

		между кубиками 0,5 м).				
7.	Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствие; повторить упражнения в лазанье и равновесии.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег с перешагиванием через бруски; ходьба и бег враспынную.	С мячом	1. Лазанье по гимнастической стенке, переход на другой пролет и спуск (2-3 раза). 2. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии одного шага ребенка.	«Ловишки».	Игра малой подвижности
8.	Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствие; повторить упражнения в лазанье и равновесии.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег с перешагиванием через бруски; ходьба и бег враспынную.	С мячом	1. Лазанье по гимнастической стенке, переход на другой пролет, спуск (2-3 раза). 2. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, перешагивая через набивные мячи (3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между кеглями, поставленными в ряд (2 раза).	«Ловишки».	Игра малой подвижности
Июль						
9.	Упражнять детей в ходьбе и бегу по кругу; в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках через шнуры.	Ходьба в колонне по одному, ходьба по кругу, взявшись за руки, с изменением нап-	Без предметов	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс. (2 раза). 2. Прыжки через шнуры на	«Автомобили».	Ходьба в колонне по одному

		равления движения по сигналу воспитателя. Перестроение в три колонны.		двух ногах, помогая взмахом рук.		
10.	Упражнять детей в ходьбе и бегу по кругу; в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках через шнуры.	Ходьба в колонне по одному, ходьба по кругу, взявшись за руки, с изменением направления движения по сигналу воспитателя. Перестроение в три колонны.	Без предметов	1. Равновесие - ходьба по гимнастическим скамейкам парами. 2. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. 3. Индивидуальные игровые упражнения с мячом.	«Автомобили».	Ходьба в колонне по одному
11.	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Построение в одну шеренгу, объяснение задания, перестроение и ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную по всему залу.	С косичкой	1. Прыжки в длину с места (6-8 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу (8-10 раз).	«Найди себе пару».	Игра малой подвижности
12.	Повторить ходьбу с выполнением заданий;	Построение в одну шеренгу,	С косичкой	1. Прыжки в длину с места. Расстояние 70 см (5-6 раз).	«Найди себе пару».	Игра малой

	упражнять детей в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	объяснение задания, перестроение и ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную по всему зала.		2. Прокатывание мячей (большого диаметра) друг другу из положения - стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. 3. Бег по дорожке, ширина 15 см (3 раза).		подвижности
13.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя; упражнять в лазанье под шнур; в прокатывании мячей между предметами, развивая ловкость.	Ходьба в колонне по одному по кругу с остановкой на сигнал воспитателя, поворот в другую сторону и повторение задания; ходьба и бег врассыпную.	С кеглей	1. Подлезание под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола (3-4 раза). 2. Прокатывание мячей между предметами (2 раза).	«Совушка».	Ходьба в колонне по одному.
14.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя; упражнять в лазанье под шнур; в прокатывании мячей между предметами, развивая ловкость.	Ходьба в колонне по одному по кругу с остановкой на сигнал воспитателя, поворот в другую сторону и повто-	С кеглей	1. Ползание на четвереньках между набивными мячами с опорой на ладони и колени. Расстояние между мячами 1 м. 2. Прыжки из обруча в обруч (5-6 плоских обру-	«Совушка»	Ходьба в колонне по одному.

		рение задания; ходьба и бег врассыпную.		чей).		
15.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, в ходьбе переменным шагом через шнуры; в равновесии; в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через 6-8 шнуров попеременно правой и левой ногой.	С кубиками	1. Ходьба по горизонтальному бревну, лежащему на земле, боком приставным шагом (2 раза). 2. Прыжки между предметами «змейкой» (2 раза). 3. Игровые упражнения с мячом.		
16.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, в ходьбе переменным шагом через шнуры; в равновесии; в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через 6-8 шнуров попеременно правой и левой.	С кубиками	1. Равновесие - ходьба по бревну, лежащему на земле, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны (2-3 раза). 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м (2 раза).		
Август						
17.	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с остановкой по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную.	Без предметов	1. Равновесие - ходьба с перешагиванием через набивные мячи высоко поднимая колени, руки за	«Кролики».	Игра малой подвижности

				голову. 2. Игровые упражнения с мячом.		
18.	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с остановкой по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную.	Без предметов	1. Ходьба по доске боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2-3 раза). 2. Прыжки на правой и левой ноге. Дистанция 3 м 3. Игр. упр. с мячом.	«Кролики».	Игра малой подвижности
19.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; повторить прыжки в длину с места, метание на дальность.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.	С мячом	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание мешочков на дальность.	«Совушка».	Ходьба в колонне по одному.
20.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; повторить прыжки в длину с места, метание на дальность.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.	С мячом	1. Прыжки в длину с места (3-4 раза). 2. Перебрасывание мяча через сетку и ловля его после отскока о землю (5-6 раз).	«Совушка».	Ходьба в колонне по одному.
21.	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в метании в цель, в ползании по прямой с опорой на ладони и колени.	Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную.	С флажками	1. Метание мешочков в горизонтальную цель (способ от плеча) (6-8 раз). 2. Прыжки на двух ногах, на правой и левой ноге. Дистанция 3 м.	«Лошадки».	Игра малой подвижности

22.	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в метании в цель, в ползании по прямой с опорой на ладони и колени.	Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную.	С флажками	1. Прыжки на двух ногах, на правой, на левой ноге между предметами. Дистанция 3 м (2 раза). 2. Прокатывание обручей друг другу.	«Лошадки».	Игра малой подвижности
23.	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, в беге врассыпную; в равновесии, в прыжках.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу педагога; ходьба с перешагиванием через шнуры.	С обручем	1. Равновесие - ходьба по бревну боком приставным шагом, руки на пояс (3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах через шнуры.	«Автомобили».	Игра малой подвижности
24.	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, в беге врассыпную; в равновесии, в прыжках.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу педагога; ходьба с перешагиванием через шнуры.	С обручем	1. Равновесие - ходьба, высоко поднимая колени, перешагивая через 6-8 набивных мячей, поставленных на расстоянии 50 см друг от друга. 2. Прыжки на двух ногах через канат (шнур) справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). 3. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах .	«Автомобили».	Игра малой подвижности

Старшая группа

№	Задачи	I часть Вводная часть. Разминка.	II часть Основная часть. Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений.	Подвижная игра	III часть Заключительная часть.
Сентябрь						
1.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба врассыпную, бег врассыпную; перестрое-	Без предметов	1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе (3—4 раза). 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (расстояние 4 м) - 2—3 раза. 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2 м), двумя руками снизу (10—	«Мышеловка».	Игра малой подвижности «У кого мяч?»

		ние в колонну по два в движении.		12 раз).		
2.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвиж. вперед и перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба врассыпную, бег врассыпную; перестроение в колонну по два в движении.	Без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м) между предметами, положенными вдоль зала на расстоянии 4 см один от другого («змейкой») 3. Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол.	«Мышеловка».	Игра малой подвижности «У кого мяч?»
3. н/в	Упражнять в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Игровое упражнение «Быстро в колонну».		<i>Игровые упражнения.</i> 1. «Пингвины». 2. «Не промахнись». 3. « По мостику».	«Ловишки» (с ленточками)	Игра малой подвижности «У кого мяч?»

4.	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба на носках, руки на пояс; ходьба и бег между предметами (расстояние между кубиками 40 см).	С мячом	1. Прыжки на двух ногах-упражнение «Достань до предмета». 2. Броски малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками. 3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин).	«Фигуры».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
5.	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба на носках, руки на пояс; ходьба и бег между предметами (расстояние между кубиками 40 см).	С мячом	1. Прыжки в высоту с места – упражнение «Достань до предмета». 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши (15—20 раз). 3. Ползание на четвереньках между предметами (2—3 раза).	«Фигуры».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
6. н/в	Повторить ходьбу и бег между предметами, враспынную с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.	Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу		<i>Игровые упражнения.</i> 1. «Передай мяч». 2. «Не задень».	«Мы, веселые ребята».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»

		между предметами, затем бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.				
7.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; в подбрасывании мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне по одному (до 1 мин), темп бега умеренный. Переход на ходьбу.	Без предметов	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2—3 раза). 2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо. 3. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши (10—15 раз).	«Удочка».	Ходьба в колонне по одному.
8.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; в подбрасывании мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по умень-	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс.	Без предметов	1. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 м. 2. Ползание по гимнастической скамейке, с опорой на предплечья и колени. 3. Равновесие - ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голо-	«Удочка».	Ходьба в колонне по одному.

	шенной площади опоры.	Бег в колонне по одному (до 1 мин), темп бега умеренный. Переход на ходьбу.		ве, руки на поясе.		
9. н/в	Повторить бег продолжительность до 1 мин, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.	Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, переход на бег продолжительностью до 1 мин.; ходьба.		<i>Игровые упражнения.</i> 1.«Не попадись». 2.«Мяч о стенку».	«Быстро возьми».	Ходьба в колонне по одному между предметами
10.	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному.	С гимнастической палкой	1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в плотной группировке (5—6 раз). 2. Равновесие – ходьба, перешагивая через препятствие - бруски или кубики, сохраняя правильную осанку (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины» (расстояние 3-4 м), повторить 2—3 раза.	«Мы, веселые ребята».	Ходьба в колонне по одному, выполняя задания для рук
11.	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по	Построение в шеренгу, проверка	С гимнастичес-	1.Пролезание в обруч прямо и боком в группировке	«Мы, веселые	Ходьба в колонне по

	сигналу воспитателя; научиться пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному.	кой палкой	(5—6 раз). 2. Равновесие - ходьба, перешагивая через бруски (кубики), с мешочком на голове, свободно балансируя руками. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м), 2—3 раза	ребята».	одному, выполняя задания для рук
12. н/в	Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба в колонне по одному, переход на бег, непрерывный продолжительностью до 1 мин в умеренном темпе; ходьба врассыпную.		<i>Игровые упражнения.</i> 1.«Поймай мяч». 2.«Будь ловким». 3.«Найди свой цвет».	«Огуречик, огуречик »	Ходьба в колонне по одному и между кеглями.
Октябрь						
13.	Упражнять детей в беге до 1 мин; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному продол-	Без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс (2—3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см один	«Перелет птиц»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»

		жительностью до 1 мин; переход на ходьбу.		от другого (4—5 шт.) 2—3 раза. 3. Броски мяча двумя руками от груди (по способу баскетбольного броска), стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м.		
14.	Упражнять детей в беге до 1 мин; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному продолжительностью до 1 мин; переход на ходьбу.	Без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, расстояние между мячами 2-3 шага. (2—3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через шнуры справа и слева, продвигаясь вперед. 3. Передача мяча двумя руками от груди. Исходное положение — ноги на ширине плеч (10—12 раз)	«Перелет птиц»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»
15. н/в	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола); упражнять в прыжках.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием бедра; непрерывный бег до 1 мин.; переход на		<i>Игровые упражнения.</i>	«Не попадись»	Ходьба в колонне по одному

		ходьбу.				
16.	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Поворот!» — дети поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70—80 см один от другого.	С гимнастической палкой	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8—10 раз). 2. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы (10—12 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	«Не оставайся на полу».	Игра малой подвижности «У кого мяч?»
17.	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Поворот!» —	С гимнастической палкой	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8—10 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 2,5 м) 3. Ползание на четвереньках с переползанием через	«Не оставайся на полу».	Игра малой подвижности «У кого мяч?»

		дети поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70—80 см один от другого.		препятствия (скамейка).		
18. н/в	Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; переход на бег в умеренном темпе до 1 мин. и на ходьбу.		<i>Игровые упражнения.</i> 1.«Проведи мяч». 2.«Не попадись». 3. «Мяч водящему»		Ходьба в колонне по одному.
19.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Бег враспынную.	С малым мячом	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м (4—5 раз). 2. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком (в группировке), не касаясь руками пола (3—4 раза).	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному.

				3. Равновесие - ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2—3 раза).		
20.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Бег враспынную.	С малым мячом	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м (4—5 раз). 2. Ползание на четвереньках между предметами (кегли, набивные мячи, кубики), поставленными на расстоянии 1 м один от другого «змейкой» (2—3 раза). 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. (2—3 раза).	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному.
21. н/в	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге до 1 мин; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.	Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через 5 – 6 шнуров, положенных на расстоянии одного шага ребенка, бег в среднем темпе до 1 минуты.		<i>Игровые упражнения.</i> 1.«Пас друг другу». 2.«Отбей волан». 3. Эстафета «Будь ловким».		Ходьба в колонне по одному

22.	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, на сигнал воспитателя: «Поворот!» — дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег враспынную; ходьба и бег в колонне по одному.	С обручем	1. Ползание – пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Подряд через три обруча, поставленные на расстоянии 1 м один от другого (2—3 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. Сойти не спрыгивая (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие высотой 20 см, прыжки с трех шагов на препятствие (4—5 раз).	«Гуси-лебеди».	Игра малой подвижности «Летает – не летает».
23.	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, на сигнал воспитателя: «Поворот!» — дети	С обручем	1. Ползание на четвереньках с преодолением препятствий (через гимнастическую скамейку). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше (руки на пояс или за	«Гуси-лебеди».	Игра малой подвижности «Летает – не летает».

		поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег врассыпную; ходьба и бег в колонне по одному.		голову). 3. Прыжки на препятствие (высота 20 см), 2–3 раза.		
24. н/в	Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники»	Ходьба в колонне по одному «змейкой» между предметами, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты, ходьба врассыпную.		<i>Игровые упражнения.</i> 1. «Посадка картофеля». 2. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант).	«Ловишки-перебежки»	Игра малой подвижности «Затейники».
Ноябрь						
25.	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием ко-	С малым мячом	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой, затем на левой но-	«Пожарные на учении».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

		лен, бег врассыпную, бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 40 см); обычная ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную.		ге (расстояние 3–4 метра). Повторить два раза. 3. Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах, расстояние между ними 2– 2,5 м.		
26.	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 40 см); обычная ходьба в	С малым мячом	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг (2–3 раза). 2. Прыжки по прямой (расстояние 2 м) – два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно, и так до конца дистанции. В свою колонну вернуться шагом (2–3 раза). 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 метров	«Пожарные на учении».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

		колонне по одному. Бег врассыпную.		одна от другой.		
27. н/в	Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба колонной по одному, на сигнал воспитателя: «Стоп!» – остановиться; бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты, переход на ходьбу врассыпную.		<i>Игровые упражнения.</i> 1. «Мяч о стенку». 2. «Поймай мяч». 3. «Не задень».	«Мышеловка».	Игра малой подвижностью и «Угадай по голосу».
28.	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения к окну, к флажку, к гимнастической стенке и т. д. Бег между кубиками (кеглями,	Без предметов	1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, на расстоянии 4–5 метров. Повторить 2–3 раза. 2. Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков), повторить 2–3 раза. 3. Ведение мяча, продвига-	«Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности по выбору детей.

		мячами), поставленными в один ряд. Ходьба и бег в чередовании, перестроение в колонну по трое.		ясь вперед шагом (расстояние 4–5 метров), повторить 2–3 раза.		
29.	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения к окну, к флажку, к гимнастической стенке и т. д. Бег между кубиками (кеглями, мячами), поставленными в один ряд. Ходьба и бег в чередовании, перестроение в колонну по трое.	Без предметов	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (расстояние 4 метра), повторить 2 раза. 2. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча 0,5 кг). 3. Ведение мяча в ходьбе (диаметр мяча 6–8 см), повторить 2 раза.	«Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности по выбору детей.
30. н/в	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на бег		<i>Игровые упражнения.</i> 1.«Мяч водящему»	«Ловишки с ленточками».	Игра малой подвижности «Затейники».

	задании с мячом, упражнять в беге.	с перешагиванием через шнуры (косички) попеременно правой и левой ногой, без паузы; ходьба враспынную, по команде воспитателя: «Стоп!» – остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс. Упражнения в ходьбе и беге проводятся в чередовании.		2.«По мостику».		
31.	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия, перестроение в колонну по одному. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; бег между предметами, поставлен-	С мячом (большой диаметр)	1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2–3 раза. 2. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода, 3 раза. 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, 2–3 раза.	«Удочка».	Ходьба в колонне по одному

		ными в один ряд (кубики или набивные мячи).				
32.	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия, перестроение в колонну по одному. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; бег между предметами, поставленными в один ряд (кубики или набивные мячи).	С мячом (большой диаметр)	1. Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м, 2–3 раза 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени, 2–3 раза. 3. Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами, 2–3 раза.	«Удочка».	Ходьба в колонне по одному
33. н/в	Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; ходьба враспынную.		<i>Игровые упражнения.</i> 1.«Перебрось и поймай» 2.«Перепрыгни-не задень». 3. «Ловишки парами».		Игра малой подвижности «Летает – не летает».
34.	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в	Построение в шеренгу, проверка осанки и равне-	На гимнастической скамейке	1. Лазанье – подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками	«Пожарные на учении»	Игра малой подвижности «У кого

	равновесии и прыжках.	ния; перестроение в колонну по одному, ходьба, на команду воспитателя: «Фигуры»— дети останавливаются и изображают кого-либо (птицу, собачку и т. д.) при ходьбе врассыпную, бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.		пола, 5– 6 раз. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс, 2–3 раза. 3. Прыжки на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5 м, 2–3 раза.		мяч?»).
35.	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба, на команду воспитателя: «Фигуры»— дети останавливаются и изображают кого-либо (птицу, собачку и т. д.) при ходьбе врассыпную, бег	На гимнастической скамейке	1. Подлезание под шнур прямо и боком (2–3 раза). 2. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (два или три прыжка на одной ноге и два на другой). 3. Ходьба между предметами на носках, руки за головой.	«Пожарные на учении»	Игра малой подвижности «У кого мяч?»).

		враспынную. Ходьба и бег в чередовании.				
36. н/в	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.	Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами, поставленными в ряд (на одной стороне зала), бег с перешагиванием через препятствия (кубики, бруски, набивные мячи).		Игровые упражнения. 1.«Мяч о стенку». Игра «Ловишки-перебежки».	«Удочка».	Ходьба в колонне по одному.
Декабрь						
1.	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки. Ходьба в колонне; бег в колонне по одному между предметами с соблюдением определенной дистанции друг	С обручем	1. Равновесие – ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах через бруски (бруски лежат на полу на расстоянии	«Ловишки с ленточками»	Игра «Сделай фигуру».

		от друга (бег между кеглями). Ходьба и бег в чередовании.		50 см один от другого), 2–3 раза. 3. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах (расстояние между шеренгами 2,5 м), 10–12 раз.		
2.	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки. Ходьба в колонне; бег в колонне по одному между предметами с соблюдением определенной дистанции друг от друга (бег между кеглями). Ходьба и бег в чередовании.	С обручем	1. Ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. 2. Прыжки на двух ногах, между набивными мячами (общая дистанция 4 м). 3. Переброска мячей (диаметр 20–25 см) друг другу в парах произвольным способом (по выбору детей).	«Ловишки с ленточками»	Игра «Сделай фигуру».
3. н/в	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.	Ходьба и бег между снежными постройками за ведущим в умеренном темпе, ходьба и бег в рассыпную		<i>Игровые упражнения.</i> 1. «Кто дальше бросит». 2. «Не задень»	«Мороз Красный нос»	Ходьба в колонне по одному между снежными

						постройками
4.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. По команде воспитателя ведущий колонны ускоряет темп ходьбы и приближается к ребенку, идущему в колонне последним. Таким образом, образуется круг. Дети берутся за руки и выполняют ходьбу по кругу; бег по кругу. Ходьба и бег по кругу проводятся в чередовании.	С флажками	1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5 м); повторить 2–3 раза. 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Ползание на четвереньках между предметами.	«Не оставайся на полу».	Игра малой подвижности «У кого мяч».

5.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и выравнивания, перестроение в колонну по одному. По команде воспитателя ведущий колонны ускоряет темп ходьбы и приближается к ребенку, идущему в колонне последним. Таким образом, образуется круг. Дети берутся за руки и выполняют ходьбу по кругу; бег по кругу. Ходьба и бег по кругу в чередовании.	С флажками	1. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на расстояние 5 м, 2 раза. 2. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой (расстояние 3–4 м), повторить 2 раза. 3. Прокатывание набивного мяча (или обычного мяча большого диаметра), 2–3 раза.	«Не оставайся на полу».	Игра малой подвижности «У кого мяч».
6. н/в	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель.	Построение в колонну по одному, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и		<i>Игровые упражнения</i> 1. «Метко в цель» 2. «Кто быстрее до снеговика».	«Мороз Красный нос»	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди

		бега умеренный.		3. «Пройдем по мосточку»		предмет».
7.	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, ходьба враспынную, на команду «Сделай фигуру» – остановка и выполнение задания, на следующую команду – бег враспынную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Без предметов	1. Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу), с расстояния 2,5 м. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков), 2–3 раза. 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс), 2–3 раза.	«Охотники и зайцы»	Игра малой подвижности «Летает – не летает».
8.	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, ходьба враспынную, на команду «Сделай фигуру» – оста-	Без предметов	1. Перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши. Повторить 10–12 раз. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп упражнения	«Охотники и зайцы»	Игра малой подвижности «Летает – не летает».

		новка и выполнение задания, на следующую команду – бег враспынную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.		средний (не уронив мешочек). 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове (2–3 раза). Основное внимание уделяется сохранению правильной осанки и удержанию мешочка на голове.		
9. н/в	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель.	Одна группа детей занимается с воспитателем – проводится ходьба на лыжах (дистанция 40–50 м). Вторая группа детей в это время лепит снежки и выкладывает их горками (каждый ребенок лепит снежки для себя) вдоль обозначенной линии (шнур, веревка).		<i>Игровые упражнения.</i> 1. «Метко в цель»	«Смелые воробышки».	Ходьба в колонне по одному между кеглями
10.	Упражнять детей в ходьбе и	Построение в ше-	Без предметов	1. Лазанье на гимнастичес-	«Хитрая	Ходьба в

	беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	ренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя выполнение поворотов вправо и влево по ходу движения. Основное внимание воспитатель обращает на правильную форму круга, равномерность и ритмичность ходьбы и бега. Ходьба и бег врассыпную.		кую стенку, не пропуская реек (2–3 раза). 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи). 3. Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 40 см).	лиса».	колонне по одному. Игра малой подвижности
11.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По	Без предметов	1. Лазанье до верха гимнастической стенки разнообразным способом, не пропуская реек (2–3 раза). 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке	«Хитрая лиса».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности

		сигналу воспитателя выполнение поворотов вправо и влево по ходу движения. Основное внимание воспитатель обращает на правильную форму круга, равномерность и ритмичность ходьбы и бега. Ходьба и бег врассыпную.		боком приставным шагом с мешочком на голове (2–3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (2–3 раза).		
12. н/в	Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.	Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками за воспитателем, не разрывая цепочку.		<i>Игровые упражнения.</i> Одна группа детей выполняет ходьбу на лыжах скользящим шагом. Вторая группа детей (после показа и объяснения) выполняет игровое упражнение с шайбой и клюшкой. 2. «По дорожке».	«Мы веселые ребята»	Ходьба в колонне по одному

Январь						
13.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположенными в шахматном порядке.	С кубиком	1. Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см). 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м) 2–3 раза. 3. Метание – броски мяча в шеренгах.	«Медведи и пчелы»	Игра малой подвижности (по выбору детей).
14.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия. Ходьба и бег между кубиками, расположенными в шахматном порядке.	С кубиком	1. Ходьба по наклонной доске, балансируя руками. Спуск шагом (2–3 раза). 2. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (расстояние между мячами 40 см), дистанция 4 м. Повторить 2 раза. 3. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (дву	«Медведи и пчелы»	Игра малой подвижности (по выбору детей).

				мя руками от груди), расстояние между шеренгами 2,5 м. Повторить 10–15 раз.		
15. н/в	Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения.	Построение в колонну по одному; ходьба и бег между ледяными постройками в среднем темпе за ведущим.		<i>Игровые упражнения.</i> Первая группа детей, разбившись на пары катают друг друга на санках. Вторая группа строится в одну шеренгу и выполняет шаги на лыжах вправо и влево переступанием. 2.«Сбей кеглю»	«Ловишки парами».	Ходьба в колонне по одному.
16.	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	Построение в шеренгу. Ходьба и бег по кругу, держась за веревку, затем дети останавливаются и перехватывают веревки в другую руку, повторение ходьбы и бега в другую сторону.	С веревкой (шнуром).	1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см), повторить 6–8 раз. 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. 3. Броски мяча вверх.	«Совушка».	Ходьба в колонне по одному.
17.	Повторить ходьбу и бег по	Построение в ше-	С веревкой	1. Прыжки в длину с места	«Совуш-	Ходьба в

	кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	ренгу. Ходьба и бег по кругу, держась за веревку, затем дети останавливаются и перехватывают веревки в другую руку, повторение ходьбы и бега в другую сторону.	(шнуром).	(расстояние 50 см), 8—10 раз. 2. Переползание через предметы (гимнастическая скамейка) и подлезание под дугу в группировке. 3. Перебрасывание мячей (большого диаметра) друг другу, двумя руками снизу, расстояние между детьми 2,5 м.	ка».	колонне по одному.
18. н/в	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	Одна группа детей, разбившись на пары, катается на санках. Вторая группа детей под руководством воспитателя выполняет ходьбу на лыжах скользящим шагом.		<i>Игровые упражнения.</i> 1. «Кто быстрее». 2. «Пробеги – не задень».		Игра малой подвижности «Найдем зайца».
19.	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в	Построение в шеренгу, проверка	На гимнастичес-	1. Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками	«Не оставайся	Игра малой подвижности

	перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	равнения и осанки, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя; ходьба между предметами «змейкой», бег врассыпную.	кой скамейке.	от груди), стоя в шеренгах, расстояние между детьми 3 м. 2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс.	на полу»	(по выбору детей).
20.	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя; ходьба между предметами «змейкой», бег врассыпную.	На гимнастической скамейке.	1. Перебрасывание мячей (диаметр 10–12 см) друг другу и ловля их после отскока о пол. 2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.	«Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности (по выбору детей).

21. н/в	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.	Построение в колонну по одному на лыжах; ходьба на лыжах скользящим шагом с соблюдением дистанции между детьми.		<i>Игровые упражнения.</i> 1.«Пробеги - не задень» 2.«Кто дальше бросит».	«Мороз Красный нос»	Ходьба «змейкой» между ледяными постройками.
22.	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	Построение в шеренгу, ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону	С обручем	1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек (2–3 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют (2–3 раза). 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе и так до конца дистанции (расстояние 6 м). 4. Ведение мяча в прямом направлении.	«Хитрая лиса».	Ходьба в колонне по одному.

23.	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	Построение в шеренгу, ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону	С обручем	1. Лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке стенки, спуск вниз (2 раза); 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2 раза). 3. Прыжки через шнуры (6–8 штук) на двух ногах без паузы; расстояние между шнурами 50 см (2–3 раза). 4. Ведение мяча до обозначенного места.	«Хитрая лиса».	Ходьба в колонне по одному.
24. н/в	Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Построение в шеренгу. Повороты на лыжах направо и налево; ходьба по лыжне скользящим шагом (участвует вся группа).		<i>Игровые упражнения.</i> 1.«По местам» 2.«С горки».		Ходьба в колонне по одному.
Февраль						
25.	Упражнять детей в ходьбе и	Ходьба в колонне	С	1. Ходьба по гимнастичес-	«Охотники	Игра малой

	беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	по одному, на сигнал воспитателя ходьба и бег врассыпную; бег продолжительностью до 1 минуты в умеренном темпе, с изменением направления; ходьба в колонне по одному.	гимнастической палкой.	кой скамейке (ширина 20 см, высота 30 см), руки в стороны (2–3 раза). 2. Прыжки через бруски (6–8 шт., высота бруса до 10 см) без паузы (2–3 раза). 3. Бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5– 6 раз).	и зайцы».	подвижности
26.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба и бег врассыпную; бег продолжительностью до 1 минуты в умеренном темпе, с изменением направления; ходьба в колонне по одному.	С гимнастической палкой.	1. Равновесие – бег по гимнастической скамейке (2–3 раза). 2. Прыжки через бруски правым и левым боком (3–4 раза). 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).	«Охотники и зайцы».	Игра малой подвижности
27. н/в	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с	Построение: одна группа детей на лыжах, вторая – с санками.		<i>Игровые упражнения.</i> 1.«Точный пас». 2.«По дорожке».	«Мороз Красный нос»	Ходьба в среднем темпе между ледяными

	шайбой, скольжение по ледяной дорожке.					постройками.
28.	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, затем в круг. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	С большим мячом.	1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см), 8—10 раз. 2. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2– 3 раза. 3. Лазанье – подлезание под дугу (высота 40 см), не касаясь руками пола, в группировке, 2–3 раза	«Не оставайся на полу».	Ходьба в колонне по одному.

29.	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.	Построение в шеренгу, проверка осанки и выравнивания; перестроение в колонну по одному, затем в круг. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	С большим мячом.	1. Прыжки в длину с места (расстояние 60 см), 8—10 раз. 2. Ползание на четвереньках между набивными мячами (2—3 раза). 3. Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах на дистанции 2 м, (10—12 раз).	«Не оставайся на полу».	Ходьба в колонне по одному.
30. н/в	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Построение в одну шеренгу (вся группа на лыжах). Выполнение приставных шагов вправо и влево; повороты направо и налево; ходьба по лыжне скользящим шагом за воспитателем.		<i>Игровые упражнения.</i> 1. «Кто дальше». 2. «Кто быстрее».		Игра малой подвижностью и «Найди следы зайцев».
31.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разу-	Построение в шеренгу, проверка	На гимнастичес-	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой	«Мышеловка».	Ходьба в колонне по

	чить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами (скамейками). Перестроение в три колонны справа от гимнастической скамейки.	кой скамейке.	и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м (5–6 раз). 2. Подлезание под палку (шнур) (высота 40 см), 2–3 раза. 3. Перешагивание через шнур (высота 40 см).		одному.
32.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами (скамейками). Перестроение в три колонны справа от гимнастической скамейки.	На гимнастической скамейке.	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м (5– 6 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине «Проползи – не урони» (2–3 раза). 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см), 2–3 раза. Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см друг от друга.	«Мышеловка».	Ходьба в колонне по одному.
33.	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, ме-	Построение в колонну по одному,		<i>Игровые упражнения.</i>	«Ловишки».	Ходьба за самым

н/в	тание снежков в цель и на дальность.	перестроение в круг; ходьба вокруг снеговика, взявшись за руки. По команде воспитателя дети идут сначала медленно, затем ускоряют движение и переходят на бег. Через 2–3 круга педагог останавливает детей и предлагает ходьбу и бег в другую сторону, изменив направление движения.		1.«Точно в круг». 2.«Кто дальше»		ЛОВКИМ ЛОВИШКОЙ.
34.	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе до 1 мину-	Без предметов	1. Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (или за голову), приставляя пятку од-	«Гуси-лебеди».	Ходьба в колонне по одному.

	мячом.	ты (с изменением направления движения); ходьба и бег врассыпную.		ной ноги к носку другой (2–3 раза). 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (дистанция 6 м), 2–3 раза. 4. Отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант, большого диаметра) на расстоянии 8 м.		
35.	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе до 1 минуты (с изменением направления движения); ходьба и бег врассыпную.	Без предметов	1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек (2 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2–3 раза). 3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в ряд (дистанция 4 м). 4. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (правой и левой), мячи малого диаметра.	«Гуси-лебеди».	Ходьба в колонне по одному.

36. н/в	Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в беге и прыжках. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному Ходьба с выполнением заданий.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с выполнением заданий по команде воспитателя (попрыгать на двух ногах, как зайцы, помахать руками-«крыльями», как птицы, и т. д.).		Игровые упражнения. 1. «Гонки санок». 2. «Не попадись». 3. «По мостику».	«Ловишки – перебежки»	Игра малой подвижности по выбору детей.
Март						
1.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотом в другую сторону; бег враспынную.	С малым мячом	1. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2–3 раза). 2. Прыжки из обруча в обруч (обручи лежат на полу на расстоянии 40 см один от другого), 2–3 раза. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посреди не между шеренгами.	«Пожарные на учении».	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».
2.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя	С малым мячом	1. Равновесие– ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голо	«Пожарные на учении».	Эстафета с большим мячом «Мяч

	сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотом в другую сторону; бег враспынную.		ве, руки на пояс, 2–3 раза. 2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5–6 штук), положенные в ряд, 3 раза. 3. Переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол (10–12 раз).		водящему».
3. н/в	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Построение в колонну по одному; непрерывный бег продолжительностью до 1 минуты между ледяными постройками, переход на ходьбу.		<i>Игровые упражнения.</i> 1.«Пас точно на клюшку». 2.«Проведи – не задень».	«Горелки»	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Летает – не летает».

4.	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками, не задевая их.	Без предметов	1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5–6 раз с приземлением на мат. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча, 5–6 раз. 4. Ползание на четвереньках между предметами.	«Медведи и пчелы».	Ходьба колонной по одному.
5.	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде воспитателя; ходьба и бег врассыпную меж-	Без предметов	1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5–6 раз. 2. Метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3 м), 4—6 раз. 3. Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м. Выполняется шеренгами – «Кто быстрее доползет до кегли».	«Медведи и пчелы».	Ходьба колонной по одному.

		ду кубиками, не задевая их.				
6. н/в	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба колонной по одному переход на бег продолжительностью до 30 секунд, переход на ходьбу (20 секунд), далее по команде воспитателя снова бег (до 40 секунд). Ходьба и бег выполняются в чередовании.		<i>Игровые упражнения.</i> 1.«Ловкие ребята». 2.«Кто быстрее» (эстафета с прыжками).	«Карусель».	Игра малой подвижности
7.	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба со сменой темпа движения; ходьба и бег врассыпную.	С кубиком	1. Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьему»), 2–3 раза. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть,	«Стоп»	Ходьба в колонне по одному.

				встать и пройти дальше. 3. Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед; дистанция 3 м. Повторить 2–3 раза.		
8.	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба со сменой темпа движения; ходьба и бег врассыпную.	С кубиком	1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, 2–3 раза. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше. 3. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге, 2–3 раза	«Стоп»	Ходьба в колонне по одному.
9. н/в	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	Ходьба в колонне по одному (дистанция 10 м), переход на бег, дистанция 10 м, и так в чередовании несколько раз подряд.		<i>Игровые упражнения.</i> 1. «Канатоходец». 2. «Удочка» – игровое упражнение с прыжками.	Эстафета с мячом «Быстро передай».	Игра малой подвижности «Угадай по голосу».
10.	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по коман	С обручем	1. Лазанье под шнур боком, не касаясь его, 4–6 раз. 2. Метание мешочков в горизонтальную цель (рассто	«Не оставайся на полу».	Ходьба в колонне по одному.

	цель; в лазанье и равновесии.	де воспитателя перестроение в колонну по два (парами); ходьба в колонне по два и перестроение обратно в колонну по одному; ходьба и бег врассыпную.		яние 3 м). 3. Равновесие – ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой.		
11.	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по команде воспитателя перестроение в колонну по два (парами); ходьба в колонне по два и перестроение обратно в колонну по одному; ходьба и бег врассыпную.	С обручем	1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м, способом от плеча, 6 – 8 раз. 2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами, 2 раза. 3. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно, 2 раза.	«Не оставайся на полу».	Ходьба в колонне по одному.
12. н/в	Упражнять в беге на скорость разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.	Построение в шеренгу, объяснение задания. По команде воспитате-		<i>Игровые упражнения</i> 1. «Прокати – сбей». 2. «Пробеги – не задень».	«Удочка»	Игра малой подвижности

		ля дети первой группы выполняют бег в быстром темпе до обозначенной линии (дистанция 10 м). Затем задание выполняет вторая группа детей. Упражнение повторяется 2–3 раза.				
Апрель						
13.	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой (шнуры расположены на расстоянии 30–40 см один от другого); бег врассыпную.	С гимнастической палкой.	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. 2. Прыжки через бруски (расстояние между брусками 50 см), 2—3 раза. 3. Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах, 10–15 раз.	«Медведь и пчелы».	Ходьба в колонне по одному.
14.	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении	Ходьба колонной по одному, ходь-	С гимнастичес-	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей	«Медведь и пчелы».	Ходьба в колонне по

	нии равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	ба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой (шнуры расположены на расстоянии 30–40 см один от другого); бег враспынную.	кой палкой.	мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2–3 раза). 2. Прыжки на двух ногах на расстояние 2 м, затем перепрыгивание через предмет, далее прыжки на двух ногах и снова перепрыгивание через предмет. 3. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (8—10 раз).		одному.
15. н/в	Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки – перебежки», эстафету с большим мячом.	Построение в колонну по одному. Ходьба и бег в чередовании: 10 м – ходьба, 10 м – бег; повторить несколько раз.		<i>Игровые упражнения.</i> 1. «Ловишки-перебежки». 2. «Передача мяча в колонне».		Ходьба в колонне по одному.
16.	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скалкой; упражнять в прокатывании обручей.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег между предметами.	С короткой скалкой.	1. Прыжки через короткую скалку на месте, вращая ее вперед. 2. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах. 3. Пролезание в обруч прямо и боком.	«Стой».	Ходьба в колонне по одному. Подвижная игра малой подвижности

17.	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег между предметами.	С короткой скакалкой.	1. Прыжки на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперед на расстояние 8—10 м; 3 раза. 2. Прокатывание обручей друг другу с расстояния 3 м. 3. Пролезание в обруч.	«Стой».	Ходьба в колонне по одному. Подвижная игра малой подвижности
18. н/в	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, бег в умеренном темпе продолжительностью до 1,5 минуты, ходьба врассыпную между предметами.		<i>Игровые упражнения</i> 1. «Пройди – не задень». 2. «Догони обруч». 3. «Перебрось и поймай».	Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».	Игра малой подвижности «Кто ушел?»
19.	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба колонной по одному с выполнением заданий по команде воспитателя;	С малым мячом.	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м одной рукой, способом от плеча (5–6 раз). 2. Ползание по прямой, затем переползание через скамейку (2–3 раза). 3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая	«Удочка».	Ходьба в колонне по одному

		ходьба и бег с перешагиванием через кубики.		через предметы (кубики, набивные мячи).		
20.	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба колонной по одному с выполнением заданий по команде воспитателя; ходьба и бег с перешагиванием через кубики.	С малым мячом.	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м (правой и левой рукой). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьему»).	«Удочка».	Ходьба в колонне по одному
21. н/в	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.	Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в 2–3 шеренги. Ходьба колонной по одному		<i>Игровые упражнения.</i> 1. «Кто быстрее». 2. «Мяч в кругу».	«Карусель».	Ходьба в колонне по одному
22.	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег колонной по одному между	Без предметов	1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек. 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продви	«Горелки»	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».

		предметами.		гаясь вперед (расстояние 8— 10 м). 3. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс		
23.	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег колонной по одному между предметами.	Без предметов	1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по гимнастической рейке приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек, 2 раза. 2. Прыжки – перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед (расстояние 3–4 м), 2–3 раза. 3. Ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс, 2–3 раза.	«Горелки»	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».
24. н/в	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.	Построение в колонну, ходьба и бег между предметами. Построение в 2–3 шеренги, пробегание отрезков (дистанция 20 м), на скорость.		<i>Игровые упражнения.</i> 1.«Сбей кеглю». 2.«Пробеги – не задень».	«С кочки на кочку».	Ходьба колонной по одному между обручами, положенными в один ряд по

		Повторить 2–3 раза.				прямой.
Май						
25.	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.	Без предметов	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, разложенные на расстоянии двух шагов от ребенка, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м) до флажка 2–3 раза. 3. Броски мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля мяча двумя руками.	«Мышеловка».	Игра «Что изменилось?».
26.	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.	Без предметов	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше (2–3 раза). 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, дистанция 5 м (2–3 раза).	«Мышеловка».	Игра «Что изменилось?».

27. н/в	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты.		<i>Игровые упражнения.</i> 1. «Проведи мяч». 2. «Пас друг другу» 3. «Отбей волан».	«Гуси - лебеди».	Ходьба в колонне по одному.
28.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба с перешагиванием через шнуры (по одной стороне зала); бег с перешагиванием через шнуры (по другой стороне зала); ходьба и бег враспынную.	С флажками	1. Прыжки в длину с разбега (5–6 раз). 2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8—10 раз). 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи», 2 раза.	«Не оставайся на полу».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
29.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба с перешагиванием через шнуры (по	С флажками	1. Прыжки в длину с разбега (5–6 раз). 2. Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м, 5–6 раз. 3. Лазанье под дугу (обруч)	«Не оставайся на полу».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

		одной стороне зала); бег с перешагиванием через шнуры (по другой стороне зала); ходьба и бег врассыпную.		5–6 раз.		
30. н/в	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.	Построение в колонну по одному, ходьба, переход на бег в умеренном темпе до 1,5 минуты; ходьба между предметами.		<i>Игровые упражнения.</i> 1. «Прокати – не урони». 2. «Кто быстрее». 3. «Забрось в кольцо».	«Совушка»	Ходьба в колонне по одному.
31.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба колонной по одному между предметами (кубики, мячи); ходьба и бег врассыпную между предметами.	С мячом	1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками (10–15 раз). 2. Лазанье – пролезание в обруч правым и левым боком в группировке (5–6 раз). 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.	«Пожарные на учении».	Ходьба в колонне по одному.
32.	Упражнять детей в ходьбе и	Построение в ше-	С мячом	1. Броски мяча о пол и лов-	«Пожарные	Ходьба в

	беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	ренгу, проверка осанки и равнения; ходьба колонной по одному между предметами (кубики, мячи); ходьба и бег врассыпную между предметами.		ля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Лазанье в обруч прямо и боком, выполняется в парах; один ребенок держит обруч, другой выполняет задание, затем ребята меняются местами. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	на учении».	колонне по одному.
33. н/в	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.	Построение в шеренгу, объяснение задания; перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы – шнуры и бруски.		<i>Игровые упражнения.</i> 1.«Кто быстрее». 2.«Ловкие ребята».	«Мышеловка».	Эстафета с мячом; ходьба колонной по одному.
34.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений	С обручем	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков (2–3 раза). 2. Равновесие – ходьба с перешагиванием через на-	«Караси и щука».	Ходьба в колонне по одному.

		по команде воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны!».		бивные мячи, разложенные на расстоянии трех шагов ребенка, руки на пояс (2–3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2–3 раза).		
35.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны!».	С обручем	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (2 раза). 2. Ходьба с перешагиванием через бруски (высота бруска 10 см). 3. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (дистанция 5 м), повторить 2 раза.	«Караси и щука».	Ходьба в колонне по одному.
36. н/в	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному, по команде педагога дети ускоряют или замедляют темп ходьбы; ходьба колонной по одному, на сигнал вос-		<i>Игровые упражнения.</i> 1. «Мяч водящему». 2. Эстафета с мячом – «Передача мяча в колонне» (двумя руками назад).	«Не оставайся на земле».	Ходьба в колонне по одному.

		питателя выполнение какой-либо фигуры.				
Июнь						
1.	Упражнять детей в беге, развивая выносливость; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в метании мешочков в цель и прыжках через короткую скакалку.	Построение в шеренгу; перестроение в колонну по одному; ходьба с перешагиванием через шнуры. Воспитатель напоминает, что перешагивать надо попеременно правой и левой ногой, сохраняя координацию движений. Бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты.	С кеглями	1. Ходьба по горизонтальному бревну, руки свободно балансируют. Страховка обязательна. 2. Прыжки через короткую скакалку. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель.	«Пятнашки».	Игра малой подвижности «Затейники».
2.	Упражнять детей в беге, развивая выносливость; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в метании мешочков в цель и прыжках через короткую скакалку.	Построение в шеренгу; перестроение в колонну по одному; ходьба с перешагиванием через шнуры. Во-	С кеглями	1. Равновесие – ходьба по горизонтальному бревну, руки произвольно (2–3 раза). 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, с ме-	«Пятнашки».	Игра малой подвижности «Затейники».

		спитатель напо- минает, что пере- шагивать надо по- переменно правой и левой ногой, со- храняя координа- цию движений. Бег в среднем тем- пе продолжитель- ностью до 1 мину- ты.		шочком, зажатом между колен – «Пингвины» (ди- станция 5 м), 2–3 раза. 3. Прокатывание набивных мячей в прямом направле- нии (2–3 раза).		
3. н/в	Упражнять в беге между пред- метами; разучить игру «Без- домный заяц»; повторить иг- ровые упражнения с мячом.	Построение в ко- лонну по одному; ходьба колонной по одному между предметами; иг- ровое упражнение «По местам».		<i>Игровые упражнения</i> 1. «Гонка мячей в шерен- ге».	«Бездомный заяц».	Игра малой подвижнос- ти (по выбору детей).
4.	Упражнять детей в беге на скорость; повторить прыжки в высоту с разбега; отрабаты- вать навыки метания мешоч- ков вдаль; упражнять в под- лезании под шнур.	Построение в ше- ренгу, перестрое- ние в колонну по одному; ходьба на носках, на пят- ках в чередовании с обычной ходь- бой; бег на ско- рость (дистанция 10 м), переход на	С малым мячом.	1. Прыжок в высоту с раз- бега способом «согнув но- ги». 2. Метание мешочков (ма- лых мячей) на дальность. 3. Лазанье под шнур в груп- пировке.	«Мы веселые ребята».	Ходьба в колонне по одному

		обычный бег (10 м), так в чередовании повторить 3 раза.				
5.	Упражнять детей в беге на скорость; повторить прыжки в высоту с разбега; отрабатывать навыки метания мешочков вдаль; упражнять в подлезании под шнур.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба на носках, на пятках в чередовании с обычной ходьбой; бег на скорость (дистанция 10 м), переход на обычный бег (10 м), так в чередовании повторить 3 раза.	С малым мячом.	1. Прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги» (5–6 раз). 2. Прокатывание набивных мячей в прямом направлении (до предмета), 3–4 раза. 3. Подлезание под дугу (3–4 дуги), 2–3 раза.	«Мы веселые ребята».	Ходьба в колонне по одному
6. н/в	Развивать ориентировку в пространстве в игре с бегом; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре; повторить игровые упражнения с мячом.	Игра «По местам»		<i>Игровые упражнения</i> 1. «Быстро передай» 2. «Отбей волан» 3. «Пас ногой»	«Не оставайся на земле».	Игра малой подвижности
7.	Упражнять детей в беге колонной по одному с перестроением в пары; в лазанье на	Построение в шеренгу, перестроение в колонну;	С рейкой	1. Перебрасывание мячей друг другу одной рукой из-за головы и ловля мяча	«Удочка».	Игра малой подвижности «Кто ушел?».

	гимнастическую стенку произвольным способом; в перебрасывании мяча.	ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога перестроение в колонну по два в движении. Бег шеренгами на скорость, дистанция 20 м. Повторить 2 раза.		двумя руками (8—10 раз). 2. Равновесие – ходьба на носках между шнурами (ширина – 15 см), руки за головой. 3. Лазанье по гимнастической стенке произвольным способом (по выбору детей, индивидуально), 2–3 раза.		
8.	Упражнять детей в беге колонной по одному с перестроением в пары; в лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом; в перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну; ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога перестроение в колонну по два в движении. Бег шеренгами на скорость, дистанция 20 м. Повторить 2 раза.	С рейкой	1. Прокатывание набивных мячей (большой диаметр), расстояние между детьми 4 м, 6–8 раз. 2. Ходьба на носках между набивными мячами, руки на поясе. 3. Лазанье по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях «по-медвежьи» (2 раза).	«Удочка».	Игра малой подвижности «Кто ушел?».
9. н/в	Упражнять детей в непрерывном беге; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; бег в колонне по одному		1. Прокатывание набивных мячей (или обычных мячей большого диаметра) друг другу (способ двумя руками снизу) сильным от-	«Караси и щука».	Ходьба в колонне по одному.

		продолжительностью до 1 минуты между предметами; ходьба с заданиями для рук - в стороны, к плечам, за голову.		талкиванием вперед в руки партнеру (расстояние между детьми 4 м), 10–12 раз. 2. Ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс (или за голову), 2–3 раза. 3. Лазанье по гимнастической стенке, ходьба по четвертой рейке и спуск вниз, 2–3 раза. <i>Игровые упражнения.</i> 1. «Пас на ходу» 2. «Кто быстрее до флажка»		
10.	Повторить ходьбу с выполнением заданий в движении; лазанье по гимнастической скамейке; упражнения в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; бег враспынную.	Со скакалкой	1. Лазанье по гимнастической скамейке, переход на другой пролет и спуск вниз (2–3 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2–3 раза). 3. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 10 м), повторить 2–	«Карусель»	Эстафета с мячом.

				3 раза.		
11.	Повторить ходьбу с выполнением заданий в движении; лазанье по гимнастической скамейке; упражнения в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; бег враспынную.	Со скакалкой	1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; спуск, не пропуская реек (2–3 раза). 2. Равновесие – ходьба с высоким подниманием колен и перешагиванием через набивные мячи (или бруски), руки на пояс (2–3 раза).	«Карусель»	Эстафета с мячом.
12. н/в	Упражнять детей в беге, развивая выносливость; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному, переход на бег продолжительностью до 1,5 минуты в среднем темпе; ходьба с перешагиванием через бруски		<i>Игровые упражнения.</i> 1. «Кто скорее по дорожке». 2. «Перебрось – поймай»	«Не оставайся на земле».	Игра малой подвижности.
Июль						
13.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения; разучить ходьбу и бег по наклонному бревну; повторить перебрасы	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег по кругу, по сиг-	Без предметов	1. Ходьба по наклонному бревну, руки свободно балансируют (2–3 раза). 2. Прыжки в высоту с разбега (5–6 раз).	«Пожарные на учении».	Игра малой подвижности «Угадай по голосу».

	вание мячей и прыжки в высоту с разбега.	налу воспитателя изменить направление движения и продолжить ходьбу и бег; ходьба и бег враспынную.		3. Перебрасывание мячей друг другу (10–12 раз).		
14.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения; разучить ходьбу и бег по наклонному бревну; повторить перебрасывание мячей и прыжки в высоту с разбега.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег по кругу, по сигналу воспитателя изменить направление движения и продолжить ходьбу и бег; ходьба и бег враспынную.	Без предметов	1. Прыжки в высоту с разбега (5–6 раз). 2. Переброска мячей в шеренгах, расстояние 3 м (10–12 раз). 3. Ходьба по бревну боком приставным шагом (2 раза).	«Пожарные на учении».	Игра малой подвижности «Угадай по голосу».
15. н/в	Разучить «челночный бег»; повторить игровые упражнения с прыжками, эстафету с мячом.	Построение в шеренгу, объяснение задания.		<i>Игровые упражнения</i> 1. «Проведи мяч» 2. «Перебрось – поймай»	«Совушка»	Эстафета с мячом «Мяч водящему».
16.	Повторить ходьбу и бег между предметами; закреплять умение прыгать в длину с разбега; повторить упражнения с мячом.	Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. По команде воспитателя	С кубиками	1. Прыжок в длину с разбега (5–6 раз). 2. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками после хлопка в ладоши (10–12	«Караси и щука».	Эстафета с мячом.

		ходьба на носках; бег между кубика ми врассыпную. Ходьба и бег в че- редовании.		раз). 3. Пролезание в обруч (под дугу) боком в группировке (5–6 раз).		
17.	Повторить ходьбу и бег меж- ду предметами; закреплять умение прыгать в длину с разбега; повторить упражне- ния с мячом.	Построение в ше- ренгу, объяснение задания, перестро ение в колонну по одному. По коман де воспитателя ходьба на носках; бег между кубика ми врассыпную. Ходьба и бег в че- редовании.	С кубиками	1. Прыжки в длину с разбе- га (5–6 раз). 2. Бросание мяча вверх и о землю, ловля его одной и двумя руками (8 - 10 раз). 3. Лазанье под шнур прямо и боком.	«Караси и щука».	Эстафета с мячом.
18. н/в	Повторить «челночный» бег; игровые упражнения с бегом, с прыжками, эстафету с мя- чом.	Построение в ше- ренгу, объяснение задания, перестро ение в колонну по одному. Игровое упражнение «Кто быстрее» – в «челночном» беге. Ходьба и бег колонной по одному, ходьба и		<i>Игровые упражнения</i> 1. «Не попадись» 2. «Передал – садись»	«Ловишки».	Ходьба в колонне по одному.

		бег врассыпную.				
19.	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в метании в горизонтальную цель; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; бег врассыпную, ходьба врассыпную.	С обручем	1. Метание мешочков в корзину правой и левой рукой снизу (5–6 раз). 2. Равновесие – ходьба по наклонному бревну (2–3 раза). 3. Прыжки между набивными мячами.	«Мышеловка»	Ходьба в колонне по одному.
20.	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в метании в горизонтальную цель; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; бег врассыпную, ходьба врассыпную.	С обручем	1. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой (обозначается ориентир), 5–6 раз. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (кеглями), 2–3 раза. 3. Ходьба по горизонтальному бревну, 2–3 раза.	«Мышеловка»	Ходьба в колонне по одному.
21. н/в	Упражнять в непрерывном беге, развивая выносливость; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, бег в колонне по одному продолжительностью до 1,5 минуты; ходьба врассып-		<i>Игровые упражнения</i> 1. «Кто быстрее до обруча». 2. «Передал– садись» – эстафета с мячом.	«Совушка»	Игра малой подвижности

		ную.				
22.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить лазанье по гимнастической стенке; упражнять в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя; ходьба и бег между предметами.	С гимнастической палкой.	1. Лазанье на гимнастическую стенку, переход на другой пролет и спуск вниз, не пропуская реек (2 раза). 2. Равновесие – ходьба по бревну, свободно балансируя руками (2–3 раза). 3. Прыжки через короткую скакалку.	«Ловишки – перебежки»	Ходьба в колонне по одному.
23.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить лазанье по гимнастической стенке; упражнять в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя; ходьба и бег между предметами.	С гимнастической палкой.	1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, в индивидуальном темпе (2–3 раза). 2. Равновесие – ходьба по горизонтальному бревну (2 раза). 3. Прыжки через короткую скакалку с промежуточным прыжком.	«Ловишки – перебежки»	Ходьба в колонне по одному.
24. н/в	Повторить бег на скорость; упражнять в перебрасывании мяча и прыжках через короткую скакалку.	Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одно-		<i>Игровые упражнения.</i> 1. «Перебрось – поймай». 2. «Кто быстрее».	«Бездомный заяц».	Эстафета с мячом большого диаметра.

		му, бег на скорость (шеренгами) с одной стороны площадки на другую (дистанция 20 м) 2 раза.				
Август						
25.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; повторить прыжки через бруски.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба между предметами, бег между предметами.	Без предметов	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс (2–3 раза). 2. Прыжки через бруски на двух ногах (2–3 раза). 3. Отбивание мяча одной рукой в ходьбе.	«Хитрая лиса».	Игра малой подвижности
26.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; повторить прыжки через бруски.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба между предметами, бег между предметами.	Без предметов	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки за головой (2–3 раза). 2. Прыжки через бруски на двух ногах правым и левым боком (1–3 раза). 3. Переброска мячей (боль-	«Хитрая лиса».	Игра малой подвижности

				шой диаметр) друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками из-за головы, дистанция между детьми 3 м.		
27. н/в	Упражнять детей в беге с перешагиванием через бруски; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Построение в колонну по одному, ходьба в чередовании с бегом, перешагивая через бруски; ходьба и бег врассыпную.		<i>Игровые упражнения.</i> 1. «Посадка картофеля» – эстафета. 2. «Не задень».	«Мышеловка»	Игра малой подвижности «Затейники»
28.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; повторить метание мешочков вдаль; упражнять в ползании по гимнастической скамейке.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде воспитателя; ходьба и бег врассыпную.	С мячом	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях – «по-медвежьему». 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2–3 раза). 3. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой (10–12 раз).	«Гуси - лебеди».	Эстафета с мячом.
29.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; повторить метание мешочков вдаль; упражнять в ползании по гимнастической скамейке.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба и бег по кругу с из-	С мячом	1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине (2 раза). 2. Равновесие – ходьба по	«Гуси - лебеди».	Эстафета с мячом.

		менением направления движения по команде воспитателя; ходьба и бег враспынную.		гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2–3 раза). 3. Броски мешочков в обруч одной рукой снизу.		
30. н/в	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; прыжках с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с бегом.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, по гимнастической скамейке в быстром темпе, свободно балансируя руками; бег с перепрыгиванием через бруски.		<i>Игровые упражнения.</i> 1. «Перепрыгни – не задень». 2. «Ловишки».	«Не оставайся на земле».	Игра малой подвижности
31.	Упражнять в ходьбе с изменением направления движений; упражнять в прыжках в длину с разбега, развивать ловкость и глазомер при бросках мяча в корзину; повторить ползание по скамейке.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя, ходьба и бег враспы-	С обручем	1. Прыжки в длину с разбега (5–6 раз). 2. Броски мяча в корзину двумя руками от груди (4–5 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.	«Карусель».	Игра малой подвижности

		ную.				
32.	Упражнять в ходьбе с изменением направления движений; упражнять в прыжках в длину с разбега, развивать ловкость и глазомер при бросках мяча в корзину; повторить ползание по скамейке.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя, ходьба и бег врассыпную.	С обручем	1. Прыжки в длину с места (5–6 раз). 2. Броски мяча в корзину (обруч) с расстояния 2 м (5–6 раз). 3. Лазанье под шнур прямо и боком в группировке (5–6 раз).	«Карусель».	Игра малой подвижности
33. н/в	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в непрерывном беге продолжительностью до 1,5 минуты; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты.		<i>Игровые упражнения.</i> 1. «Гонка мячей» (в шеренге).	«Горелки».	Игра малой подвижности «Затейники».
34.	Повторить ходьбу с подниманием колен, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; упражнения в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. По команде	Без предметов	1. Пролезание в обруч в группировке, прямо и боком (5–6 раз). 2. Равновесие – ходьба по наклонному бревну, руки свободно балансируют (2–	«Охотники и зайцы».	Ходьба в колонне по одному.

		воспитателя ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс; бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты, переход на обычную ходьбу.		3 раза). 3. Прыжки в длину с разбега (5–6 раз).		
35.	Повторить ходьбу с подниманием колен, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; упражнения в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. По команде воспитателя ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс; бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты, переход на обычную ходьбу.	Без предметов	1. Лазанье – пролезание в обруч правым и левым боком (у каждого свой обруч) 5–6 раз. 2. Равновесие – ходьба по бревну прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, свободно балансируя руками, 2–3 раза. 3. Прыжки в длину с разбега (5–6 раз).	«Охотники и зайцы».	Ходьба в колонне по одному.
36. н/в	Повторить бег; игровые упражнения с прыжками и эстафету с мячом.	Ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе		<i>Игровые упражнения.</i> 1. «Передай мяч». 2. «Не попадись».	«Фигуры»	Ходьба в колонне по одному.

		продолжительностью до 1,5 минуты, ходьба врассыпную.		3. «Не промахнись».		
--	--	--	--	---------------------	--	--

Подготовительная группа

№	Задачи	I часть Вводная часть. Разминка.	II часть Основная часть. Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений.	Подвижная игра	III часть Заключительная часть.
Сентябрь						
1.	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег врассыпную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя. Перестроение в	Без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; руки свободно балансируют, помогая сохранять устойчивое равновесие. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (6-8 шнуров,		Игра «Ловишки»

		колонну по три.		расст. между шнурами 40 см) 3-4 раза. 3. Перебрасывание мяча (диаметр 20-25 см) друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расст. между детьми в шеренгах 3 м) по 12-15 раз.		
2.	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег враспынную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя. Перестроение в колонну по три.	Без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи. Руки на пояс (или за голову). 2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5-6 шт., расст. между мячами 4 см) 3. Переброска мячей (диаметр 20-25 см) двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (дистанция между детьми 3 м)		Игра «Ловишки»

3. н/в	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Построение в две шеренги. Равномерный бег шеренгами с одной стороны площадки на другую; ходьба врассыпную. Ходьба в колонне по одному.		<i>Игровые упражнения.</i> 1. «Ловкие ребята» 2. «Пингвины». 3. «Догони свою пару».		<i>Игра малой подвижности</i> «Вершки и корешки»
4.	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.	С флажками	Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. Выполняется с небольшого разбега (5—6 раз подряд). Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). Расстояние между детьми 4 м. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его (3-4 раза подряд). Повторить 2-3 раза.	«Не оставайся на полу»	<i>Игра малой подвижности</i> «Летает — не летает».
5.	Упражнять детей в	Ходьба в колонне	С флажками	Прыжки на двух ногах	«Не	<i>Игра малой</i>

	равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.		между предметами, положенными в одну линию (мячи, кубики, кегли). Дистанция 6-8 м; расстояние между предметами 0,5 м. Повторить 3—4 раза. Выполняется двумя колоннами поточным способом (руки произвольно). Упражнение в переброске мяча стоя в шеренгах (стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу). Бросание мяча друг другу из положения двумя руками снизу по сигналу воспитателя (10-12 раз). Упражнение в ползании — «крокодил». Дети становятся в две шеренги. Первая шеренга упор лежа на согнутых локтях. Вторая шеренга берет ребенка из первой шеренги руками за щиколотки, приподнимая от пола. По сигналу воспитателя дети передвигаются вперед, перебирая руками,	оставайся на полу»	<i>подвижности</i> «Летает — не летает».
--	---	---	--	--	---------------------------	---

				на расстояние не более 3 м. Затем ребята меняются местами.		
6. н/в	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, змейкой; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.		<i>Игровые упражнения.</i> 1. «Быстро встань в колонну!» 2. «Прокати обруч».	«Совушка».	Игра «Великаны и гномы».
7.	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	С малым мячом	Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Повторить 2—3 раза. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2-3 раза). Упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. Задание: при ходьбе по скамейке поднимая пря-	«Удочка ».	Ходьба в колонне по одному.

				мую ногу — хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу — развести руки в стороны.		
8.	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	С малым мячом	Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками (12—15 раз подряд). Повторить 3-4 раза. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («помедвежь»). Повторить 2—3 раза. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот в среднем темпе, затем пройти дальше (2 раза). Страховка воспитателем обязательна.	«Удочка».	Ходьба в колонне по одному.
9. н/в	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.	Ходьба в колонне по одному; бег — 20 м; ходьба — 10 м. Ходьба и бег между предметами (5—6 кубиков или набивных мя-		<i>Игровые упражнения.</i> 1. «Быстро передай». 2. «Пройди — не задень».	«Совушка».	Игра «Летает — не летает».

		чей, расстояние между предметами 0,5 м).				
10.	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу.	С палками	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами. Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше. Прыжки из обруча в обруч (8—10 плоских картонных обручей лежат в шахматном порядке).	«Не попадись».	Ходьба в колонне по одному.
11.	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу.	С палками	Лазанье в обруч, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода (для этого надо хорошо сгруппироваться в «комочек»). Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, положенные на расстоянии трех шагов ребенка один от другого (5-6 мячей). Главное	«Не попадись».	Ходьба в колонне по одному.

				— спину и голову держать прямо; соблюдать дистанцию. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (расстояние между шнурами 0,5 м): два прыжка на одной ноге, при втором прыжке выполняется перепрыгивание и далее прыжки на другой ноге.		
12. н/в	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, переход на бег по сигналу воспитателя и продолжительный бег (до одной минуты), переход на ходьбу. Построение в круг.		<i>Игровые упражнения.</i> 1. «Прыжки по кругу». 2. «Провели мяч». 3. «Круговая лапта».		Игра «Фигуры».
Октябрь						
13.	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами;	Ходьба и бег в колонне по одно-	Без предметов	Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке,	«Перелет птиц»	Ходьба в ко-

	упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	му между предметами, поставленными по двум сторонам зала; расстояние между предметами 0,5 м). Главное — не задевать за предметы и сохранять необходимую дистанцию друг от друга.		руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. Сойти со скамейки, не прыгая. Страховка воспитателем обязательна (2-3 раза). Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала (6-8 шнуров; расстояние между шнурами 40 см). 3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. Повторить 10-12 р.		лонне по одному .
14.	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала; расстояние между предметами 0,5 м). Главное — не задевать за предметы и сохранять необходимую	Без предметов	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2—3 раза). В конце скамейки взять мешочек в руки и сойти, не прыгая. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед,	«Перелет птиц»	Ходьба в колонне по одному .

		дистанцию друг от друга.		используя взмах рук (длина шнура 3-4 м) 3-4 раза. Переброска мячей (большой или средний диаметр) друг другу парами, стоя в шеренгах. Один ребенок бросает мяч, другой — ловит его двумя руками, предварительно хлопнув в ладоши. Расстояние между детьми 2-2,5 м.		
15. н/в	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий — перепрыгивание через бруски, положенные на расстоянии трех шагов ребенка (два шага в беге и на третий шаг перепрыгивание) (4-5 брусков; высота бруска 6—10 см).		<i>Игровые упражнения.</i> 1. «Перебрось — поймай». 2. «Не попадись».		<i>Подвижная игра «Фигуры»</i>

16.	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Ходьба с изменением направления движения; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети с помощью ведущего изменяют направление движения, а затем переходят к бегу с перепрыгиванием через препятствия (бруски, кубики, набивные мячи).	С обручем	Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант). Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи») в прямом направлении (4-5 м).	«Не оставайся на полу».	Игра «Эхо»
17.	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Ходьба с изменением направления движения; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети с помощью ведущего	С обручем	1. Прыжки с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками. Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь	«Не оставайся на полу».	Игра «Эхо»

		изменяют направление движения, а затем переходят к бегу с перепрыгиванием через препятствия (бруски, кубики, набивные мячи).		руками пола, в группировке.		
18. н/в	Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты).		<i>Игровые упражнения.</i> 1.«Кто самый меткий?». 2.«Перепрыгни – не задень»	«Совушка».	Ходьба в колонне по одному
19.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе). Бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 мин.), переход на обычную ходьбу. Перестроение в	На гимнастических скамейках	Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков). Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками.	«Удочка»	<i>Игра малой подвижности</i> «Летает – не летает»

		три колонны.				
20.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе). Бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 мин.), переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны.	На гимнастических скамейках	Ведение мяча между предметами (6—8 кубиков или набивных мячей (расст. между предметами 1 м). Повторить 2-3 раза. Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч (вес мяча 0,5-1 кг). Дистанция 3-4 м. Повтор. 2 раза. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Повторить 2—3 раза.	«Удочка»	<i>Игра малой подвижности «Летает – не летает»</i>
21. н/в	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления; бег, перепрыгивая через предметы, поставленные по двум сторонам зала; переход на ходьбу.		<i>Игровые упражнения.</i> 1.«Успей выбежать». 2.«Мяч водящему».	«Не попадись»	Ходьба в колонне по одному
22.	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в	Ходьба в колонне по одному. Бег враспынную,	С мячом	Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой;	«Удочка».	Ходьба в колонне по одному

	ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	используя все пространство зала.		ползание под дугой или шнуром (высота 50 см), подталкивая мяч вперед (дистанция 5 м). Повторить 2 раза. Прыжки на правой и левой ноге между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 0,5 м) Повторить 2 раза. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.		
23.	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную, используя все пространство зала.	С мячом	«Проползи — не урони». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Голову не опускать, смотреть вперед (2—3 раза). Прыжки на двух ногах между предметами (мячи, кубики, кегли), в конце прыгнуть в обруч. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс	«Удочка».	Ходьба в колонне по одному

				(2—3 раза).		
24. н/в	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег в умеренном темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу.		<i>Игровые упражнения.</i> 1.«Лягушки». 2.«Не попадись»	«Ловишки с ленточками».	Игра «Эхо»
Ноябрь						
25.	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения.	Без предметов	Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шт.) подряд без паузы (3—4 ра-	«Догони свою пару».	Игра «Угадай чей голосок?»

				за). Эстафета с мячом «Мяч водящему».		
26.	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения.	Без предметов	Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната, руки произвольно. «Попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя руками — баскетбольный вариант.	«Догони свою пару».	Игра «Угадай чей голосок?»
27. н/в	Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Ходьба в колонне по одному между кеглями, стараясь не задеть их, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики).		<i>Игровые упражнения.</i> 1. «Мяч о стенку». 2. «Будь ловким».	«Мышеловка».	<i>Игра малой подвижности «Затейники»</i>
28.	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через корот-	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением	С короткой скакалкой	Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.		Подвижная игра «Фигуры».

	кую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	направления движения; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс).		Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ — двумя руками из-за головы).		
29.	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс).	С короткой скакалкой	Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча не более 1 кг). Передача мяча в шеренгах. Проводится в виде эстафеты, с определением команды -победителя.		Подвижная игра «Фигуры».
30. н/в	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя остановиться		<i>Игровые упражнения.</i> 1. Передача мяча по кругу в одну и другую сторону. 2. «Не задень».	«Не оставайся на полу».	Игра «Затейники».

	упражнения в прыжках и с мячом.	и принять какую-либо позу (птицы, лягушки, зайчика); бег с перепрыгиванием через предметы(кубики, набивные мячи, бруски; ходьба в колонне по одному.				
31.	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6—8 шт.); бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.	С кубиком	1. Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 1 м) 2. Лазанье под дугу. 3. Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию (6—8 шт.)	«Перелет птиц».	<i>Игра малой подвижности «Летает – не летает»</i>
32.	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6—8 шт.); бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередова	С кубиком	Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м. Ползание «по-медвежьему» на ладонях и ступнях в прямом направлении (дистанция не более 5 м), затем	«Передет птиц».	<i>Игра малой подвижности «Летает – не летает»</i>

		нии.		подняться, потянуться вверх, руки прямые, хлоп- нуть в ладоши над головой. Повторить 2 раза. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Страховка воспитателем обязательна.		
33. н/в	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	Ходьба в колонне по одному в об- ход зала; по сигнала воспитателя переход к ходьбе с высоким подни- манием колен, затем к ходьбе широкими шага- ми со свободной координацией рук, далее ходьба мелким, семеня- щим шагом на но- сочках, и так в чередовании; бег врассыпную; пере- ход на обычную		<i>Игровые упражнения.</i>	«По местам»	Ходьба в колонне по одному

		ходьбу.				
34.	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала выполняется ходьба «змейкой» между кеглями; по второй — бег между кубиками или мячами (набивными). Ходьба и бег враспынную; построение в 3 колонны.	Без предметов	Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.	«Фигуры»	Ходьба в колонне по одному
35.	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала выполняется ходьба «змейкой» между кеглями; по второй — бег между кубиками или мячами (набивными). Ходьба и бег	Без предметов	1. Повторить лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз (особое внимание при выполнении упражнения уделять положению рук). Равновесие — ходьба на носках по уменьшенной площади опоры (ширина 15—20 см), руки на пояс	«Фигуры»	Ходьба в колонне по одному

		врассыпную; построение в 3 колонны.		или за голову. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).		
36. н/в	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в пово- ротах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предме- ты; упражнять в выполнении заданий с мячом.	Ходьба с измене- нием направления движения по обоз- наченным ориен- тирам; ходьба в колонне по одно- му; ходьба и бег врассыпную.		<i>Игровые упражнения.</i> 1.«Передай мяч». 2.«С кочки на кочку».	«Хитрая лиса».	Игра малой подвижност и по выбору детей.
Декабрь						
1.	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуа- ции (боком приставным ша- гом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упраж- нениях с мячом.		В парах	1. Равновесие. Ходьба бо- ком приставным шагом с мешочком на голове, пере- шагивая через набивные мячи (3—4 мяча, расстоя- ние между мячами три ша- га ребенка), руки свободно балансируют. 2. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их (кегли, кубики, набив- ные мячи). 3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля		«Хитрая лиса»

				его двумя руками.		
2.	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.		В парах	Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая, Страховка воспитателем обязательна. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2—2,5 м). Броски мяча выполняются двумя руками снизу, от груди и из-за головы. Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед (попеременно то на одной, то на другой ноге).		«Хитрая лиса»

3. н/в	Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.	Ходьба в колонне по одному. Бег в умеренном темпе (продолжительность до 1,5 мин), без остановки, затем переход на обычную ходьбу.		<i>Игровые упражнения.</i> 1.«Пройди не задень». 2.«Пас на ходу»	«Совушка»	Ходьба в колонне по одному
4.	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	Ходьба в колонне по одному; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	Без предметов	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (расстояние 6 м). Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне». 3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях (2—3 раза).	«Салки с ленточкой».	<i>Игра малой подвижности</i> «Эхо»
5.	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	Ходьба в колонне по одному; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	Без предметов	1. Прыжки на двух ногах между предметами: на правой и левой поочередно 2. Прокатывание мяча между предметами (5—6 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м), подталкивая его двумя руками, не отпуская далеко от себя.	«Салки с ленточкой».	<i>Игра малой подвижности</i> «Эхо»

				По окончании прокатывания взять мяч в руки, выпрямиться, подняться на носки, потянуться. 3. Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, группируясь в «комочек» (шнур натянут на высоте 50 см от пола).		
6. н/в	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную; Ходьба и бег проводятся в чередовании.		<i>Игровые упражнения</i> 1. «Пройди — не урони». 2. «Из кружка в кружок». 3. Игровое упражнение «Стой!».		
7.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения; бег врассыпную; чередование ходьбы и бега.	С малым мячом	Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков (2—3 раза). Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс.	«Попрыгунчики-воробышки».	Ходьба в колонне по одному.

8.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения; бег врассыпную; чередование ходьбы и бега.	С малым мячом	Перебрасывание мячей в парах (расстояние между детьми 1,5 м). Способ выполнения по выбору детей. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (голову не опускать). Через 1,5-2 м от последнего предмета лежит обруч. По окончании упражнения в ползании подойти к обручу, встать в него, потянуться вверх и хлопнуть в ладоши над головой. 3. Прыжки со скамейки на мат или коврик (выполняется по подгруппам).	«Попрыгунчики-воробышки».	Ходьба в колонне по одному.
9. н/в	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному с уско-		<i>Игровые упражнения.</i> 1. «Пас на ходу». 2. «Кто быстрее». 3. «Пройди — не урони».	«Лягушки и цапля».	Игра малой подвижностью по выбору детей.

		рением и замедлением темпа движения.				
10.	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу.	Без предметов	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.	«Хитрая лиса».	<i>Игра малой подвижности «Эхо»</i>
11.	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу.	Без предметов	1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову (2-3 раза). Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед (дистанция 10 м).	«Хитрая лиса».	<i>Игра малой подвижности «Эхо»</i>

12. н/в	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе.		Игровые упражнения. 1. «Точный пас». 2. «Кто дальше бросит?» 3. «По дорожке проскользи».		
Январь						
13.	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону; бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	С палкой	Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук. 3. Проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения) до обозначенной линии (дистанция 10 м).	«День и ночь».	Ходьба в колонне по одному.
14.	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по	С палкой	Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок	«День и ночь».	Ходьба в колонне по одному.

	воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону; бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.		перед собой и за спиной. 2.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на полу в шахматном порядке на небольшом расстоянии один от другого). 3.Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их.		
15. н/в	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза».	Игровое упражнение «Между санками». Ходьба, затем бег в умеренном темпе между санками сначала вправо по кругу, затем влево. Соблюдать дистанцию друг от друга и не задевать санки (не сдвигать).		<i>Игровые упражнения.</i> 1. «Кто быстрее». 2. «Проскользи — не упади».	«Два Мороза».	Ходьба в колонне по одному за самыми умелыми морозами.
16.	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с	Ходьба в колонне по одному, по команде воспита-	С кубиком	1. Прыжки в длину с места (на мат). 2. «Поймай мяч».		«Совушка».

	места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	теля выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную.		3. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5—6 м.		
17.	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную.	С кубиком	1. Прыжки в длину с места. 2. Бросание мяча (малый и средний диаметр) о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.		«Совушка».
18. н/в	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».	Игровое упражнение «Снежная королева».		<i>Игровые упражнения.</i> 1. «Кто дальше бросит?» 2. «Веселые воробышки».	«Два Мороза».	Ходьба в умеренном темпе между постройками.

19.	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	Ходьба в колонне по одному в обход зада. По сигналу воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы (6-8 шнуров; расстояние между шнурами один шаг ребенка). Ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне и перестроение в три колонны.	С малым мячом	1. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Лазанье под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края. 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики.		Подвижная игра «Удочка»
20.	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	Ходьба в колонне по одному в обход зада. По сигналу воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без	С малым мячом	1. Переброска мячей друг другу (расстояние между шеренгами 3 м). Дети ловят мячи после отскока о пол двумя руками. Выполняется 10-12 раз подряд. 2. Ползание на ладонях		Подвижная игра «Удочка»

		паузы (6-8 шнуров; расстояние между шнурами один шаг ребенка). Ходьба и бег враспынную, ходьба в колонне и перестроение в три колонны.		и коленях в прямом направлении (дистанция 3 м), затем лазанье под шнур (высота от пола 50 см) и продолжение ползания на расстояние 3 м. Повторить 2 раза. 3. Равновесие — ходьба на носках, между предметами (5—6 шт., расстояние между предметами 0,5 м), руки на пояс.		
21. н/в	Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.	Из снежков (их лепят дети и воспитатель) выкладывается дорожка длиной 3—5 метров (расстояние между снежками 1,5 м). Ходьба и бег между снежками (бег в умеренном темпе); упражнения в ходьбе и беге чередуют-		<i>Игровые упражнения.</i> 1. «Хоккеисты».	«Два Мороза».	Ходьба в колонне по одному между снежкам (умеренный темп).

		ся.				
22.	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя: ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	Со скакалкой	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине (2 раза). 2. Равновесие — ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. 3. Прыжки через короткую скакалку различными способами.	«Паук и мухи»	Игра малой подвижности по выбору детей.

23.	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя: ходьба и бег в рассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	Со скакалкой	1. Ползание на четвереньках между предметами (6-8 кубиков, набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). После ползания, встать, потянуться и хлопнуть в ладоши над головой. 2. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. 3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (6—8 обручей лежат плотно друг к другу) без паузы.	«Паук и мухи»	Игра малой подвижности по выбору детей.
24. н/в	Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!».	Ходьба в колонне по одному между постройками из снега; ходьба и бег в рассыпную.		<i>Игровые упражнения.</i> 1. «По ледяной дорожке». 2. «По местам». 3. «Поезд».		
Февраль						
25.	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выпол-	Ходьба в колонне по одному с выполнением зада-	С обручем	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке,	«Ключи».	Ходьба в колонне по одному.

	нением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	ния в форме игры «Река и ров». Ходьба в колонне по одному до следующего сигнала.		перешагивая через набивные мячи (4-5 шт.; расстояние между мячами два шага ребенка). 2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. 3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы).		
26.	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Ходьба в колонне по одному до следующего сигнала.	С обручем	1. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову (2—3 раза). 2. Прыжки между предметами (кубики, мячи, кегли) на правой, затем левой ноге.	«Ключи».	Ходьба в колонне по одному.
27. н/в	Упражнять летей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое	«Быстро по местам». По кругу ставят санки (на один меньше количества играю-		<i>Игровые упражнения.</i> 1. «Точная подача». 2. «Попрыгунчики».		Подвижная игра «Два Мороза».

	задание с прыжками.	щих). Дети выполняют ходьбу между санками «змейкой», затем бег в умеренном темпе, а на сигнал «По местам!» быстро садятся на любые санки. Кто не успел сесть, тот проиграл. Игровое задание повторяется.				
28.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной Ходьба и бег враспынную.	С палкой	1. Прыжки — подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. 2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант). 3. Лазанье пол дугу (шнур) прямо и боком.	«Не оставайся на земле».	Ходьба в колонне по одному.

29.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной Ходьба и бег враспынную.	С палкой	1. Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук (2 раза). 2. Ползание на ладонях и коленях между предметами (кубики, набивные мячи — 5—6 шт.) (2 раза). 3. Переброска мяча друг другу в парах (баскетбольный вариант).	«Не оставайся на земле».	Ходьба в колонне по одному.
30. н/в	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	Игра «Фигуры». Ходьба колонной по одному.		<i>Игровые упражнения.</i> 1.«Гонки санок». 2.«Пас на клюшку».		Игра «Затейники».
31.	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышен-	Ходьба в колонне по одному; подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу (два прыжка на одной ноге, затем два	Без предметов	1. Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз. 2. Равновесие — ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастичес-	«Не попадись» (с прыжками)	Ходьба в колонне по одному.

	ной опоре с выполнением дополнительного задания.	прыжка на другой) — две трети круга; переход на обычную ходьбу колонной по одному, перестроение в колонну по три.		ким скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе, голову и спину держать прямо. В конце скамейки опустить руки и сойти, не прыгая (2 раза). 2. «Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2—2,5 м от детей		
32.	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	Ходьба в колонне по одному; подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу (два прыжка на одной ноге, затем два прыжка на другой) — две трети круга; переход на обычную ходьбу колонной по одному, перестроение	Без предметов	1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.	«Не попадись» (с прыжками)	Ходьба в колонне по одному.

		в колонну по три.				
33. н/в	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	Игровое упражнение «Снежинки».		<i>Игровые упражнения.</i> 1.«Гонка санок». 2.«Загони шайбу»		Игра «Карусель».
34.	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).	С мячом (большой диаметр)	1. Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. 3. Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук.	«Жмурки».	Игра малой подвижностью и «Угадай, чей голосок?».
35.	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).	С мячом (большой диаметр)	1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (главное — правильный хват рук и постановка стопы серединой на рейку). 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове,	«Жмурки».	Игра малой подвижностью и «Угадай, чей голосок?».

				руки на пояс. 3. Эстафета с мячом «Передал — садись».		
36. н/в	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.	Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет».		<i>Игровые упражнения.</i> 1.«Не попадись».		Игра «Белые медведи» («Карусель», «Затейники»).
Март						
1.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками (расстояние между предметами 40 см); ходьба и бег враспынную	С малым мячом	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки. 2. Прыжки. Передвигаться прыжками на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10 м). 3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге».	«Ключи»	Ходьба в колонне по одному.
2.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в	Ходьба в колонне по одному; ходь-	С малым мячом	1. Равновесие — ходьба в колонне по	«Ключи»	Ходьба в колонне по

	сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	ба и бег между кеглями и кубиками (расстояние между предметами 40 см); ходьба и бег враспынную		одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (два прыжка на правой, два прыжка на левой ноге). 3. Эстафета с мячом. Дети занимают исходное положение — стойка на коленях, сидя на пятках. Передача мяча прямыми руками следующему игроку, в одну и другую сторону.		одному.
3. н/в	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	Игровое упражнение «Бегуны».		<i>Игровые упражнения.</i> 1.«Лягушки в болоте». 2.«Мяч о стенку».	«Совушка».	Игра малой подвижностью
4.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную	Ходьба в колонне по одному, игровые	С флажками	1. Прыжки через короткую скакалку,	«Затейники»	Ходьба в колонне по

	сыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	вое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную.		продвигаясь вперед. 2. Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли). 3. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»).		одному.
5.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную.	С флажками	1. Прыжки через шнуры (длина шнура 3 м). 2. Переброска мячей (большой диаметр) в парах; способ по выбору детей. 3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (на ладонях и ступнях), «по-медвежьи» (2 раза).	«Затейники»	Ходьба в колонне по одному.
6. н/в	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Игра с бегом «Мы — веселые ребята».		Игра «Охотники и утки».		Игра «Тихо — громко».
7.	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизон-	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспита-	С палкой	1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Ползание в прямом нап-	«Волк во рву».	Ходьба в колонне по одному.

	тальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре	теля ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полу приседе, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную.		равлении на четвереньках («Кто быстрее»).		
8.	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полу приседе, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную.	С палкой	1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. 3. Равновесие — ходьба между предметами (6—8 шт. (расстояние между предметами 40 см) «змейкой» с мешочком на голове.	«Волк во рву».	Ходьба в колонне по одному.
9. н/в	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	«Кто скорее до мяча».		<i>Игровые упражнения.</i> 1. «Пас ногой». 2. «Ловкие зайчата».	«Горелки».	Игра «Эхо»
10.	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упраж	Ходьба в колонне по одному; игро-	Без предметов	1. Лазанье на гимнастическую стенку (2—3 раза).	«Совушка».	Игра малой подвижност

	нять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	вое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога.		2.Равновесие — ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову (2-3 раза). 3.Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, набивные мячи, кегли; расстояние между предметами 40 см).		и по выбору детей.
11.	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога.	Без предметов	1.Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур (высота от пола 40 см). 2.Передача мяча — эстафета «Передача мяча в шеренге». 3.Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.	«Совушка».	Игра малой подвижностью и по выбору детей.
12. н/в	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	Игровое упражнение «Салки — перебежки».		<i>Игровые упражнения</i> 1. «Передача мяча в колонне».	«Удочка»	Игра «Горелки».
Апрель						
13.	Повторить игровое упражне-	Игра «Быстро	С малым	1.Равновесие — ходьба по	«Хитрая	Ходьба в

	ние в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков; бег; переход на ходьбу.	мячом	гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. 3. Переброска мячей в шеренгах.	лиса».	колонне по одному
14.	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков; бег; переход на ходьбу.	С малым мячом	1. Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше. 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. 3. Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей).	«Хитрая лиса».	Ходьба в колонне по одному
15. н/в	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	Игровое задание «Быстро в шеренгу».		<i>Игровые упражнения.</i> 1. «Перешагни — не задень». 2. «С кочки на кочку».	«Охотники и утки».	Игра малой подвижностью и «Великаны и гномы».
16.	Повторить упражнения в	Ходьба и бег в	С обручем	1. Прыжки в длину с разбе-	«Мышелов-	Ходьба в

	ходьбе и беге; упражнять детей в ; прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную.		га. 2.Броски мяча друг другу в парах. 3.Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика».	ка».	колонне по одному.
17.	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в ; прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную.	С обручем	1.Прыжки в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги). 2.Эстафета с мячом «Передал — садись». 3.Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур.	«Мышеловка».	Ходьба в колонне по одному.
18. н/в	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках	«Слушай сигнал». Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Поворот!» повернуть в дру-		<i>Игровые упражнения</i> 1.«Пас ногой.» 1.«Пингвины.»	«Горелки».	Ходьба в колонне по одному.

		гую сторону и продолжить ходьбу (поворот выполняется без остановки); бег враспынную, на сигнал «Стоп»! остановиться. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.				
19.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег враспынную.	Без предметов	1. Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит». 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. 4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»).	«Затейники».	Ходьба в колонне по одному
20.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на даль-	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в	Без предметов	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и	«Затейники».	Ходьба в колонне по одному

	ность, в ползании, в равновесии.	колонне по одному. По сигналу педагога перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег врассыпную.		колени между предметами (расстояние между предметами 1 м). 3.Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно (способ по выбору детей).		
21. н/в	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки».		<i>Игровые упражнения.</i> 1. «Пройди — не задень». 2. «Кто дальше прыгнет». 3. «Пас ногой». 4. «Поймай мяч».	Подвижная игра малой подвижности «Тихо — громко».	Ходьба в колонне по одному
22.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Игровое задание «По местам».	На гимнастических скамейках	1.Бросание мяча в шеренгах. 2.Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие — ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (5—6 предметов; расстояние между предметами 40 см).	«Салки с ленточкой»	Ходьба в колонне по одному.
23.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Игровое задание «По местам».	На гимнастических скамейках	1. Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно (5-8 шнуров). Повторить 2—3 раза. 2.Переброска мячей друг	«Салки с ленточкой»	Ходьба в колонне по одному.

				другу в парах (способ произвольный). 3.Игровое упражнение с бегом «Догони пару».		
24. н/в	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога «Ров справа!» выполняют поворот направо и прыгают вперед. Ходьба и бег врассыпную.		<i>Игровые упражнения.</i> 1. «Передача мяча в колонне».	«Лягушки в болоте» (с прыжками). «Горелки».	Игра малой подвижност и «Великаны и гномы».
Май						
25.	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную.	С обручем	1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая. 2.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м). 3.Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием.	«Совушка».	Игра малой подвижност и «Великаны и гномы».
26.	Повторить упражнения в	Ходьба и бег	С обручем	1. Ходьба по гимнастичес-	«Совушка».	Игра малой

	ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	парами, ходьба и бег враспынную. Перестроение в три колонны.		кой скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу по скамейке, сойти с нее в конце, не прыгая. Страховка воспитателем обязательна. 2. Броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди, следить за его полетом. Выполняется в произвольном порядке. 3. Прыжки на двух ногах между предметами; выполняется двумя шеренгами («Кто быстрее»).		подвижность и «Великаны и гномы».
27. н/в	Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнитель-	Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.		<i>Игровые упражнения.</i> 1.«Пас на ходу» 2.«Брось – поймай»		Игра по выбору детей.

	ным заданием.					
28.	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег враспынную.	С мячом (большой диаметр)	1.Прыжки в длину с места. 2.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6-10 м). 3.Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча (3—4 раза).	«Горелки».	Игра малой подвижностью и «Летает — не летает».
29.	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег враспынную.	С мячом (большой диаметр)	1.Прыжки в длину с разбега. Разбег с 3-4 шагов, энергичное отталкивание и приземление на полусогнутые ноги (на две ноги одновременно) (5-6 раз). 2.Метание мешочков в вертикальную цель (проводится небольшими группами). Главное — правильное исходное положение ног, энергичный замах от плеча, попадание в цель (расстояние до цели 3-4 м). 3.Равновесие — ходьба между предметами с мешочком на голове.	«Горелки».	Игра малой подвижностью и «Летает — не летает».

30. н/в	Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег врассыпную.		Игровые упражнения. 1. «Ловкие прыгуны». 2. «Проведи мяч». 3. «Пас друг другу».	«Мышеловка»	Ходьба в колонне по одному.
31.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную.	Без предметов	1. Метание мешочков на дальность. 2. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2 раза).	«Воробьи и кошка».	Ходьба в колонне по одному.
32.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу	Без предметов	1. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой — «Кто дальше бросит».	«Воробьи и кошка».	Ходьба в колонне по одному.

	на дальность, в прыжках, в равновесии.	гу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную.		2.Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке — сложившись в «комочек». 3.Равновесие — ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.		
33. н/в	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.	Ходьба в колонне по одному. По одной стороне зала ходьба между кеглями (расстояние между кеглями 40 см); по другой стороне — бег между кубиками (расстояние между кубиками 50 см) — в чередовании (2-3 раза). Ходьба и бег врассыпную.		<i>Игровые упражнения.</i> 1.«Мяч водящему». 2.«Кто скорее до кегли».	«Горелки».	Ходьба в колонне по одному.
34.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную.	С палками	1.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке (четвертая рейка) и	«Охотники и утки»	Игра малой подвижностью и «Летает — не

	стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.			спуск вниз. Хват за рейку двумя руками: все пальцы вместе сверху, большой палец вниз; ноги ставить на рейку серединой стопы. 2.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии двух шагов ребенка (руки за головой или на пояс). Страховка воспитателем обязательна. 2.Прыжки на двух ногах между кеглями (5—6 шт.; расстояние между кеглями 40 см), поставленными в две линии (руки произвольно).		летает».
35.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную.	С палками	1.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках — «по-медвежьи» (2 раза). 2.Прыжки между предметами на правой и левой ноге (2-3 раза). 3.Равновесие — ходьба с	«Охотники и утки».	Игра малой подвижностью и «Летает — не летает».

				перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове (предметы расставлены на расстоянии двух шагов ребенка).		
36. н/в	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.	«По местам».		<i>Игровые упражнения.</i> 1.«Кто быстрее». 2.«Пас ногой». 3.«Кто выше прыгнет»	«Не оставайся на земле»	Игра малой подвижности по выбору детей.

Режим двигательной активности для детей с ЗПР на 2025-2026 учебный год

№ п/п	Форма организации двигательной деятельности	Группы, особенности организации, продолжительность		
		Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
1.	Утренняя гимнастика	6-8 мин.	8-10 мин.	10-12 мин
	Игры-хороводы	2-3 мин.	3-5 мин.	6 мин.
2.	Физкультурные занятия	20 мин.	25 мин.	30 мин.
3.	Физкультминутки	1-3 мин.	1-3 мин.	1-3 мин.
4.	Музыкальные занятия (музыкально - ритмические движения, игры)	20 мин.	25 мин.	30 мин.
5.	Подвижные игры, спортивные упражнения	8 мин.	10 мин.	15 мин.
6.	Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке	Ежедневно		
7.	Гимнастика после дневного сна	8 мин.	12 мин.	15 мин.

<i>Активный отдых</i>				
1.	Физкультурные досуги	1 раз в месяц		
		20 мин.	25-35 мин.	35-40 мин.
2.	День здоровья	Не реже 1 раза в квартал		
3.	Спортивный праздник	2 раза в год		
		40-45 мин.	До 60 мин.	До 60 мин.
4.	Неделя здоровья	1 раз в год		

приложение №4

**Перечень спортивного оборудования и инвентаря
для реализации двигательной деятельности**

№ п/п	Наименование оборудования	Количество (шт.)
1.	Дуги разной величины	3
2.	Гимнастическая стенка	3
3.	Гимнастическая скамейка	2
4.	Гимнастические маты	2
5.	Канат	2
6.	Координационная лестница	2
7.	Координационные кольца	20
8.	Ребристые дорожки	2
9.	Веревочка	30
10.	Гимнастическая палка	30
11.	Кегли	20

12.	Конусы для разметки красные (высота 20 см)	4
13.	Конусы для разметки желтые (высота 38 см)	6
14.	Кубики пластмассовые	30
15.	Мешочек для метания	30
16.	Мячи разного диаметра	по 30
17.	Ленточка	30
18.	Набивной мяч	15
19.	Обруч	30
20.	Скакалка	30
21.	Флажок	30

приложение 5

Расписание занятий по физической культуре

на 2025-2026 учебный год

Утренняя гимнастика

В музыкальном зале

7.50 – II группа раннего возраста «Бабочка»
7.55 - II группа раннего возраста «Слоник»
8.00 – старшая группа «Мишка»
8.10 –старшая группа «Матрешка»
8.20 – подготовительная группа «Колобок»

В физкультурном зале

7.45 – II группа ран. возр. «Петушок»
7.50 – младшая групп «Чебурашка»
8.00 – младшая группа «Белочка»
8.10 – средняя группа «Буратино»
8.20– средняя группа «Солнышко»

Физкультурные занятия

Понедельник

8.50-9.00- II гр.р.в. «Петушок»
9.00-9.20 – средняя группа «Солнышко»
9.30-10.05 – старшая гр «Матрешка»

Вторник

9.00-9.15 – младшая группа «Чебурашка»
9.20-9.40 - средняя гр. «Буратино»
9.45-10.10- старшая гр. «Мишка»

10.20-10.50-подг группа «Зайчик»

в группе- II гр. ран.возр. «Слоник», «Бабочка»

На воздухе – группа «Мишка», «Колобок»

Среда

9.00–9.10 - II группа ран.в. «Бабочка»

9.15-9.25 – II группа ран.в. «Слоник»

9.30-9.50- – средняя гр «Солнышко»

10.10-10.35 – подготовит «Колобок»

10.40-11.10 – подготовительная группа «Зайчик»

в группе- I гр. р.в. «Петушок»

На воздухе – группа «Матрешка»

10.20-10.50 –подготовит «Котенок»

На воздухе - группа «Белочка»

Четверг

8.50-9.00- II гр.р.в.«Петушок»

9.00-9.15 – младшая гр «Белочка»

9.25-9.45 – средняя гр «Буратино»

9.50 -10.15 – старшая гр «Мишка»

10.25-10.55 – подготовит «Котенок»

На воздухе - группы «Солнышко», «Чебурашка»

Пятница

8.50-9.00 – младшая группа «Чебурашка»

9.10-9.25 – младшая группа «Белочка»

9.35-10.00 – старшая группа «Матрешка»

10.10-10.35 - подготовит группа «Колобок»

В группе- II гр. ран.возр. «Бабочка», «Слоник»

На воздухе - группы «Буратино», «Котенок», «Зайчик»

Перед каждым занятием влажная уборка