муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида «Сказка» п.г.т. Уренгой Пуровского района (МБДОУ «ДС КВ «Сказка» п.г.т. Уренгой)

РАССМОТРЕНА
на педагогическом совете
протокол № 6
от 31 мая 2017 года

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
_____ О.В. Мельникова
Приказ №101-П от 28.06.2017 года

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» подготовительная к школе группа

Срок реализации: 1 год

п.гт. Уренгой

2017

Пояснительная записка

Рабочая программа по образовательному компоненту «Физическая культура» у детей 6 - 7 лет (подготовительная группа). Рабочая программа по физической культуре реализует образовательную область «Физическое развитие» основной образовательной программы дошкольного образования.

«Физическая культура» направлены на развитие у детей дошкольного возраста таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук; знакомство с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016. – 112 с.
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет.- М.: Мозаика 2016.- 128с.
- Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2- 7 лет / Авт.- сост. Э. Ю. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016. – 144 с.
- Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016. – 48 с.

Данная программа включает:

- раздел «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»
- раздел «Физическая культура»

и является одним из направлений решения образовательной области «Физическое развитие».

Программа рассчитана на: - 72 периода (из них 4 диагностической непосредственно образовательной деятельности, в неделю – 2 периода. Длительность одного периода – 30 минут.

Цель программы: Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, формирование правильной осанки. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Задачи:

• поддерживать и поощрять ежедневную двигательную активность детей;

• воспитывать потребность в аккуратном обращении со спортивным инвентарём, физкультурным оборудованием, следить за его состоянием;

• побуждать к самостоятельной двигательной активности; создавать для этого комплекс необходимых условий в группе и на улице во время прогулки, в семье;

• продолжать совершенствовать культуру движений, технику их выполнения;

• способствовать переводу умений двигательной деятельности в навыки; развивать качество навыков и качество движений;

• совершенствовать основные движения: соблюдение заданного темпа в беге и ходьбе, перестроениях, лазанье и ползание, бросание и ловля мяча, метание в цель, соотнесение движений друг с другом в более сложных упражнениях и играх, точное выполнение упражнения и движения в разном темпе и ритме с сохранением равновесия, координации и ориентации в пространстве;

• совершенствовать технику выполнения основных движений, спортивных упражнений;

• учить перестраиваться в колонну по три, четыре, равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом; расчет на первый-второй и перестроение из одной шеренги в другую; равнение в колонне, шеренге, в кругу;

• продолжать учить самостоятельно играть в разнообразные подвижные игры, организовывать игры-соревнования, оказывать детям помощь в комбинировании подвижных игр, придумывании новых, развивать творчество;

• поддерживать самостоятельность детей в их развитии во всех видах двигательной деятельности;

• закреплять навыки выполнения движений глазами для развития зрительно-двигательной ориентации (прослеживание, сосредоточение), для снятия зрительного утомления, для совершенствования центрального и периферического зрения;

• углублять интерес к спортивным играм и упражнениям, занятиям в спортивных секциях и группах;

• воспитывать чувство гордости за спортивные достижения России, за победы на олимпиадах продолжать обучать играм в городки, бадминтон, элементам баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса и др;

• продолжать развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность, выдержку, настойчивость, смелость, организованность, самоконтроль, самооценку, уверенность в своих силах, двигательное творчество;

• поддерживать социально-нравственные проявления детей в двигательной деятельности; активно развивать их средствами данной деятельности.

Формы работы с детьми

Формы работы	Средства и технологии
Непосредственно образовательная деятельность педагога с детьми	Физкультурные занятия игровые, сюжетные (на темы прочитанных сказок, потешек), тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования), контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, День здоровья, соревнования в определенном виде спорта, спортивные игры, физкультурный праздник и досуг, эстафеты, физкультминутки
Совместная образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	Комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна), утренняя гимнастика, подвижные игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок; физкультурные упражнения на прогулке,

	игровые беседы с элементами движений. Гимнастика после сна, секции
Самостоятельная деятельность детей	Самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры и занятия (катание на санках, лыжах, велосипеде)
Образовательная деятельность в семье	Беседы, рассматривание иллюстраций. Совместные семейные проекты. Участие в различных тематических выставках, конкурсах.

Предпочтительной формой организации образовательного процесса является непосредственно образовательная деятельность в организованных видах деятельности.

Сопутствующие формы обучения: непосредственно образовательная деятельность в режимных моментах, самостоятельная деятельность детей.

Распределение учебного материала по разделам

Раздел	Программное содержание
Формирование первичных представлений о здоровом образе жизни	Иметь представление о возможностях своего зрения, при необходимости заменять зрительную информацию слуховой. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Самостоятельно выполнять культурно – гигиенические навыки, процедуры, соблюдать правила здорового образа жизни (не ходить в мокрой обуви, влажной одежде, оберегать глаза от травм, яркого солнца, попадания пыли, пыли, песка и т.д.). Переживать состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, взрослых, заботиться не только о своих личных результатах, но и общекомандных, сочувствовать спортивным поражениям и радоваться спортивным победам, радоваться или огорчаться по поводу состояния своего здоровья, здоровья других
Физическая культура	Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом

	равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Подвижные игры**.** Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Тематический план

№	Тема (раздел)	Количество непосредственно образовательной деятельности	В том числе: практической непосредственно образовательной деятельности
1	Выявить уровень развития детей по физической культуре (прыжки в длину с места, наклон туловища вперед, метание мешочка с песком на дальность правой и левой рукой)	2	2
2	Выявить уровень развития детей по физической культуре (продолжительность бега в медленном темпе, измерение мышечной силы правой и левой кисти, кг метание мешочка с песком на дальность правой и левой рукой)	2	2
3	Выявить уровень развития детей по физической культуре (длина прыжка с места, дальность броска мяча весом 1кг,наклон туловища вперед, сидя)	2	2
4	Выявить уровень развития детей по физической культуре (скорость бега на 10 м, на 30 м, с)	2	2
5	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир – кубик или	2	2

	кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке		
6	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир – кубик или кегля); выполнять упражнения с мячом; ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях; выполнять упражнение в равновесии	2	2
7	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу педагога; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением задания. Повторить прыжки через шнуры	2	2
8	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу педагога; в лазанье в обруч правым и левым боком, не задевая верхний край обода; выполнять ходьбу боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи. Повторить прыжки на правой и левой ноге через шнуры	2	2
9	Учить детей прыжкам вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед; закрепить умение перебрасывать мяч в парах из разных исходных положений; упражнять в ползании на низких четвереньках по наклонной доске	2	2
10	Развивать навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; в прыжках	2	2
11	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки	2	2
12	Продолжать учить детей лазать по гимнастической лестнице с изменением темпа, сохраняя координацию движений, используя перекрестное и одноименное движение рук и ног; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове; продолжать учить прыгать на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места	2	2
13	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании	2	2
14	Продолжать упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен Упражнять детей в ведении мяча между предметами; ползании	2	2
15	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием	2	2

16	Развивать навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; в прыжках	2	2
17	Упражнять детей в умении прыгать на предмет с нескольких шагов; прыгать в высоту с нескольких шагов; продолжать развивать навык прыжка через длинную и короткую скакалку, удерживая чувство равновесия	2	2
18	**НОД, построенное на играх - эстафетах)** Упражнять в ходьбе по ограниченной площади опоры, продолжать учить прыгать через скакалку; отрабатывать навык отбивать волан ракеткой на месте	2	2
19	**Образно-игровое «Метальщики»** Определить степень двигательных навыков детей метания в вертикальную цель и вдаль правой и левой рукой (прицел, взмах, бросок); метание правой и левой рукой горизонтальную цель; определить степень развития двигательных навыков передвижения с хоккейной клюшкой, умение гонять мяч в разных направлениях и забивать его в цель	2	2
20	Упражнять детей в умении отбивать мяч правой и левой рукой поочередно, стоя на месте; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; закреплять умении выполнять прыжки, используя разную силу отталкивания, приземляться легко	2	2
21	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	2	2
22	Продолжать упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; в передачи мяча в шеренгах; ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой	2	2
23	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу	2	2
24	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; в ползании «по-медвежьи» на ладонях и ступнях в прямом направлении; в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом	2	2
25	**«Путешествие по правилам дорожного движения»** (НОД, построенное на эстафетах, соревнованиях	2	2

	и подвижных играх). Воспитывать спортивный интерес, потребность спортивных движениях и чувство удовлетворения от них; проверить технику владения мячом каждого ребенка и нацелить его на лучшее овладение играми мячом; обратить внимание на технику движения кистей и пальцев рук и положение локтей; на уверенность владения мячом, так как от этого зависит интерес детей к играм; на быстроту реакции и смелость при ловле летящего мяча, на умение проявлять свободное творчество; учить детей играть парами и маленькими подгруппами по определенным правилам		
26	**«Красный, желтый, зеленый»** (транспорт) (НОД, построенное на эстафетах, подвижных играх) Вспомнить правила дорожного движения; развивать внимание и скорость в беге; удерживать равновесие на повышенной опоре; отработать навык отбивания мяча правой и левой рукой попеременно в движении; передавать хорошее, бодрое настроение.	2	2
27	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием)	2	2
28	**«Идет волшебница Зима»** Обобщать и систематизировать представления детей о характерных признаках зимы, продолжать учить самостоятельно находить их; учить детей в умении вести мяч в разных нбаправлениях с остановкой на сигнал; совершенствовать в умении ходить на повышенной опоре с остановкой у середины предмета; упражнять в умении ползать по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами	2	2
29	**«Животные Севера»** Обобщить и уточнить знания детей о животных севера; учить узнавать животных по внешним признакам; учить детей правильно выполнять все элементы прыжка через предметы, последовательно через каждый; упражнять в умении вести мяч в разных направлениях правой и левой рукой; закреплять умение ползать по гимнастической скамейке на животе с чередующим перехватом рук	2	2
30	**«Африканское сафари»** Обобщить и уточнить знания детей о животных жарких стран; учить узнавать животных по	2	2

	внешним признакам; упражнять детей в умении правильно выполнять все элементы прыжка через предметы, последовательно через каждый; упражнять в умении сочетать ведение мяча и забрасывание его в баскетбольную корзину от головы двумя руками или от груди двумя руками; закреплять умение ползать по гимнастической скамейке на животе с чередующим перехватом рук		
31	Обобщить и уточнить знания детей о зимующих птицах, узнавать птиц по описанию; закреплять умение отгадывать загадки; учить детей ползать по пластунски до ориентира; упражнять в умении прыгать на двух ногах с поворотом кругом (около ориентира), продвигаясь вперед; закреплять навык ведения мяча разными способами.	2	2
32	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча; упражнять в ползании на животе	2	2
33	**«Веселые старты с мячом»** НОД, построенное на эстафетах, соревнованиях, играх Создать веселое спортивное настроение у детей; упражнять в умении ориентироваться в пространстве; закрепить технику ведения мяча	2	2
34	**НОД, построенное на эстафетах, соревнованиях, играх.** Продолжать создавать веселое спортивное настроение у детей; доставлять детям радость, желание участвовать в эстафетах и побеждать в них; упражнять в умении ориентироваться в пространстве; закрепить технику ведения мяча	2	2
35	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога; прыжки на двух ногах через препятствие	2	2
36	Учить детей ходьбе по гимнастическому буму с мячом в руках на носках; упражнять в умении ползать по пластунски до ориентира, прокатывая перед собой мяч; закреплять умение прыгать на двух ногах с зажатым мячом между ног, стоя на месте и продвигаясь вперед	2	2
37	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать умение и ползать по скамейке	2	2
38	Закреплять умение ползать по гимнастической скамейке, подлезать под бум, обруч, упражнять в умении бросать и ловить мяч вверх	2	2
39	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); повторить лазанье под шнур	2	2

40	Упражнять в умении ползать на четвереньках, по пластунски; учить ходить по шнуру, опираясь на кисти рук и стопы ног, пригнувшись; закреплять навык лазать по наклонной лестнице, сохраняя чувство равновесия	2	2
41	Учить прыгать на месте через короткую скакалку разными способами; закреплять умение перелезать через препятствие; продолжать учить отбивать мяч правой рукой	2	2
42	Упражнять детей в умении бросать мяч вверх и ловить одной, двумя руками; закреплять умение прыгать через короткую скакалку между предметами; упражнять в умении подлезать под дугу разными способами; в ходьбе по ограниченной плоскости, сохраняя равновесие	2	2
43	Упражнять детей в умении лазать по гимнастической лестнице, используя чередующий шаг, прыгать через скакалку, упражнять в кружении по одному с закрытыми глазами, держась за опору; совершенствовать навык бросания и ловли мяча вверх	2	2
44	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)	2	2
45	Упражнять детей в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, с мешочком на голове, продолжать прыгать через скалку на месте на одной ноге, удерживая равновесие, продолжать метать малый мяч в движущуюся цель (катящийся обруч); упражнять детей в умении подлезать под дугу в группировке. Поощрять двигательное творчество	2	2
46	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу),в метании мешочков , лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания	2	2
47	**«Пожарные на учении»** Уточнить представления детей о профессиях людей; Развивать выносливость, быстроту мышления, моторную память, ловкость, быстроту реакции, смекалку, находчивость, закреплять навык в прыгать через препятствие, проползать под воротцами, не задевая их, развивать умение вести мяч ногой между кеглей, змейкой; ориентироваться в пространстве	2	2
48	**«Все работы хороши».** НОД, построенное на	2	2

	играх- эстафетах Уточнить представления детей о профессиях людей; Упражнять в ходьбе по ограниченной площади опоры, продолжать учить прыгать через скакалку; учить отбивать волан ракеткой на месте, совершенствовать умение влезать на гимнастическую стенку		
49	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом	2	2
50	Закреплять и обобщать знания детей о весенних цветах; закреплять и обобщать знания детей о комнатных растениях; Учить детей метать веревку, малый мяч с попаданием в вертикально-движущуюся цель; Закреплять умение бросать мяч вверх и ловить одной, двумя руками	2	2
51	Продолжать учить детей прыгать через скакалку; совершенствовать навык бросать мяч через сетку из разных И.п.; учить детей ползать по гимнастической скамье на спине, подтягиваясь руками	2	2
52	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом	2	2
53	Обобщать знания детей о перелетных птицах; 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	2	2
54	Обобщать знания детей о перелетных птицах; учить детей прокатывать большой мяч, малый мяч с попаданием в цель; Закреплять умение прыгать продвигаясь вперед, в сторону, с места в длину	2	2
55	Обобщать и уточнять знания детей понятие «насекомые»; закреплять знания о пользе и вреде насекомых; продолжать учить детей прыгать через короткую скакалку; упражнять в умении метать мешочки с песком вдаль с места, с нескольких шагов; закреплять умение бросать мяч через сетку	2	2
56	Продолжать обобщать и уточнять знания детей понятие «насекомые»; закреплять знания о пользе и вреде насекомых; упражнять детей в умении катать большое кольцо, подбрасывать кольцо и ловить одной, двумя руками; совершенствовать умение ходить по гимнастической скамье, сохраняя равновесие; упражнять в умении выполнять прыжки в длину	2	2

	с разбега		
57	Уточнять, обобщать, расширять знания детей о морских обитателях; развивать речь детей; закреплять умение детей прыгать из глубокого приседа, продвигаясь вперед; продолжать учить детей метать веревку, малый мяч с попаданием в вертикально движущуюся мишень	2	2
58	Уточнять, обобщать, расширять знания детей о рыбах; продолжать прыгать через препятствия: через скамейку с правой и левой стороны продвигаясь вперед; закреплять умение бросать малый мяч вверх и ловить его одной рукой (правой, левой)	2	2
59	Расширить и обобщить представления детей о школе; активизировать словарь детей на школьную тематику; совершенствовать умение детей прыгать через скакалку; Бросать мяч через сетку из разных исходных положений	2	22
60	Закреплять умение бросать мяч по баскетбольной корзине; совершенствовать навык отбивания мяча об пол	2	2
61	**«Будущие спортсмены города Ноябрьска»** (сюжетное). Упражнять в умении бросать набивные мячи на дальность двумя руками из-за головы; совершенствовать умение лазать по гимнастической лестнице, сохраняя координацию движений; развивать умение прыгать через длинную, короткую скакалку	2	2
62	Упражнять детей в умении бросать мяч вверх в обруч двумя руками и одной, прослеживая бросок глазами *(упражнение для пропедевтики*); прыгать, продвигаясь вперед, вправо, влево	2	2
63	**«На необитаемом острове».** НОД, построенное на играх- эстафетах, соревнованиях. Учить детей находить решение в непредвиденной ситуации; учить регулировать напряжение внимания и мышечной деятельности в зависимости от складывающейся игровой ситуации; учить детей прыгать через короткую скакалку в беге; Метать вдаль с нескольких шагов; Совершенствовать умение отбивать мяч в движении	2	2
64	Закреплять навык детей катать большое кольцо; упражнять в умении бросать мяч вверх в обруч двумя руками и одной, прослеживая бросок глазами; упражнять детей в умении прыгать в длину с разбега	2	2
65	Обобщить и уточнить знания детей о животных жарких стран; учить узнавать животных по внешним признакам; продолжать учить детей прыгать с разбега в высоту на мягкое покрытие (h = 30 – 40 см); Учить перебрасывать мяч через	2	2

	сетку в парах; упражнять в умении лазать по гимнастической стенке		
66	Продолжать учить детей прыгать с разбега в высоту, приземляясь на мягкое покрытие; продолжать работать с теннисной ракеткой; закреплять умение лазать по гимнастической стенке	2	2
67	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом	2	2
68	Упражнять детей в умении прыгать с разбега в высоту на мягкое покрытие (h = 30 – 40 см); закреплять умение работать с теннисной ракеткой в парах, подача снизу; Совершенствовать навык бросать мяч друг другу в парах	2	2
69	Упражнять детей в метании мешочков в вертикальную цель; в равновесии-ходьба между предметами с мешочком на голове	2	2
70	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, равновесии	2	2
71	Выявить уровень развития детей по физической культуре (скорость бега на 10 м, с., скорость бега на 30 м,с., метание мешочка с песком на дальность правой и левой рукой; продолжительность бега в медленном темпе, измерение мышечной силы правой и левой кисти, кг)	2	2
72	Выявить уровень развития детей по физической культуре (прыжки в длину с места, бег в медленном темпе на выносливость; прыжки в длину с места, наклон туловища вперед, метание мешочка с песком на дальность правой и левой рукой)	2	2
	Итого:	**72**	**72**

Требования к результатам освоения компонента образовательной области воспитанниками

Воспитанник должен	Разделы программы
Знать	- Сохранять правильную осанку и равновесие. - Сформирована потребность в ежедневной двигательной деятельности. - Проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол). - Соблюдает заданный темп в ходьбе и беге.
Уметь	- Умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. - Умеет использовать разнообразные подвижные игры (в том числе

	игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. - Умеет придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. - Умеет сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. - Умеет сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. - Умеет перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. - Умеет быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. - Умеет самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. <u>Ходьба и бег:</u> - выполнять все виды ходьбы и бега, пользоваться ими в зависимости от условий; <u>Ползание, лазанье:</u> - выполнять правильно различные виды лазанья. <u>Прыжки:</u> - выполнять правильно различные виды прыжков; - прыгать на мягкое покрытие высотой до 40 см;
Иметь представления	Поддерживает интерес к физической культуре и спорту. Понимает функциональные особенности своего организма: зубы надо беречь, мыть, чистить, они нужны, чтобы жевать пищу; лицо и руки должны быть чистыми; волосы надо причесать и вовремя подстригать. Имеет представление о возможностях своего зрения, при необходимости заменяет зрительную информацию слуховой.

СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ УСВОЕНИЯ

Оценка индивидуального развития детей производится 2 раза в год (в начале и конце года) педагогическим работником в рамках педагогической диагностики и фиксируется в карте наблюдения детского развития ребенка

Вставить мониторинг

Карта оценки уровней эффективности педагогических воздействий

Образовательная область «Физическое развитие»

Подготовительная группа:_____**Дата заполнения:** ***начало года***_____

Воспитатели:_____ ***конец года***_____

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	**Формирование начальных представлений о здоровом образе**		**Физическая культура**														Личный уровень	
				Ходьба		**Упражнения**		**Бег**		**Ползание, лазанье**		**Катание, бросание, метание, отбивание**		**Прыжки**		**Подвижные игры**			
		Имеет представление о значении двигательной деятельности, о технике основных		Умеет соблюдать заданный темп в ходьбе. Умеет быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне		Умеет выполнять упражнения ритмично в указанном темпе. Умеет следить за состоянием физкультурного инвентаря		Умеет соблюдать заданный темп в беге.		Умеет перелезать с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.		Умеет сочетать замах с броском, подбрасывать и ловить мяч; отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Умеет активно двигать кистью руки при броске.		Умеет сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.		Умеет самостоятельно играть в разнообразные подвижные игры способствующие развитию психофизических качеств(ловкость, сила, быстрота, выносливость			
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
Высокий уровень																			
Средний уровень																			
Низкий уровень																			

Дата проведения Месяц / тема		№ п/п	Программное содержание	Содержание		
				Краткий ход	Компонент ДОУ	Оборудование
план	факт					
С Е Н Т Я Б Р Ь		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. *Л.И. Пензулаева занятие №1 стр.9*	**I.Вводная часть**: Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м) ходьба, 20 м — бег); бег врассыпную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя. Перестроение в колонну по три. При чере довании ходьбы и бега педагог подает сигнал с помощью ударов в бубен (либо хлопками в ладоши), или различный темп передвижения определяет музыкальное сопровождение. По сигналу переход к бегу колонной по одному с нахождением своего места. Перестроение в колонну по три. **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс №1 (без предметов). **ОВД:** 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, расстояние между шнурами 40см) 3-4 раза 3. Перебрасывание мяча (диаметр 20-25 см) друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние	«Ладошки». Дыхательная гимнастика Стрельникова А.Н.	Гимнастическая скамейка;мешочки с песком; шнуры; мячи

				между детьми в шеренгах 3м) по 12 – 15 раз Подвижная игра «Ловишки» **III.Заключительная часть:** Игра малой подвижности «У кого мяч?»		
С Е Н Т Я Б Р Ь		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. *Л.И. Пензулаева занятие №2 стр.10*	**I.Вводная часть**: Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м) ходьба, 20 м — бег); бег врассыпную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя. Перестроение в колонну по три. При чередовании ходьбы и бега педагог подает сигнал с помощью ударов в бубен (либо хлопками в ладоши), или различный темп передвижения определяет музыкальное сопровождение. По сигналу переход к бегу колонной по одному с нахождением своего места. Перестроение в колонну по три. **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс №1 (без предметов). **ОВД:** 1.Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи (количество мячей зависит от длины скамейки), последовательно. Руки на пояс или за голову. 2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи. 3.Переброска мячей (диаметр 20 – 25см) двумя руками из-за головы Подвижная игра «Ловишки» **III.Заключительная часть:**	«Ладошки». Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н.	Гимнастическая скамейка;мешочки с песком; шнуры; мячи

				Игра малой подвижности «У кого мяч?»		
С Е Н Т Я Б Р Ь		3	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием ло предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. *Л.И. Пензулаева занятие №4 стр.11-12*	**I.Вводная часть**: 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. **II.Основная часть: ОРУ:** комплекс №2 (с мячом). **ОВД:** 1.Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. Выполняется с небольшого разбега (5—6 раз подряд). 2.Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). Расстояние между детьми 4 м. 3.Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его (3-4 раза подряд). Повторить 2-3 раза. Подвижная игра «Не оставайся на полу». **III.Заключительная часть:** Игра малой подвижности «Летает — не летает».	«Насос» Дыхательная гимнастика Стрельникова А.Н.	Мячи по кол-ву детей; шнуры;
С Е Н Т Я Б Р Ь		4	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием ло предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. *Л.И. Пензулаева*	**I.Вводная часть**: 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	«Насос» Дыхательная гимнастика Стрельникова А.Н.	Мячи по кол-ву детей; шнуры;

			занятие №5 стр.13	три колонны. **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс №2 (с мячом). **ОВД:** 1.Прыжки на двух ногах 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). 2.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). 3.Упражнение в ползании — «крокодил». Дети становятся в две шеренги. Первая шеренга занимает положение в упоре лежа на согнутых локтях. Каждый ребенок второй шеренги берет ребенка из первой шеренги руками за щиколотки, приподнимая от пола. По сигналу воспитателя дети передвигаются вперед, перебирая руками, на расстояние не более 3 м. Затем ребята меняются местами. Подвижная игра «Не оставайся на полу». **III.Заключительная часть:** Игра малой подвижности «Летает — не летает».		
С Е Н Т		5	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием	**I.Вводная часть**: Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по	Оздоровительные упражнения: *Упражнени	Флажки по количеству

Я Б Р Ь			поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке. *Л.И. Пензулаева занятие №7 стр.15*	ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны. **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс №3 (с флажками). **ОВД:** 1.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Повторить 2—3 раза. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2-3 раза). 3.Упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. Задание: при ходьбе по скамейке поднимая прямую ногу — хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу — развести руки в стороны. Подвижная игра «Удочка» **III.Заключительная часть:** Ходьба в колонне по одному	я для профилактики плоскостопия. *Тренировка дыхания : «Подуем на листики»	детей; Мячи; гимнастическая скамейка.
С Е Н Т Я Б Р Ь		6	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. *Л.И. Пензулаева занятие №8 стр.16*	**I.Вводная часть**: Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны. **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс №3 (с флажками). **ОВД:** 1.Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками (12—15 раз подряд). Повторить 3-4 раза.	Оздоровительные упражнения: *Упражнения для профилактики плоскостопия. *Тренировка дыхания : «Подуем на листики»	Флажки по количеству детей; Мячи; гимнастическая скамейка.

				2.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»). Повторить 2—3 раза. 3.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить по ворот в среднем темпе, затем пройти дальше (2 раза). Страховка воспитателем обязательна. Подвижная игра «Удочка» **III.Заключительная часть:** Ходьба в колонне по одному		
С Е Н Т Я Б Р Ь		7	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. *Л.И. Пензулаева занятие №10 стр.16-17*	**I.Вводная часть**: Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу. **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс №4 (с обручем). **ОВД:** 1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами. 2.Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше. 3.Прыжки из обруча в обруч (8—10 плоских картонных обручей лежат в шахматном порядке). Подвижная игра «Не попадись». **III.Заключительная часть:** Ходьба в колонне по одному	Дыхательная гимнастика Стрельникова А.Н. «Обними плечи»	Обручи; гимнастические скамейки
С Е Н Т		8	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по	**I.Вводная часть**: Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя.	Дыхательная гимнастика Стрельникова А.Н. «Обними	Обручи; гимнастические скамейк

Я Б Р Ь			гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. *Л.И. Пензулаева занятие №11 стр.18*	Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу. **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс №4 (с обручем). **ОВД:** 1.Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода (для этого надо хорошо сгруппироваться в «комочек»). 2.Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, положенные на расстоянии трех шагов ребенка один от другого (5-6 мячей). Выполняется двумя колоннами поточным способом. Главное — спину и голову держать прямо; соблюдать дистанцию. 3.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 (иначе получится бег с перешагиванием). Подвижная игра «Не попадись». **III.Заключительная часть:** Ходьба в колонне по одному	плечи»	и
О К Т Я Б Р Ь		9	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом. *Л.И. Пензулаева занятие №13*	**I.Вводная часть**: Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, постав ленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи — 6-8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м). Главное — не задевать за	Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н. «Обними плечи»	Кегли; кубики; набивные мячи; гимнастические скамейки.

			стр.20-21	предметы и сохранять необходимую дистанцию друг от друга. **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс №5 (без предметов). **ОВД:** 1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, 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). 2.Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала (6-8 шнуров; расстояние между шнурами 40 см). По одной стороне зала дети прыгают только на правой ноге, а по другой на левой (3—4 раза). 3.Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. Дети располагаются двумя шеренгами или по кругу, у каждого ребенка мяч. В произвольном порядке дети выполняют броски мяча вверх, стараясь поймать мяч двумя руками, не прижимая его к груди (вариант — ловля мяча с хлопком в ладоши). Повторить 10-12 раз. Подвижная игра «Перелет птиц. **III.Заключительная часть:** Ходьба в колонне по одному		
О К Т Я Б		10	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на	**I.Вводная часть**: Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, постав ленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или	Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н. «Обними плечи»	Кегли; кубики; набивные мячи; гимнастические

Р Ь			повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом. *Л.И. Пензулаева занятие №14 стр.21-22*	набивные мячи — 6-8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м). Главное — не задевать за предметы и сохранять необходимую дистанцию друг от друга. **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс №5 (без предметов). **ОВД:** 1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2—3 раза). Упражнение выполняется двумя колоннами в среднем темпе. В конце скамейки взять мешочек в руки и сойти, не прыгая. Стараться удерживать равновесие, не ронять мешочек; голову и спину держать прямо. Страховка воспитателем обязательна. 2.Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук (длина шнура 3-4 м)(3-4 раза). 3.Переброска мячей (большой или средний диаметр) друг другу па рами, стоя в шеренгах. Один ребенок бросает мяч, другой — ловит его двумя руками, предварительно хлопнув в ладоши. Расстояние между детьми 2-2,5 м. Подвижная игра «Перелет птиц.		скамейки.

				III.Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному		
О К Т Я Б Р Ь		11	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. *Л.И. Пензулаева занятие №16 стр.22-23*	**I.Вводная часть**: Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; 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). **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс №6 (с гимнастической палкой). **ОВД:** 1.Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик. 2.Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант). 3.Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи») в прямом направлении (4-5 м). Подвижная игра «Не оставайся на полу» **III.Заключительная часть:** Малоподвижная игра «Эхо»	Упражнения для профилактики сколиоза М.Норбеков «Заборчик»	Гимнастические палки; мячи
О К Т Я Б Р Ь		12	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.	**I.Вводная часть**: Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; 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	Упражнения для профилактики сколиоза М.Норбеков «Заборчик»	Гимнастические палки; мячи

			Л.И. Пензулаева занятие №17 стр.23-24	препятствия (бруски, кубики, набивные мячи). **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс №6 (с гимнастической палкой). **ОВД:** 1.Прыжки с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги. 2.Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками. 3.Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке. Подвижная игра «Не оставайся на полу» **III.Заключительная часть:** Малоподвижная игра «Эхо»		
О К Т Я Б Р Ь		13	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. *Л.И. Пензулаева занятие №19 стр.24-25*	**I.Вводная часть**: Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе). При этом темп ходьбы замедляется, шаги становятся более четкими, фиксированными («как петушки»); бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс №7 (с обручем). **ОВД:** 1.Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). 2.Ползание по гимнастической скамейке	Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н. «Насос» («Накачивание шины»).	Обручи; мячи; гимнастическая скамейка

				(хват рук с боков). 3.Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками. Подвижная игра «Удочка» **III.Заключительная часть:** Малоподвижная игра «Летает – не летает»		
О К Т Я Б Р Ь		14	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. *Л.И. Пензулаева занятие №20 стр.26*	**I.Вводная часть**: Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе). При этом темп ходьбы замедляется, шаги становятся более четкими, фиксированными («как петушки»); бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс №7 (с обручем). **ОВД:** 1.Ведение мяча между предметами (6—8 кубиков или набивных мя чей; расстояние между предметами 1 м). Выполняется двумя колонна ми или шеренгами (если достаточно пособий, позволяет пространство зала и группа детей малочисленна). Повторить 2-3 раза. 2.Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч (вес мяча 0,5-1 кг). Дистанция 3-4 м. Повторить 2 раза. 3.Равновесие — ходьба по рейке гимнастической	Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н. «Насос» («Накачивание шины»).	Обручи; мячи; гимнастическая скамейка

				скамейки, руки за голову. Темп умеренный, но не медленный. Повторить 2—3 раза. Подвижная игра «Удочка» **III.Заключительная часть:** Малоподвижная игра «Летает – не летает»		
О К Т Я Б Р Ь		15	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. *Л.И. Пензулаева занятие №22 стр.27*	**I.Вводная часть**: Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена темпа движения. На редкие удары в бубен - ходьба широким шагом, с энергичной работой рук, На частые удары в бубен — короткие, семенящие шаги, руки на поясе, и так попеременно. Бег врассыпную, исполь зуя все пространство зала, (При ходьбе с изменением темпа движения можно использовать в качестве сигналов хлопки в ладоши или музыкальное сопровождение.) **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс №8 (без предметов). **ОВД:** 1.Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром (высота 50 см), подталкивая мяч вперед (дистанция 5 м). Повторить 2 раза. 2.Прыжки на правой и левой ноге между предметами (5—6 шт.; рас стояние между предметами 0,5 м) по двум сторонам зала. Вначале дети выполняют прыжки по	Упражнения для профилактики сколиоза М.Норбеков «Заборчик»	Мячи; бубен; гимнастическая скамейка

				одной стороне зала, затем переходят к пособи ям, расположенным на другой стороне; ходьба является необходимой паузой. Повторить 2 раза. 3.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг. Важно не только удерживать устойчивое равновесие, но и сохранять ритмичность и темп ходьбы. Подвижная игра «Удочка». **III.Заключительная часть:** Ходьба в колонне по одному		
О К Т Я Б Р Ь		16	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. *Л.И. Пензулаева занятие №23 стр.28*	**I.Вводная часть**: Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена темпа движения. На редкие удары в бубен - ходьба широким шагом, с энергичной работой рук, На частые удары в бубен — короткие, семенящие шаги, руки на поясе, и так попеременно. Бег врассыпную, используя все пространство зала, (При ходьбе с изменением темпа движения можно использовать в качестве сигналов хлопки в ладоши или музыкальное сопровождение.) **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс №8 (без предметов). **ОВД:** 1.«Проползи — не урони». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Голову не	Упражнения для профилактики сколиоза М.Норбеков «Заборчик»	Мячи; бубен; гимнастическая скамейка

				опускать, смотреть вперед (2—3 раза). 2.Прыжки на двух ногах между предметами (мячи, кубики, кегли), в конце прыгнуть в обруч. 3.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс (2—3 раза). Подвижная игра «Удочка». **III.Заключительная часть:** Ходьба в колонне по одному		
Н О Я Б Р Ь		17	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. *Л.И. Пензулаева занятие №25 стр.29-30*	**I.Вводная часть**: Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Главное в ходьбе и беге соблюдать равномерную дистанцию друг от друга. **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс №9 (с флажками). **ОВД:** 1.Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или сере дина стопы на канате. 2.Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шт.) подряд без паузы (3—4 раза). 3.Эстафета с мячом «Мяч водящему». Подвижная игра «Догони свою пару». **III.Заключительная часть:** Игра «Угадай чей голосок?»	Упражнения для профилактики сколиоза М.Норбеков «Заборчик»	Флажки; канат; мячи.
Н О Я Б Р Ь		18	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в	**I.Вводная часть**: Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Главное в ходьбе и беге соблюдать равномерную дистанцию	Упражнения для профилактики сколиоза М.Норбеков «Заборчик»	Флажки; канат; мячи.

			прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом. *Л.И. Пензулаева занятие №26 стр.32*	друг от друга. **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс №9 (с флажками). **ОВД:** 1.Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову. 2.Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната (вначале только на правой ноге, а при повторении упражнения — на левой, и так попеременно), руки произвольно. 3.«Попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя руками — баскетбольный вариант. Подвижная игра «Догони свою пару». **III.Заключительная часть:** Игра «Угадай чей голосок?»		
Н О Я Б Р Ь		18	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. *Л.И. Пензулаева занятие №28 стр.32-33*	**I.Вводная часть**: Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс). **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс №10 (на гимнастической скамейке). **ОВД:** 1.Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Эстафета с мячом. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ — двумя	«Погончики» Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н.	Гимнастические скамейки; мешочки; мячи

				руками из-за головы). **III.Заключительная часть:** Игра малой подвижности «Фигуры»		
Н О Я Б Р Ь		18	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. *Л.И. Пензулаева занятие №29 стр.34*	**I.Вводная часть**: Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс). **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс №10 (на гимнастической скамейке). **ОВД:** 1.Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2.Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча не более 1 кг). 3.Передача мяча в шеренгах (3—4 шеренги; дети стоят на расстоянии одного шага друг от друга и передают вдоль шеренги мяч с поворотом к партнеру). Эстафета с мячом. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ — двумя руками из-за головы). **III.Заключительная часть:** Игра малой подвижности «Фигуры»	«Погончики» Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н.	Гимнастические скамейки; мешочки; мячи
Н О Я Б Р Ь		19	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.	**I.Вводная часть**: Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6—8 шт.), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в	Оздоровительное упражнение Релаксация «Рыбка»	Гимнастические палки; мячи; дуги.

			Л.И. Пензулаева занятие №31 стр.34-35	чередовании. **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс №11 (с гимнастической палкой). **ОВД:** 1.Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 1 м). 2. Лазанье под дугу. Воспитатель ставит дуги в две линии (по 3-4 дуги). Задание — подойти к дуге, присесть, сгруппироваться в «комочек» и пройти под дугой, не касаясь ее верхнего края 3. Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию (6—8 шт.) Подвижная игра «Перелет птиц». **III.Заключительная часть:** Игра малой подвижности «Летает — не летает».		
Н О Я Б Р Ь		20	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии. *Л.И. Пензулаева занятие №32 стр.36*	**I.Вводная часть**: Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6—8 шт.), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании. **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс №11 (с гимнастической палкой). **ОВД:** 1.Метание мешочков в	Оздоровительное упражнение Релаксация «Рыбка»	Гимнастические палки; мячи; дуги.

				горизонтальную цель с расстояния 3-4 м. 2.Ползание «по-медвежьи» на ладонях и ступнях в прямом на правлении (дистанция не более 5 м), затем подняться, потянуться вверх, руки прямые, хлопнуть в ладоши над головой. Выполняется шеренгами. Повторить 2 раза в одну сторону зала, а затем в обратном направлении. 3.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком пристав ным шагом с мешочком на голове. Страховка воспитателем обязательна. Подвижная игра «Перелет птиц». **III.Заключительная часть:** Игра малой подвижности «Летает — не летает».		
Н О Я Б Р Ь		21	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. *Л.И. Пензулаева занятие №34 стр.37*	**I.Вводная часть**: 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 врассыпную; построение в 3 колонны. **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс №12 (с мячом). **ОВД:** 1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали). 2.Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от	Оздоровительное упражнение Релаксация «Рыбка»	Мячи; гимнастическая скамейка; шнуры; зрительные ориентиры

				пола. 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. 4.Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками. Подвижная игра «Фигуры» **III.Заключительная часть:** Ходьба в колонне по одному		
Н О Я Б Р Ь		22	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. *Л.И. Пензулаева занятие №35 стр.38-39*	**I.Вводная часть**: 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 врассыпную; построение в 3 колонны. **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс №12 (с мячом). **ОВД:** 1.Повторить лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз (особое внимание при выполнении упражнения уделять положению рук). 2.Равновесие — ходьба на носках по уменьшенной площади опоры (ширина 15—20 см), руки на пояс или за голову. 3.Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант). Подвижная игра «Фигуры» **III.Заключительная часть:** Ходьба в колонне по одному	Оздоровительное упражнение Релаксация «Рыбка»	Мячи; гимнастическая скамейка; шнуры; зрительные ориентиры
Д Е К		23	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в	**I.Вводная часть**: Ходьба с изменением	Упражнения для профилакти	Мячи; мешочк

А Б Р Ь			беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом. *Л.И. Пензулаева занятие №1 стр.40*	направления движения по обозначенным ориентирам; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево); ходьба и бег врассыпную. **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс №13 (без предметов) **ОВД:** 1.Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи (3—4 мяча, расстояние между мячами три шага ребенка), руки свободно балансируют. (повторить 3 раза). 2.Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их (кегли, кубики, набивные мячи). 3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя рука ми. Дети свободно располагаются по всему залу и в произвольном тем пе выполняют задание (по 10-12 бросков подряд), **III.Заключительная часть:** Подвижная игра «Хитрая лиса».	ки сколиоза М.Норбеков «Заборчик»	и с песком; зрительн ые ориенти ры.
Д Е К А Б Р Ь		24	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием).	**I.Вводная часть**: Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево); ходьба и бег врассыпную.	Упражнения для профилакти ки сколиоза М.Норбеков «Заборчик»	Мячи; мешочк и с песком; зрительн ые ориенти ры.

			Развивать ловкость в упражнениях с мячом. *Л.И. Пензулаева занятие №2 стр.41*	**II.Основная часть:** **ОРУ:** Комплекс № 13 (без предметов) **ОВД:** 1.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. 2.Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2—2,5 м). Исходное положение — стойка ноги на ширине плеч. Броски мяча выполняются двумя руками снизу, от груди и из-за головы (в каждой серии по 10-12 бросков). 3.Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед (попеременно то на одной, то на другой ноге). Выполняется двумя **III.Заключительная часть:** Подвижная игра «Хитрая лиса».		
Д Е К А Б Р Ь		25	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. *Л.И. Пензулаева занятие №4 стр.42*	**I.Вводная часть**: Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя (медленные удары в бубен или хлопки) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал (частые удары) ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному,	Упражнения для профилактики сколиоза М.Норбеков «Заборчик»	Мячи; гимнастические скамейки,ленточки.

				перестроение в три колонны. **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс № 14(в парах) **ОВД:** 1.Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (расстояние 6 м). 2.Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне Эстафета повторяется 3-4 раза. 3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях (2—3 раза). Подвижная игра «Салки с ленточкой». **III.Заключительная часть:** Игра малой подвижности «Эхо»		
Д Е К А Б Р Ь		26	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. *Л.И. Пензулаева занятие №5 стр.43*	**I.Вводная часть**: Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя (медленные удары в бубен или хлопки) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал (частые удары) ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс № 14(в парах) **ОВД:** 1.Прыжки ногах между предметами: на двух ногах; на правой и левой поочередно (серия прыжков, пауза и продолжение упражнения). 2.Прокатывание мяча между предметами (5—6 кубиков	Упражнения для профилактики сколиоза М.Норбеков «Заборчик»	Мячи; гимнастические скамейки,ленточки.

				или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м), подталкивая его двумя руками, не отпуская далеко от себя. По окончании прокатывания взять мяч в руки, выпрямиться, подняться на носки, потянуться. 3.Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верх него края шнура, группируясь в «комочек» (шнур натянут на высоте 50 см от пола). Выполняется шеренгами попеременно. Подвижная игра «Салки с ленточкой». **III.Заключительная часть:** Игра малой подвижности «Эхо»		
Д Е К А Б Р Ь		27	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. *Л.И. Пензулаева занятие №7 стр.45*	**I.Вводная часть**: Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя (широкими свободными шагами и коротким, семенящим шагом); бег врассыпную; чередование ходьбы и бега. **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс № 15(с гимнастической палкой) **ОВД:** 1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его дву мя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков (2—3 раза). 3.Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя	«Погончики» Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н.	Мячи; гимнастические скамейки;

				пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс (2—3раза). Подвижная игра «Попрыгунчики – воробушки» **III.Заключительная часть:** Ходьба в колонне по одному		
Д Е К А Б Р Ь		28	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. *Л.И. Пензулаева занятие №8 стр.46*	**I.Вводная часть**: Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя (широкими свободными шагами и коротким, семенящим шагом); бег врассыпную; чередование ходьбы и бега. **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс № 15(с гимнастической палкой) **ОВД:** 1.Перебрасывание мячей в парах (расстояние между детьми 1,5 м). 2.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (голову не опускать). 3Прыжки со скамейки на мат или коврик (выполняется по под группам). Подвижная игра «Попрыгунчики – воробушки» **III.Заключительная часть:** Ходьба в колонне по одному	«Погончики» Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н.	Мячи; гимнастические скамейки;
Д Е К А Б Р Ь		29	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»;	**I.Вводная часть**: Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег	«Погончики» Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н.	Гимнастические скамейки и мешочки

			повторить упражнение в прыжках и на равновесие. *Л.И. Пензулаева занятие №10 стр.47*	по кругу; на сигнал воспитателя «Поворот!» все поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Затем при беге снова подается команда и дети выполняют поворот без остановки движения. **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс № 16 (с веревкой) **ОВД:** 1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. Подвижная игра «Хитрая лиса» **III.Заключительная часть:** Игра малой подвижности «Эхо»		
Д Е К А Б Р Ь		30	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. *Л.И. Пензулаева занятие №11 стр.48*	**I.Вводная часть**: Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу; на сигнал воспитателя «Поворот!» все поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Затем при беге снова подается команда и дети выполняют поворот без остановки движения. **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс № 16 (с веревкой) **ОВД:** 1 Лазанье по	«Погончики» Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н.	Гимнастические скамейки и мешочки и мячи; гимнастическая стенка

				гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек. 2.Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову (2-3 раза). 3.Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед Подвижная игра «Хитрая лиса» **III.Заключительная часть:** Игра малой подвижности «Эхо»		
Я Н В А Р Ь		31	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. *Л.И. Пензулаева занятие №13 стр.49-50*	**I.Вводная часть**: Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону; бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс № 17 (без предметов) **ОВД:** 1.Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. 2.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) ло обозначенной линии (дистанция 10 м). Подвижная игра «День и ночь» **III.Заключительная часть:** Ходьба в колонне по одному	Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н. «Кошка»	Гимнастическая скамейка; мешочки; бруски; набивные мячи.

Я Н В А Р Ь		32	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. *Л.И. Пензулаева занятие №14 стр.51*	**I.Вводная часть**: Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону; бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс № 17 (без предметов) **ОВД:** 1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. В ходьбе соблюдать ритм в соответствии с передвижением и выполнением задания. 2.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на полу в шахматном порядке на небольшом расстоянии один от другого). Выполняется двумя колоннами. 3.Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их. Прокатив мяч, подойти к обручу, сделать шаг в обруч, поднять мяч вверх и потянуться. Подвижная игра «День и ночь» **III.Заключительная часть:** Ходьба в колонне по одному	Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н. «Кошка»	Гимнастическая скамейка; мешочки; бруски; набивные мячи.
Я Н В А Р Ь		33	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по	**I.Вводная часть**: Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную. **II.Основная часть:**	Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н. «Насос» («Накачивание шины»).	Мат; мячи; зрительные ориентиры.

			скамейке. *Л.И. Пензулаева занятие №16 стр.52*	**ОРУ:** комплекс № 18 (с кубиком) **ОВД:** 1.Прыжки в длину с места (на мат). 2.«Поймай мяч». Дети образуют тройки. Двое перебрасывают мяч друг другу (расстояние между детьми 2 м), а третий игрок находится между ними и старается поймать мяч или коснуться его. 3.Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5—6 м. Подвижная игра «Совушка». **III.Заключительная часть:** Игра малой подвижности «Дом»		
Я Н В А Р Ь		34	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. *Л.И. Пензулаева занятие №17 стр.53-54*	**I.Вводная часть**: Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную. **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс № 18 (с кубиком) **ОВД:** 1.Прыжки в длину с места (в соответствии с наличием пособий и физической подготовленностью детей). 2.Бросание мяча (малый и средний диаметр) о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши (или с другими дополнительным заданием) 3.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Подвижная игра «Совушка».	Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н. «Насос» («Накачивание шины»).	Мат; мячи; зрительные ориентиры; гимнастическая скамейка; мешочки.

				III.Заключительная часть: Игра малой подвижности «Дом»		
Я Н В А Р Ь		35	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур. *Л.И. Пензулаева занятие №19 стр.54-55*	**I.Вводная часть**: 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). **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс № 19 (с малым мячом) **ОВД:** 1.Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (3раза по 10-12 раз подряд) 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 (расстояние между кубиками три шага ребенка) Подвижная игра «Удочка» **III.Заключительная часть:** Игра малой подвижности «Затейники»	Оздоровительные упражнения для профилактики сколиоза «Пружина» (М.Норбеков)	Мячи; шнуры; гимнастические скамейки; кубики
Я Н В А Р Ь		36	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур. *Л.И. Пензулаева занятие №20*	**I.Вводная часть**: 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). **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс № 19 (с малым	Оздоровительные упражнения для профилактики сколиоза «Пружина» (М.Норбеков)	Мячи; шнуры; гимнастические скамейки; кубики

			стр.56	мячом) **ОВД:** 1.Переброска мячей друг другу. Играющие строятся в две шеренги (расстояние между шеренгами 3 м). 2.Ползание на ладонях 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., рас стояние между предметами 0,5 м), руки на пояс. Выполняется двумя колоннами. Подвижная игра «Удочка» **III.Заключительная часть:** Игра малой подвижности «Затейники»		
Я Н В А Р Ь		37	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. *Л.И. Пензулаева занятие №22 стр.57*	**I.Вводная часть**: 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. **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс № 20 (без предметов) **ОВД:** 1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с ме шочком на спине (2 раза). 2.Равновесие — ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. 3.Прыжки через короткую скакалку различными	Оздоровительные упражнения для профилактики сколиоза «Замочек» (М.Норбеков)	Гимнастические скамейки; скакалки.

				способами. Подвижная игра «Паук и мухи», **III.Заключительная часть:** Игра малой подвижности по выбору детей		
Я Н В А Р Ь		38	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. *Л.И. Пензулаева занятие №23 стр.58*	**I.Вводная часть**: 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. **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс № 20 (без предметов) **ОВД:** 1.Ползание на четвереньках между предметами, разложенными по двум сторонам зала (6-8 кубиков, набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). Выполняется двумя колоннами. После ползания, встать, потянуться и хлопнуть в ладоши над головой. 2.Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Выполняется двумя колоннами в умеренном темпе (2 раза). 3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (6—8 обручей лежат плот но друг к другу) без паузы. Выполняется двумя колоннами. Подвижная игра «Паук и мухи», **III.Заключительная часть:** Игра малой подвижности по выбору детей	Оздоровительные упражнения для профилактики сколиоза «Замочек» (М.Норбеков)	Гимнастические скамейки; скакалки.

Ф Е В Р А Л Ь		39	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. *Л.И. Пензулаева занятие №25 стр.59*	**I.Вводная часть**: Ходьба в колонне по одному с выполнением задания Б форме игры «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Ров справа!» все дети поворачиваются вправо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку; ему помогают выбраться, подавая руку. Ходьба в колонне по одному до следующего сигнала. **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс № 21 (с веревкой) **ОВД:** 1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, 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). Упражнение в равновесии выполняется двумя колоннами: ходьба Подвижная игра «Ключи» **III.Заключительная часть:** Ходьба в колонне по одному.	Оздоровительные упражнения: *для профилактики сколиоза» «Заборчик» (М.Норбеков) *Дыхательное упражнение Стрельниковой А.Н. «Большой маятник»	Гимнастические скамейки; набивные мячи; шнуры.
Ф Е В Р А Л Ь		40	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного	**I.Вводная часть**: Ходьба в колонне по одному с выполнением задания Б форме игры «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Ров справа!»	Оздоровительные упражнения: *для профилактики сколиоза» «Заборчик»	Гимнастические скамейки; набивные мячи;

			задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. *Л.И. Пензулаева занятие №26 стр.60*	все дети поворачиваются вправо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку; ему помогают выбраться, подавая руку. Ходьба в колонне по одному до следующего сигнала. **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс № 21 (с веревкой) **ОВД:** 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, за тем левой ноге (по одной стороне зала на правой, по другой стороне — на левой) (2 раза). 3.Играющие образуют круги по 4—5 человек. У одного из стоящих в кругу мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя водящий пере дает мяч вправо, следующему игроку, тот передает мяч дальше по кругу. Как только мяч снова окажется у водящего, тот передает мяч влево по кругу, а получив вновь мяч, поднимает его высоко над головой.. Подвижная игра «Ключи» **III.Заключительная часть:** Ходьба в колонне по одному.	(М.Норбеко в) *Дыхательн ое упражнение Стрельников ой А.Н. «Большой маятник»	шнуры.
Ф Е		41	Упражнять в ходьбе и беге с	**I.Вводная часть**: Ходьба в колонне по	Оздоровител ьные	Мячи;

В Р А Л Ь			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). *Л.И. Пензулаева занятие №28 стр.61*	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 врассыпную. **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс № 22 (в парах) **ОВД:** 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 под дугу (шнур) прямо и боком. Подвижная игра «Не оставайся на полу» **III.Заключительная часть:** Ходьба в колонне по одному	упражнения: *Упражнения для профилактики плоскостопия. *Тренировка дыхания : «Подуем на листики»	дуги; шнуры
Ф Е В Р А Л Ь		42	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). *Л.И. Пензулаева занятие №29 стр.62*	**I.Вводная часть**: 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 врассыпную. **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс № 22 (в парах) **ОВД:** 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, на бивные мячи — 5—6 шт.) (2	Оздоровительные упражнения: *Упражнения для профилактики плоскостопия. *Тренировка дыхания : «Подуем на листики»	Мячи; дуги; шнуры

				раза). 3.Переброска мяча друг другу в парах (баскетбольный вариант). Дети свободно располагаются по всему залу и выполняют упражнение. **III.Заключительная часть:** Ходьба в колонне по одному		
Ф Е В Р А Л Ь		43	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. *Л.И. Пензулаева занятие №31 стр.63*	**I.Вводная часть**: Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя (частые удары в бубен) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. На частые удары в бубен ходьба короткими, семенящими шага ми. 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 в колонну по три. **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс № 23 (без предметов) **ОВД:** 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 гимнастическим скамейкам. (2 раза). 3.«Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2—2,5 м	Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н. «Большой маятник	Мешочки; обручи; гимнастическая стенка

				от детей. (перед каждым ребенком на полу лежат 3 мешочка). Подвижная игра «Не попадись» (с прыжками) **III.Заключительная часть:** Ходьба в колонне по одному		
Ф Е В Р А Л Ь		44	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. *Л.И. Пензулаева занятие №32 стр.64*	**I.Вводная часть**: Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя (частые удары в бубен) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. На частые удары в бубен ходьба короткими, семенящими шага ми. 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 в колонну по три. **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс № 23 (без предметов) **ОВД:** 1.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 2.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой (мячи разложены на расстоянии двух шагов ребенка, чтобы на третий шаг было перешагивание). 3.Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. Выполняется шеренгами.	Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н. «Большой маятник	Мешочки; обручи; гимнастическая стенка

				III.Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному		
Ф Е В Р А Л Ь		45	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. *Л.И. Пензулаева занятие №34 стр.65*	**I.Вводная часть**: Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании). **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс № 24 (с малым мячом) **ОВД:** 1Ползание 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. Подвижная игра «Жмурки». **III.Заключительная часть:** . Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».	Упражнения для профилактики сколиоза М.Норбеков «Чистка перышек»	Мячи; Гимнастические скамейки; обручи.
Ф Е В Р А Л Ь		46	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. *Л.И. Пензулаева занятие №35 стр.66*	**I.Вводная часть**: Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании). **II.Основная часть:** **ОРУ:**	Упражнения для профилактики сколиоза М.Норбеков «Чистка перышек»	Мячи; Гимнастические скамейки; обручи.

				комплекс № 24 (с малым мячом) **ОВД:** 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, руки на пояс. 3.Эстафета с мячом «Передал — садись». Подвижная игра «Жмурки». **III.Заключительная часть:** . Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».		
М А Р Т		47	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. *Л.И. Пензулаева занятие №1 стр.72*	**I.Вводная часть**: Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками (по одной стороне зала расставлены кегли, по другой — кубики; расстояние между предметами 40 см); главное — сохранять дистанцию друг от друга и не задевать предметы; ходьба и бег врассыпную. **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс № 25 (с короткой скакалкой) **ОВД:** 1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки. 2.Прыжки. Выполняется шеренгами. На исходную линию выхолит	Упражнения для профилактики сколиоза М.Норбеков «Малые весы»	Короткие скакалки кубики; кегли; Гимнастические скамейки; мячи

				первая группа детей. Задание: передвигаться прыжками на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10 м). Поворот кругом — и сделать 2—3 шага назад от линии финиша (2 раза). 3.Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге». Подвижная игра «Ключи» **III.Заключительная часть:** Ходьба в колонне по одному.		
М А Р Т		48	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. *Л.И. Пензулаева занятие №2 стр.73*	**I.Вводная часть**: Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками (по одной стороне зала расставлены кегли, по другой — кубики; расстояние между предметами 40 см); главное — сохранять дистанцию друг от друга и не задевать предметы; ходьба и бег врассыпную. **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс № 25 (с короткой скакалкой) **ОВД:** 1.Равновесие — ходьба в колонне по 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) до линии финиша. Выполняется двумя шеренгами поочередно (2-3 раза). 3.Эстафета с мячом. Дети занимают исходное положение — стойка	Упражнения для профилактики сколиоза М.Норбеков «Малые весы»	Короткие скакалки кубики; кегли; Гимнастические скамейки; мячи

				на коленях, сидя на пятках. Передача мяча прямыми руками следующему игроку, в одну и другую сторону (2 раза в каждую сторону). Подвижная игра «Ключи» **III.Заключительная часть:** Ходьба в колонне по одному.		
М А Р Т		49	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. *Л.И. Пензулаева занятие №4 стр.74*	**I.Вводная часть**: Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную. **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс № 26 (с обручем) **ОВД:** 1.Прыжки через короткую скакалку, 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»). **III.Заключительная часть:** Игра «Затейники»	Дыхательная гимнастика «Кошка» . Стрельникова А.Н.	Скакалки; обручи; мячи; шнуры.
М А Р Т		50	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. *Л.И. Пензулаева занятие №5 стр.75*	**I.Вводная часть**: Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную. **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс № 26 (с обручем) **ОВД:** 1.Прыжки через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам (длина шнура 3 м). По одной стороне дети прыгают на	Дыхательная гимнастика «Кошка» . Стрельникова А.Н.	Скакалки; обручи; мячи; шнуры.

				правой ноге, по другой — на левой (2—3 раза). 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). **III.Заключительная часть:** Игра «Затейники»		
М А Р Т		51	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. *Л.И. Пензулаева занятие №7 стр.76*	**I.Вводная часть**: 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. **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс № 27 (в парах) **ОВД:** 1.Метание мешочков в горизонтальную цель. 2.Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»), 3.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс). Подвижная игра «Волк во рву». **III.Заключительная часть:** Ходьба в колонне по одному	Упражнения для профилактики сколиоза М.Норбеков «Малый паровозик»	Мешочки; гимнастические скамейки
М А Р Т		52	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на	**I.Вводная часть**: Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полу	Упражнения для профилактики сколиоза М.Норбеков «Малый паровозик»	Мешочки; гимнастические скамейки

			сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. *Л.И. Пензулаева занятие №8 стр.78*	приседе, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную. **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс № 27 (в парах) **ОВД:** 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. Подвижная игра «Волк во рву». **III.Заключительная часть:** Ходьба в колонне по одному		
М А Р Т		53	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. *Л.И. Пензулаева занятие №10 стр.79*	**I.Вводная часть**: Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога. **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс № 28 (с флажками) **ОВД:** 1.Лазанье на гимнастическую стенку (2—3 раза). 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	Упражнения для профилактики сколиоза «Сова» (М.Норбеков)	Флажки; гимнастическая стенка; набивные мячи;кегли.

				предметами 40 см). Подвижная игра «Совушка» **III.Заключительная часть:** Игра малой подвижности по выбору детей		
М А Р Т		54	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. *Л.И. Пензулаева занятие №11 стр.80*	**I.Вводная часть**: Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога. **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс № 28 (с флажками) **ОВД:** 1.Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур (высота от по ла 40 см). 2.Передача мяча — эстафета «Передача мяча в шеренге». 3.Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. Подвижная игра «Совушка» **III.Заключительная часть:** Игра малой подвижности по выбору детей	Упражнения для профилактики сколиоза «Сова» (М.Норбеков)	Флажки; гимнастическая стенка; набивные мячи;кегли.
А П Р Е Л Ь		55	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. *Л.И. Пензулаева занятие №13 стр.81*	**I.Вводная часть**: Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу. Воспитатель говорит: «Быстро возьми!» Каждый ребенок должен быстро взять кубик. Тот, кто остался без кубика, считается про игравшим. Повторить 3—4 раза. **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс № 29 (с мячом)	Дыхательная гимнастика: «Ладошки».	Гимнастическая скамейка; шнуры; мячи

				ОВД: 1.Равновесие — ходьба по 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. Подвижная игра «Хитрая лиса» **III.Заключительная часть:** Игра малой подвижности по выбору детей		
А П Р Е Л Ь		56	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. *Л.И. Пензулаева занятие №14 стр.82*	**I.Вводная часть**: Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу. Воспитатель говорит: «Быстро возьми!» Каждый ребенок должен быстро взять кубик. Тот, кто остался без кубика, считается про игравшим. Повторить 3—4 раза. **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс № 29 (с мячом) **ОВД:** 1.Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на го лове; 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). Подвижная игра «Хитрая	Дыхательная гимнастика: «Ладошки».	Гимнастическая скамейка; шнуры; мячи

				лиса» **III.Заключительная часть:** Игра малой подвижности по выбору детей		
А П Р Е Л Ь		57	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в ; прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу- : *Л.И. Пензулаева занятие №16 стр.83*	**I.Вводная часть**: 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 врассыпную. **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс № 30 (с палкой) **ОВД:** 1.Прыжки в длину с разбега. 2.Броски мяча друг другу в парах. 3.Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика». Подвижная игра «Мышеловка». **III.Заключительная часть:** Ходьба в колонне по одному.	Упражнения для профилактики сколиоза «Заборчик» М.Норбеков	Палки; мячи; кубики.
А П Р Е Л Ь		58	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в ; прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу- : *Л.И. Пензулаева занятие №17 стр.84*	**I.Вводная часть**: 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 врассыпную. **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс № 30 (с палкой) **ОВД:** 1.Прыжки в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги). 2.Эстафета с мячом «Передал — садись». 3.Лазанье под шнур в	Упражнения для профилактики сколиоза «Заборчик» М.Норбеков	Палки; мячи; кубики.

				группировке, не касаясь руками пола и не за девая шнур. Подвижная игра «Мышеловка». **III.Заключительная часть:** Ходьба в колонне по одному.		
А П Р Е Л Ь		59	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. *Л.И. Пензулаева занятие №19 стр.84- 85*	**I.Вводная часть**: 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 врассыпную. **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс № 31 (без предметов) **ОВД:** 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»). Подвижная игра «Затейники». **III.Заключительная часть:** Ходьба в колонне по одному	Оздоровительные упражнения для профилактики сколиоза «Замочек» (М.Норбеков)	Мешочки; гимнастическая скамейка; зрительные ориентиры.
А П Р Е Л Ь		60	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	**I.Вводная часть**: 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	Оздоровительные упражнения для профилактики сколиоза «Замочек» (М.Норбеко	Мешочки; гимнастическая скамейка; зрительные

			Л.И. Пензулаева занятие №20 стр.86	и бег врассыпную. **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс № 31 (без предметов) **ОВД:** 1.Метание мешочков на дальность. 2.Ползание не четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (расстояние между предметами 1 м). 3.Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, на зад, скрестно (способ по выбору детей). Подвижная игра «Затейники». **III.Заключительная часть:** Ходьба в колонне по одному	в)	ориентиры.
А П Р Е Л Ь		61	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. *Л.И. Пензулаева занятие №22 стр.87*	**I.Вводная часть**: Игровое задание «По местам». Играющие делятся на 3—4 команды (по 5—6 детей) и становятся в круги. В центре каждого круга кубик (кегля) своего цвета. Задание: запомнить свое место и цвет кубика. На первый сигнал все разбегаются. На второй сигнал каждый ребенок должен найти свое место в кругу **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс № 32 (без предметов) **ОВД:** 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	*Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н. «Кошка» *Оздоровительные упражнения для профилактики сколиоза «Замочек» (М.Норбеков)	Мячи; мешочки; ленточки

				предметами 40 см). Подвижная игра «Салки с ленточкой». **III.Заключительная часть:** Ходьба в колонне по одному		
А П Р Е Л Ь		62	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. *Л.И. Пензулаева занятие №23 стр.88*	**I.Вводная часть**: Игровое задание «По местам». Играющие делятся на 3—4 команды (по 5—6 детей) и становятся в круги. В центре каждого круга кубик (кегля) своего цвета. Задание: запомнить свое место и цвет кубика. На первый сигнал все разбегаются. На второй сигнал каждый ребенок должен найти свое место в кругу **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс № 32 (без предметов) **ОВД:** 1.Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно (5-8 шнуров) ; шнуры разложены таким образом, что дети выполняют два прыжка перед шнуром, а на третий перепрыгивают, и так до конца дистанции. Повторить 2—3 раза. 2.Переброска мячей друг другу в парах (способ произвольный); исходное положение ног — стойка ноги на ширине плеч. 3.Игровое упражнение с бегом «Догони пару». Подвижная игра «Салки с ленточкой». **III.Заключительная часть:** Ходьба в колонне по одному	*Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н. «Кошка» *Оздоровительные упражнения для профилактики сколиоза «Замочек» (М.Норбеков)	Мячи; мешочки; ленточки
М А Й		63	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по	**I.Вводная часть**: Ходьба в колонне по одному, по сигналу	Оздоровительные упражнения для	Мячи; зрительные

			повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. *Л.И. Пензулаева занятие №25 стр.88-89*	воспитателя пере строение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную. **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс № 33 (с мячом) **ОВД:** 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 дополни тельным заданием. Подвижная игра «Совушка». **III.Заключительная часть:** Игра малой подвижности «Великаны и гномы»	профилакти ки сколиоза «Пружина» (М.Норбеко в)	ориенти ры;
М А Й		64	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. *Л.И. Пензулаева занятие №26 стр.89-90*	**I.Вводная часть**: Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя пере строение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную. **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс № 33 (с мячом) **ОВД:** 1.Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу по скамейке, сойти с нее в конце, не прыгая. 2. Броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди, следить за его полетом.	Оздоровител ьные упражнения для профилакти ки сколиоза «Пружина» (М.Норбеко в)	Мячи; зрительн ые ориенти ры;

				Выполняется в произвольном порядке. 3. Прыжки на двух ногах между предметами; выполняется двумя шеренгами («Кто быстрее»). Подвижная игра «Совушка». **III.Заключительная часть:** Игра малой подвижности «Великаны и гномы»		
М А Й		65	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом. *Л.И. Пензулаева занятие №28 стр.90-91*	**I.Вводная часть**: Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную. **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс № 34 (с обручем) **ОВД:** 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). Подвижная игра «Горелки». **III.Заключительная часть:** Игра малой подвижности «Летает — не летает».	Оздоровительные упражнения для профилактики сколиоза «Пружина» (М.Норбеков) Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н. «Обними плечи»	Обручи; мячи.
М А Й		66	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом. *Л.И. Пензулаева занятие №29 стр.91*	**I.Вводная часть**: Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную. **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс № 34 (с обручем) **ОВД:** 1.Прыжки в длину с разбега. Разбег с 3-4 шагов, энергичное отталкивание и	Оздоровительные упражнения для профилактики сколиоза «Пружина» (М.Норбеков) Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н. «Обними	Обручи; мячи.

				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. Подвижная игра «Горелки». **III.Заключительная часть:** Игра малой подвижности «Летает — не летает».	плечи»	
М А Й		67	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. *Л.И. Пензулаева занятие №31 стр.92-93*	**I.Вводная часть**: 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. **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс № 35 (с флажками) **ОВД:** 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). Подвижная игра «Воробьи и кошка». **III.Заключительная часть:** Ходьба в колонне по одному	Оздоровительные упражнения: *для профилактики сколиоза» «Заборчик» (М.Норбеков) *Дыхательное упражнение Стрельниковой А.Н. «Большой маятник»	Флажки; гимнастические скамейки; мешочки.
М		68	Упражнять детей в	**I.Вводная часть**:	Оздоровител	Флажки;

А Й			ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. *Л.И. Пензулаева занятие №32 стр.93*	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. **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс № 35 (с флажками) **ОВД:** 1.Метание мешочков на дальность правой и левой рукой — «Кто дальше бросит». 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. Подвижная игра «Воробьи и кошка». **III.Заключительная часть:** Ходьба в колонне по одному	ьные упражнения: *для профилактики сколиоза» «Заборчик» (М.Норбеков) *Дыхательное упражнение Стрельниковой А.Н. «Большой маятник»	гимнастические скамейки; мешочки.
М А Й		69	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. *Л.И. Пензулаева занятие №34 стр.95*	**I.Вводная часть**: Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» остановиться, встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны (или за голову), несколько секунд побыть в этой позе; ходьба; на сигнал «Лягушки!» присесть на корточки, руки на коленях; ходьба; на сигнал «Мышки!» ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс. Ходьба и бег врассыпную. **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс № 36 (без	Упражнения для профилактики сколиоза «Сова» (М.Норбеков) Дыхательное упражнение Стрельниковой А.Н. «Насос» («Накачивание шины").	Гимнастическая стенка; гимнастическая скамейка; кубики; кегли

				предметов) **ОВД:** 1.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке (четвертая рейка) и спуск вниз. Хват за рейку двумя руками: все пальцы вместе сверху, большой палец вниз; ноги ставить на рейку серединой стопы. Задание выполняется небольшими группами. 2.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии двух шагов ребенка (руки за головой или на пояс). Выполняется двумя колоннами. Страховка воспитателем обязательна. 3.Прыжки на двух ногах между кеглями (5—6 шт.; расстояние между кеглями 40 см), поставленными в две линии (руки произвольно). Подвижная игра «Охотники и утки». **III.Заключительная часть:** Игра малой подвижности «Летает — не летает».		
М А Й		70	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. *Л.И. Пензулаева занятие №35*	**I.Вводная часть**: Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» остановиться, встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны (или за голову), несколько секунд побыть в этой позе; ходьба; на сигнал «Лягушки!» присесть на корточки, руки на коленях; ходьба; на сигнал «Мышки!» ходьба	Упражнения для профилактики сколиоза «Сова» (М.Норбеков) Дыхательное упражнение Стрельниковой А.Н. «Насос» («Накачивание шины").	Гимнастическая стенка; гимнастическая скамейка; кубики; кегли

			стр.95	мелким, семенящим шагом, руки на пояс. Ходьба и бег врассыпную. **II.Основная часть:** **ОРУ:** комплекс № 36 (без предметов) **ОВД:** 1.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках — «по-медвежьи» (2 раза). 2.Прыжки между предметами на правой и левой ноге (2-3 раза). Выполняется двумя колоннами. 3.Равновесие — ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове (предметы расставлены на расстоянии двух шагов ребенка). Подвижная игра «Охотники и утки». **III.Заключительная часть:** Игра малой подвижности «Летает — не летает».		

Комплексы общеразвивающих упражнений

Сентябрь

Комплекс 1

1. Ходьба в колонне по одному в обход зала (площадки) в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка [5] , руки вдоль туловища. 1–2 – дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1–2 – приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3–4 – выпрямиться, исходное положение (6–7 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 – исходное положение; 3–4 – то же в другую сторону (6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1–8, повторить 3–4 раза в чередовании с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 2

1. Игровое упражнение «Быстро в колонну!» Построение в три колонны, перед каждой ориентир (кубик или кегля) своего цвета. По сигналу все играющие разбегаются в разные стороны площадки (зала), через 20–25 секунд воспитатель произносит: «Быстро в колону!», и каждый должен занять свое место в колонне. Выигрывает та колонна, которая быстро и правильно построилась. Игра повторяется 2–3 раза.

Упражнения с малым мячом

2. И. п. – основная стойка, мяч в левой руке. 1–2 – руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку; 3–4 – руки вниз в исходное положение. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую (8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед-вниз, переложить мяч в правую руку; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую (6 раз).

4. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 – руки в стороны; 2 – присесть, мяч переложить в левую руку; 3 – встать, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение. То же, мяч в левой руке (5–6 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, мяч в правой руке. 1–8 – прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и следя за мячом. То же, мяч в левой руке (по 6 раз).

6. И. п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1–2 – поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка ноги; 3–4 – опустить ногу. То же другой ногой (6–8 раз).

7. Игра «Совушка».

Комплекс 3

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному с нахождением своего места по сигналу воспитателя.

Упражнения с флажками

2. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – руки вперед; 2 – поднять руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, руки прямые. 1–2 – поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

4. И. п. – основная стойка, флажки у груди, руки согнуты. 1–2 – присесть, флажки вынести вперед; 3–4 – исходное положение (8 раз).

5. И. п. – сидя ноги врозь, флажки у груди, руки согнуты. 1–2 – наклониться вперед, коснуться палочками у носков ног, 3–4 – выпрямиться, вернуться в исходное положение (6–7 раз).

6. И. п. – лежа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. 1 – согнуть ноги в коленях, коснуться палочками флажков колен; 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

7. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе, вернуться в исходное положение. После серии прыжков на счет 1–8 небольшая пауза. Повторить 2–3 раза.

8. Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке над головой.

Комплекс 4

1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя поворот в другую сторону.

Ходьба с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 40–50 см).

Упражнения с обручем

2. И. п. – основная стойка, обруч вертикально хватом рук с боков. 1 – обруч вперед; 2 – обруч вверх, руки прямые; 3 – обруч вперед; 4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1 – поворот туловища вправо; 2 – исходное положение; 3–4 – то же влево (6 раз).

4. И. п. – сидя ноги врозь, обруч перед грудью в согнутых руках хватом с боков. 1 – обруч вверх, посмотреть; 2 – наклон вперед к носку левой ноги, обруч вертикально; 3 – обруч вверх; 4 – исходное положение. То же к правой ноге (6 раз).

5. И. п. – лежа на спине, обруч горизонтально на уровне груди. 1–2 – приподнять обруч, сгибая ноги, продеть их в обруч, выпрямить и опустить на пол; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – основная стойка в центре лежащего на полу обруча, руки вдоль туловища. 1–7 – прыжки на двух ногах в обруче; 8 – прыжок из обруча. Повернуться к обручу. 1–7 – прыжки перед обручем; 8 – прыжок в обруч.

7. Ходьба в колонне по одному.

Октябрь

Комплекс 5

1. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг вправо, руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение. То же влево (6–8 раз)

3. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед, коснуться пальцами рук носка правой ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же, но коснуться носка левой ноги (по 6 раз).

5. И. п. – сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 – поднять прямые ноги вверх-вперед (угол); 2 – исходное положение. Плечи не проваливать (5–6 раз).

6. И. п. – стойка ноги вместе, руки на поясе. 1 – прыжком ноги врозь руки в стороны; 2 – исходное положение. Прыжки выполняются на счет 1–8 несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой между ними.

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 6

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя в том месте, где застала команда.

Упражнения с гимнастической палкой

2. И. п. – основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. 1 – палку вверх; 2 – сгибая руки, палку назад на лопатки; 3 – палку вверх; 4 – исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, палка внизу. 1 – палку вверх; 2 – присесть, палку вперед; 3 – встать, палку вверх; 4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – сидя, палка перед грудью в согнутых руках. 1 – палку вверх; 2 – наклониться вперед, коснуться пола (рис. 38); 3 – палку вверх; 4 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – лежа на животе, ноги прямые, палка в согнутых руках перед грудью. 1–2 – прогнуться, палку вперед-вверх; 3–4 – исходное положение (6–8 раз).

6. И. п. – основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу. 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 – прыжком в исходное положение (рис. 39). Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза. Темп умеренный.

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 7

1. Игра «Затейники» (см. комплекс 12 для детей 5–6 лет).

Упражнения с обручем

2. И. п. – основная стойка, обруч в правой руке. 1–3 – мах правой рукой вперед-назад; 4 – переложить обруч в левую руку. То же левой рукой (8 раз).

3. И. п. – основная стойка, обруч вертикально, хват с боков. 1 – отставить правую ногу в сторону на носок, наклониться вправо; 2 – исходное положение; 3–4 – то же в левую сторону (6 раз).

4. И. п. – стойка на ширине ступни, обруч вертикально, хват с боков. 1 – обруч вверх; 2 – присесть; 3 – встать, обруч вверх; 4 – исходное положение (6–7 раз).

5. И. п. – основная стойка, обруч в правой руке хватом сверху. 1 – выпад правой ногой вправо, обруч в выпрямленной правой руке; 2 – исходное положение быстрым движением переложить обруч в левую руку; 3–4 – то же влево (5–6 раз).

6. И. п. – лежа на животе, обруч горизонтально в согнутых руках, хват с боков; 1–2 – прогнуться, обруч вперед-вверх, ноги приподнять; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).

7. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища, обруч на полу. 1 – повернуться к обручу правым боком; на счет 1–8 прыжки вокруг обруча; остановка, поворот и снова прыжки вокруг обруча в другую сторону.

8. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 8

1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами – змейкой; ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки согнуты к плечам. 1–4 – круговые движения руками вперед; 5–8 – то же назад (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, руки за головой. 1 – шаг вправо; 2 – наклониться вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же к левой ноге (4–5 раз).

5. И. п. – лежа на спине, руки прямые за головой. 1–2 – поднять правую прямую ногу вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (левой) ноги; 3–4 – исходное положение (6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки в стороны. 1 – прыжком ноги врозь, хлопок над головой; 2 – исходное положение. На счет 1–8, повторить 2–3 раза.

7. Ходьба в колонне по одному.

Ноябрь

Комплекс 9

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя: «Бабочки!» остановиться и помахать руками, как крылышками; на сигнал: «Лягушки!» остановиться и присесть, руки положить на колени.

Упражнения с флажками

2. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – флажки вверх, скрестить; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 – флажки вверх; 2 – присесть, флажки вынести вперед; 3 – встать, флажки вверх; 4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. 1 – флажки в стороны; 2 – наклониться, коснуться палочками флажков пола у носков ног; 3 – выпрямиться, флажки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, флажки в согнутых руках у плеч. 1 – поворот вправо (влево), флажок отвести вправо; 2 – исходное положение (6–8 раз).

6. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 – исходное положение. Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза.

7. Ходьба в колонне по одному, флажки в правой руке над головой (помахивая).

Комплекс 10

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу воспитателя.

Упражнения на гимнастической скамейке

2. И. п. – сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (8 раз).

3. И. п. – сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вправо (влево), коснуться пола; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).

4. И. п. – сидя верхом, руки за головой. 1 – поворот вправо, руку в сторону; 2 – выпрямиться в исходное положение. То же влево (6 раз).

5. И. п. – стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 – шаг правой ногой на скамейку; 2 – шаг левой ногой на скамейку; 3 – шаг со скамейки правой ногой; 4 – шаг со скамейки левой ногой. Повернуться кругом, лицом к скамейке и повторить упражнение (8 раз).

6. И. п. – лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки. 1–2 – поднять прямые ноги вверх-вперед; 3–4 – исходное положение (6 раз).

7. И. п. – стоя сбоку скамейки, руки произвольно. Прыжки на двух ногах; на правой, затем на левой ноге вокруг скамейки.

8. Ходьба в колонне по одному между скамейками.

Комплекс 11

1. Игра «Догони свою пару» (перебежки с одной стороны площадки на противоположную сторону, дистанция 10 м).

Упражнения с гимнастической палкой

2. И. п. – основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу. 1 – палку вверх, правую ногу оставить назад на носок; 2 – исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

3. И. п. – основная стойка, палка в согнутых руках хватом на ширине плеч на груди. 1–3 – палку вперед, пружинистые приседания с разведением колен в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – основная стойка, палка хватом шире плеч внизу. 1 – руки вперед; 2 – выпад вправо, палку вправо; 3 – ногу приставить, палку вперед; 4 – исходное положение (6 раз). То же влево.

5. И. п. – стойка на коленях, палка за головой на плечах хватом шире плеч, 1 – поворот вправо; 2 – исходное положение. То же влево.

6. И. п. – лежа на спине, палка за головой, руки прямые. 1–2 – поднять прямые ноги вверх, коснуться палкой ног; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

7. И. п. – основная стойка, палка на плечах, руки удерживают ее хватом сверху. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе; всего 8 прыжков. Повторить 3–4 раза в чередовании с небольшой паузой.

8. Игра «Затейники».

Комплекс 12

1. Игра «Угадай, чей голосок». Ходьба и бег по кругу.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. – основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 – мяч вверх; 2 – мяч за голову; 3 – мяч вверх; 4 – исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Броски мяча о пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе (8–10 раз).

4. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди. Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд (по 4 раза в каждую сторону).

5. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный (8–10 раз).

6. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1–2 – присесть, мяч вынести вперед; 3–4 – исходное положение (6 раз).

7. Игра «Удочка».

8. Ходьба в колонне по одному.

Зимний период

Декабрь

Комплекс 13

1. Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через шнуры (бруски); ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.

Упражнения без предметов

2 И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – поднять руки в стороны; 2 – руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой. 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 – встать; руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1 – поворот вправо, правую прямую руку отвести вправо; 2 – исходное положение. То же влево (6 раз).

5. И. п. – лежа на спине, руки прямые за головой. 1–2 – поднять вверх правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

6. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1–2 – прогнуться, руки вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

7. Игра «Не попадись!» (прыжки в круг и из круга по мере приближения водящего).

8. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 14

1. Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения: на быстрые удары в бубен – ходьба мелким, семенящим шагом, на медленные удары – широким свободным шагом; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения в парах

2. И. п. – основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

3. И. п. – основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1–2 – поочередное приседание, не отпуская рук партнера (рис. 40); 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить. 1 – поворот туловища вправо (влево); 2 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – лежа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнера (нога одного ребенка между ног другого), руки за головой согнуты. 1–2 – поочередно подниматься в положение сидя; 3–4 – исходное положение (4–5 раз).

6. И. п. – основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки. 1 – выпад вправо, руки в стороны; 2 – исходное положение. То же влево (6 раз).

7. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя.

Комплекс 15

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий: на сигнал: «Лягушки!» присесть, на сигнал: «Аист!» встать на одной ноге, руки в стороны. Перестроение в три колонны.

Упражнения с гимнастической палкой

1. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – палку вперед; 2 – палку повернуть вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую вверх; 3 – палку вперед параллельно; 4 – повернуть палку, опуская левую руку и поднимая правую; 5 – палку параллельно; 6 – исходное положение (4–5 раз).

2. И. п. – стойка ноги врозь, палка в согнутых руках на груди. 1–2 – наклониться вперед, коснуться пола; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. – основная стойка, палка на полу горизонтально. 1 – шаг правой ногой вперед через палку; 2 – приставить левую ногу; 3 – шаг правой ногой назад через палку; 4 – шаг левой назад. То же с левой ноги (5–6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 – поднять палку вверх; 2 – наклониться вправо; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – исходное положение. То же влево (6 раз).

5. И. п. – основная стойка, хват обеими руками за палку, другой конец палки опирается о пол. 1–2 – присесть, развести колени врозь; 2–4 исходное положение (5–6 раз).

6. Игра «Угадай, кто позвал».

Комплекс 16

1. Ходьба и бег по кругу в обе стороны вокруг веревки, положенной в виде круга.

Упражнения с веревкой

2. И. п. – основная стойка лицом в круг, веревка в обеих руках хватом сверху. 1 – поднимаясь на носки, веревку вверх; 2 – опустить веревку, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – основная стойка лицом в круг, веревка в обеих руках хватом сверху. 1–2 – присесть, веревку вперед; 3–4 – исходное положение (6–8 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, лицом в круг, веревка внизу хватом сверху. 1 – веревку вверх; 2 – наклон вперед-вниз, коснуться пола; 3 – выпрямиться, веревку вверх; 4 – исходное положение (6–7 раз),

5. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, веревка хватом сверху на уровне пояса. 1 – поднять согнутую правую (левую) ногу, коснуться веревкой колена; 2 – опустить ногу, вернуться в исходное положение (6–7 раз).

6. И. п. – лежа на животе, веревка в согнутых руках хватом сверху. 1 – прогнуться, веревку вынести вперед; 2 – исходное положение (6–7 раз).

7. И. п. – стоя боком к веревке, руки вдоль туловища. Прыжки через веревку справа и слева, продвигаясь вперед по кругу. Расстояние между детьми не менее трех шагов. Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза.

8. Игра «Совушка».

Январь

Комплекс 17

1. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по обозначенным ориентирам. Ходьба и бег по кругу.

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – согнуть руки к плечам, подняться на носки и потянуться; 3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 – руки вниз (8 раз).

3. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1–2 – глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1–2 – наклон вправо, правая рука скользит по ноге вниз, левая, сгибаясь, скользит вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – поворот туловища вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево (по 3 раза).

6. И. п. – основная стойка, руки произвольно. На счет 1–3 прыжки на двух ногах, на счет 4 прыжок с поворотом на 360°. Повторить несколько раз подряд с небольшой паузой между прыжками.

7. Игра «Эхо».

Комплекс 18

1. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (8–10 штук), поставленными в одну линию; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с кубиком

2. И. п. – стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу. 1–2 – руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3–4 – опустить руки через стороны. То же левой рукой (8 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед, положить кубик на пол; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – наклониться вперед, взять кубик левой рукой. То же левой рукой (6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 – поворот вправо, поставить кубик у пятки правой ноги; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – поворот вправо, взять кубик правой рукой, вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (по 3 раза).

5. И. п. – основная стойка, кубик в обеих руках внизу. 1 – присесть, кубик вперед, руки прямые; 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п. – основная стойка перед кубиком, руки произвольно. Прыжки на правой и левой ноге (на счет 1–8) вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. Повторить упражнение 2–3 раза.

7. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 – руки вперед, переложить кубик в левую руку; 2 – руки назад, переложить кубик в правую руку; 3 – руки вперед; 4 – опустить руки в исходное положение (8 раз).

8. Ходьба в колонне по одному с кубиком в поднятой руке.

Комплекс 19

1. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.

Упражнения с малым мячом

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – руки через стороны вверх, поднимаясь на носки, переложить мяч в левую руку; 2 – исходное положение, мяч в левой руке; 3–4 – то же левой рукой (7–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками. То же влево (по 3–4 раза в каждую сторону).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – наклониться вперед, переложить мяч в левую руку за левой ногой; 2 – выпрямиться; 3 – наклониться вперед и переложить мяч за правой ногой; 4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. Броски мяча вверх правой и левой рукой поочередно, ловля мяча двумя руками. Выполняется в произвольном темпе.

6. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Ударить мячом о пол правой рукой, поймать мяч левой рукой, и так поочередно несколько раз подряд. Темп произвольный.

7. Игра «Затейники».

Комплекс 20

1. Игра «Летает – не летает» (в ходьбе).

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки внизу. 1 – руки в стороны, правую ногу назад на носок; 2 – исходное положение; 3–4 – то же левой ногой (6–8 раз).

3. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – присесть, хлопнуть в ладоши над головой; 2 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 – мах правой ногой вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 – исходное положение. 3–4 – то же левой ногой (6 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вправо, правую руку опустить вниз, левую поднять вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же влево (6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки произвольно, прыжки на двух ногах на месте с хлопком перед собой и за спиной. На счет 1–8 (2–3 раза).

7. Игра «Эхо».

Февраль

Комплекс 21

1. Игра «Фигуры».

Упражнения с веревкой

Дети стоят по кругу перед веревкой лицом вкруг.

2. И. п. – основная стойка лицом в круг, веревка в обеих руках внизу хватом на ширине плеч. 1 – веревку вверх, отставить правую (левую) ногу назад на носок; 2 – исходное положение (8 раз).

3. И. п. – основная стойка лицом в круг, веревка в обеих руках хватом сверху. 1 – веревку вверх; 2 – наклониться, положить веревку у носков ног; 3 – веревку вверх; 4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, спиной к веревке, руки на поясе. 1 – поворот вправо (влево), коснуться рукой веревки; 2 – вернуться в исходное положение (по 4 раза в каждую сторону).

5. И. п. – сидя лицом в круг, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади. 1 – поднять прямые ноги (угол); 2 – поставить ноги в круг; 3 – поднять ноги; 4 – исходное положение (6–8 раз).

6. И. п. – лежа на животе лицом в круг, ноги прямые, руки согнуты в локтях, хват за веревку (6 раз).

7. И. п. – стоя перед веревкой, руки свободно вдоль туловища. Прыжки в круг, поворот кругом и прыжок из круга, и так несколько раз подряд.

8. Игра малой подвижности «Хоровод».

Играющие образуют два круга, один внутри другого. Все берутся за руки и по команде воспитателя идут или бегут по кругу в разные стороны.

Комплекс 22

1. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя перестроение в колонну по два; ходьба в колонне по два, перестроение в колонну по одному.

Упражнения в парах

2. И. п. – основная стойка лицом друг к другу, руки сцеплены в замок. 1–2 – руки через стороны вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу сцеплены; 1 – наклониться вправо, правые руки остаются внизу, левые вверх; 2 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – основная стойка лицом друг к другу, руки соединены. 1–2 – поочередно поднимать ногу (правую или левую) – ласточка (рис. 41) (по 6 раз каждый).

5. И. п. – основная стойка лицом друг к другу, держась за руки. 1–2 – присесть, колени развести в стороны; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах (правая вперед, левая назад – попеременно в чередовании с ходьбой). Выполняется на счет 1–8; повторить 2–3 раза.

7. Игра «Летает – не летает».

Комплекс 23

1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с замедлением или ускорением темпа движения: на частые удары в бубен – короткие, семенящие шаги, руки на поясе; на редкие удары – широкий шаг со свободными движениями рук. Бег между предметами (мячи, кубики, кегли). Ходьба и бег чередуются.

Упражнения без предметов

1. И. п. – основная стойка, руки за головой. 1 – руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

2. И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – исходное положение; 3–4 – то же влево (6 раз).

3. И. п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. 1 – поднять прямую правую ногу, носок оттянуть; 2 – исходное положение; 3–4 – то же левой ногой (8 раз).

4. И. п. – лежа на спине, руки прямые за головой; 1–2 – поворот на спину; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком в исходное положение. На счет 1–8, повторить 2–3 раза в чередовании с небольшой паузой.

6. Игра «Удочка».

Комплекс 24

1. Игра малой подвижности «Река и ров».

Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Ров – справа!» поворачиваются направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку, ему помогают выбраться, подавая руку. Игра повторяется.

Упражнения с малым мячом

2. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1 – руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 – переложить мяч в правую руку за спиной; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – наклон вперед; 2–3 – прокатить мяч вокруг левой ноги, взять мяч в левую руку; 4 – исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

4. И. п. – сидя ноги скрестно, мяч в правой руке. 1–2 – прокатить мяч вправо подальше от себя; 3–4 – прокатить его обратно в исходное положение. Переложить мяч в левую руку. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).

5. И. п. – лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1 – поднять правую ногу вверх, коснуться мячом; 2 – исходное положение. То же левой ногой (по 3 раза).

6. Игра «Не попадись!» (прыжки в круг и из круга по мере приближения водящего).

7. Ходьба в колонне по одному.

Весенний период

Март

Комплекс 25

1. Игра «Пауки и мухи».

В одном из углов зала очерчивается кружком паутина, где живет паук (ребенок). Все дети изображают мух. По сигналу воспитателя мухи разбегаются по всему залу, летают, жужжат. Паук в это время находится в паутине. По сигналу воспитателя: «Паук!» мухи замирают, останавливаются в том месте, где их застал сигнал. Паук выходит и смотрит. Того, кто пошевелился, паук отводит в свою паутину. После 2–3 повторений подсчитывают количество проигравших.

Упражнения с короткой скакалкой

2. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 – скакалку вверх; 2 – опустить скакалку за голову, на плечи; 3 – скакалку вверх; 4 – исходное положение (8 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 – скакалку вверх; 2 – наклониться вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение (8 раз).

4. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 – скакалку вверх; 2 – наклон вперед, коснуться пола; 3 – выпрямиться, скакалку вверх; 4 – исходное положение (6–7 раз).

5. И. п. – лежа на спине, скакалка зацеплена за ступни ног, руки прямые. 1–2 – поднять прямые ноги, натягивая скакалку, сделать угол; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1 – прогнуться, скакалку вверх; 2 – вернуться в исходное положение.

7. Прыжки на двух ногах на месте через короткую скакалку. Выполняется серией из 10–15 прыжков, затем пауза и повторить прыжки.

8. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 26

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. По сигналу воспитателя построение в колонну по одному в движении – найти свое место в колонне.

Упражнения с обручем

2. И. п. – основная стойка, обруч внизу. 1 – обруч вверх, правую ногу в сторону на носок; 2 – вернуться в исходное положение. 3–4 – то же левой ногой (6–8 раз).

3. И. п. – основная стойка, обруч в правой руке, хват сверху. 1 – присесть, обруч в сторону; 2 – исходное положение, взять обруч в левую руку. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. 1 – поворот туловища вправо, руки прямые; 2 – исходное положение. То же влево (8 раз).

5. И. п. – лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. 1–2 – согнуть ноги в коленях и поставить на них обруч; 3–4 – исходное положение (6–8 раз).

6. И. п. – стоя перед обручем, руки свободно вдоль туловища. Прыжок на двух ногах в обруч, из обруча; поворот кругом, повторить прыжки. Выполняется только под счет воспитателя в среднем темпе несколько раз подряд.

7. Игра «Летает – не летает».

Комплекс 27

1. Игра «Эхо» (в ходьбе).

Упражнения в парах

2. И. п. – основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки. 1 – поднять руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – основная стойка. 1 – один ребенок приседает, а второй держит его за руки; 2 – встать; 3–4 – то же выполняет другой ребенок (по 4 раза).

4. И. п. – основная стойка. 1–2 – поворот туловища направо; 3–4 – налево, не отпуская рук (по 4 раза).

5. И. п. – основная стойка. 1–2 – поочередно поднимать одну ногу назад-вверх, не сгибая колена (по 4 раза).

6. И. п. – сидя лицом друг к другу, один ребенок зажимает стопами ноги товарища. 1–2 – другой ребенок ложится на пол, руки за голову, а товарищ старается удерживать его ноги (рис. 42); 3–4 – исходное положение. На следующий счет упражнение выполняет другой ребенок (по 3 раза).

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 28

1. Игра средней подвижности «Воротца».

Дети встают парами и идут, не держась за руки. На сигнал воспитателя: «Воротца!» все останавливаются, берутся за руки и поднимают их вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротца до конца колонны и встает последней, говоря: «Готово!» Дети опускают руки и продолжают ходьбу до нового сигнала.

Упражнения с флажками

2. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – правую руку в сторону; 2 – левую руку в сторону; 3 – правую руку вниз; 4 – левую руку вниз (8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – флажки вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение (по 3 раза).

4. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, флажки у груди. 1–2 – присесть, флажки вынести вперед; 3–4 – исходное положение (6–8 раз).

5. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – исходное положение.

6. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 – исходное положение. На счет 1–8, повторить 2–3 раза.

7. Ходьба в колонне по одному с флажками в правой руке, держа их над головой.

Апрель

Комплекс 29

1. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя.

Упражнения с малым мячом

2. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – руки вниз, переложить мяч в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1–2 – поворот вправо, ударить мячом о пол и поймать его; 3–4 – то же влево (по 3 раза).

4. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1 – присесть, ударить мячом о пол; 2 – исходное положение (по 6 раз);

5. И. п. – сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – мяч вверх; 2 – наклониться вперед, к правой ноге, коснуться носка; 3 – выпрямиться, мяч вверх; 4 – исходное положение (6 раз).

6. И. п. – сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1–2 – поднять правую ногу вверх, переложить мяч в другую руку; 3–4 – исходное положение (6 раз).

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 30

1. Игра «По местам!»

Дети встают в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук, перед каждым ребенком на полу лежит кубик. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всему залу. В это время воспитатель убирает один кубик. По сигналу: «По местам!» дети бегут к кубикам, занимая любое место. Оставшийся без места считается

проигравшим. Игра повторяется и на третий раз воспитатель кладет недостающий кубик.

Упражнения с палкой

2. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – палку вперед; 2 – палку вверх; 3 – палку вперед; 4 – исходное положение.

3. И. п. – стойка ноги врозь, палка на груди. 1 – наклониться вперед, положить палку на пол; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклон вперед, взять палку; 4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1–2 – присесть, палку вверх; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, палка за головой. 1 – палку вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево (по 3 раза).

6. И. п. – основная стойка с опорой обеих рук о палку. 1 – поднять правую ногу назад-вверх; 2 – исходное положение; 3–4 – левой ногой (по 3–4 раза).

7. Ходьба в колонне по одному с палкой, держать вертикально, как ружье.

Комплекс 31

1. Игра «Воротца» (см. комплекс 28).

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1–2 – поворот вправо, руки в стороны; 3–4 – исходное положение. То же влево (по 3 раза).

4. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пола между носками ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз).

5. И. п. – лежа на спине, руки за головой. 1–2 – поднять правую (левую) ногу вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на счет 1–8: на двух ногах, на правой, левой ноге. Прыжки чередуются с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 32

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал: «Бабочки!» помахать руками. Ходьба и бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка. 1 – шаг вправо, руки через стороны вверх; 2 – исходное положение; 3–4 – то же влево (по 4 раза).

3. И. п. – стойка ноги врозь, руки вниз. 1–2 – наклон вправо, руки за голову; 3–4 – исходное положение. То же влево (по 3 раза).

4. И. п. – ноги на ширине ступни, руки внизу. 1–2 – присесть, руки за голову; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).

5. И. п. – лежа на спине, руки вверху. 1–2 – поворот на живот, помогая себе руками; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с поворотом на 360° в чередовании с небольшой паузой.

7. Игра малой подвижности «Летает – не летает».

Май

Комплекс 33

1. Ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1 – мяч вперед; 2 – мяч вверх; 3 – мяч вперед; 4 – исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. 1 – наклониться вперед к правой ноге; 2–3 – прокатить мяч от правой к левой ноге и обратно; 4 – исходное положение (6–7 раз).

4. И. п. – основная стойка, мяч в согнутых руках у груди. 1–2 – присесть, мяч вперед, руки прямые; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, мяч на полу. 1–4 – катание мяча вправо, назад и, перехватывая левой рукой, возвращение в исходное положение. То же с поворотом влево (по 3 раза).

6. И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (10–12 раз подряд). Выполняется в индивидуальном темпе.

7. Игра «Удочка».

Комплекс 34

1. Игра «Летает – не летает».

Упражнения с обручем

2. И. п. – основная стойка, обруч внизу хватом рук с боков. 1 – обруч вверх; 2 – повернуть обруч и опустить за спину (рис. 43); 3 – обруч вверх; 4 – исходное положение (6–8 раз)

3. И. п. – стойка ноги врозь, обруч внизу. 1 – обруч вверх; 2 – наклониться вправо (влево); 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стоя в обруче, лежащем на полу, руки вдоль туловища. 1 – присесть, взять обруч хватом с боков; 2 – встать, обруч на уровне пояса; 3 – присесть, положить обруч на пол; 4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги врозь, в согнутых руках у груди. 1–2 – наклониться вперед, коснуться ободом обруча носка правой (левой) ноги; 3–4 – вернуться в исходное положение.

6. И. п. – стоя в обруче. На счет 1–7 прыжки на двух ногах, на счет 8 прыжок из обруча. Поворот кругом и снова повторить прыжки.

7. Игра «Эхо» (в ходьбе).

Комплекс 35

1. Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения по ориентирам, указанным воспитателем. Перестроение в колонну по три (дети берут флажки по ходу движения в колонне по одному).

Упражнения с флажками

2. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – вверх; 3 – в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, флажки внизу. 1 – поворот вправо, взмахнуть флажками; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

4. И. п. – основная стойка, флажки в согнутых руках у груди. 1 – флажки в стороны; 2 – присесть, флажки вперед; 3 – встать, флажки в стороны; 4 – исходное положение (7–8 раз).

5. И. п. – стойка ноги врозь, флажки за спиной. 1 – флажки в стороны; 2 – наклониться вперед, скрестить флажки перед собой; 3 – выпрямиться, флажки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

6. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – шаг вправо, флажки вверх; 2 – исходное положение. То же влево (6–8 раз).

7. Игра «Не попадись».

Прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящего.

8. Ходьба в колонне по одному за ловким водящим.

Комплекс 36

1. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения; бег с высоким подниманием бедра; бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки к плечам; 2–4 – круговые движения рук вперед; 5–7 – то же назад; 8 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – исходное положение. То же влево (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – поднять правую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

5. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1–8 – поднять ноги, согнуть в коленях, вращая ими, как на велосипеде, опустить ноги (3–4 раза).

6. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1–2 – прогнуться, руки вперед-вверх, ноги приподнять; 3–4 – исходное положение.

7. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. На счет 1–8 прыжки на двух ногах, затем пауза (2–3 раза).

8. Игра малой подвижности «Найди предмет!»

Водящий закрывает глаза (или поворачивается спиной), в это время дети прячут предмет в каком-либо месте. По сигналу воспитателя водящий ищет предмет. Дети хлопают в ладоши тихо, если входящий удаляется от предмета, громко, если приближается к предмету.

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида «Сказка» п.г.т. Уренгой Пуровского района (МБДОУ «ДС КВ «Сказка» п.г.т. Уренгой)

РАССМОТРЕНА
на педагогическом совете
протокол № 6
от 31 мая 2017 года

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
_____ О.В. Мельникова
Приказ №101-П от 28.06.2017 года

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» подготовительная к школе группа

Срок реализации: 1 год

п.гт. Уренгой

2017

Пояснительная записка

Рабочая программа по разделу «Физическая культура (на воздухе)» у детей 6 - 7 лет (подготовительная к школе группа) составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Рассчитано на использование учебно - методического комплекта:

- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.: Мозаика – Синтез, 2014.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: Мозаика – Синтез, 2014.
- Пензулаева. Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: Мозаика – Синтез, 2014.
- Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2- 7 лет / Авт.- сост. Э. Ю. Степаненкова. – М.: Мозаика – Синтез, 2014.
- Спортивные занятия на ткрытом воздухе для детей 3 – 7 лет/авт.-сост. Е.И. Подольская. – Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014г.

Данная программа является одним из направлений решения образовательной области – «Физическое развитие».

Программа рассчитана на: - 36 периодов (из них 4 диагностической непосредственно образовательной деятельности, в неделю – 1 период. Длительность одного периода – 30 минут.

Цель программы: Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, формирование правильной осанки. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Задачи:

• поддерживать и поощрять ежедневную двигательную активность детей;

• воспитывать потребность в аккуратном обращении со спортивным инвентарём, физкультурным оборудованием, следить за его состоянием;

• побуждать к самостоятельной двигательной активности; создавать для этого комплекс необходимых условий в группе и на улице во время прогулки, в семье;

• продолжать совершенствовать культуру движений, технику их выполнения;

• способствовать переводу умений двигательной деятельности в навыки; развивать качество навыков и качество движений;

• совершенствовать основные движения: соблюдение заданного темпа в беге и ходьбе, перестроениях, лазанье и ползание, бросание и ловля мяча, метание в цель, соотнесение движений друг с другом в более сложных упражнениях и играх, точное выполнение упражнения и движения в разном темпе и ритме с сохранением равновесия, координации и ориентации в пространстве;

• совершенствовать технику выполнения основных движений, спортивных упражнений;

• учить перестраиваться в колонну по три, четыре, равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом; расчет на первый-второй и перестроение из одной шеренги в другую; равнение в колонне, шеренге, в кругу;

• продолжать учить самостоятельно играть в разнообразные подвижные игры, организовывать игры-соревнования, оказывать детям помощь в комбинировании подвижных игр, придумывании новых, развивать творчество;

• поддерживать самостоятельность детей в их развитии во всех видах двигательной деятельности;

• закреплять навыки выполнения движений глазами для развития зрительно-двигательной ориентации (прослеживание, сосредоточение), для снятия зрительного утомления, для совершенствования центрального и периферического зрения;

• углублять интерес к спортивным играм и упражнениям, занятиям в спортивных секциях и группах;

• воспитывать чувство гордости за спортивные достижения России, за победы на олимпиадах продолжать обучать играм в городки, бадминтон, элементам баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса и др;

• продолжать развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность, выдержку, настойчивость, смелость, организованность, самоконтроль, самооценку, уверенность в своих силах, двигательное творчество;

• поддерживать социально-нравственные проявления детей в двигательной деятельности; активно развивать их средствами данной деятельности.

Формы работы с детьми

Формы работы	Средства и технологии
Непосредственно образовательная деятельность педагога с детьми	Физкультурные занятия игровые, сюжетные (на темы прочитанных сказок, потешек), тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования), контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, День здоровья, соревнования в определенном виде спорта, спортивные игры, физкультурный праздник и досуг, эстафеты, физкультминутки
Совместная образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	Комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна), утренняя гимнастика, подвижные игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок; физкультурные упражнения на прогулке, игровые беседы с элементами движений. Гимнастика после сна, секции
Самостоятельная деятельность детей	Самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры и занятия (катание на санках, лыжах, велосипеде)
Образовательная деятельность в семье	Беседы, рассматривание иллюстраций. Совместные семейные проекты. Участие в различных тематических выставках, конкурсах.

Предпочтительной формой организации образовательного процесса является непосредственно образовательная деятельность в организованных видах деятельности.

Сопутствующие формы обучения: непосредственно образовательная деятельность в режимных моментах, самостоятельная деятельность детей.

Распределение учебного материала по разделам

Раздел	Программное содержание
Физическая культура	Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. <u>Подвижные игры</u>**.** Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный

	теннис, хоккей, футбол).

Требования к результатам освоения компонента образовательной области воспитанниками

Воспитанник должен	Разделы программы
Знать	- Сохранять правильную осанку и равновесие. - Сформирована потребность в ежедневной двигательной деятельности. - Проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол). - Соблюдает заданный темп в ходьбе и беге.
Уметь	- Умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. - Умеет использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. - Умеет придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. - Умеет сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. - Умеет сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. - Умеет перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. - Умеет быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. - Умеет самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. <u>Ходьба и бег:</u> - выполнять все виды ходьбы и бега, пользоваться ими в зависимости от условий; <u>Ползание, лазанье:</u> - выполнять правильно различные виды лазанья. <u>Прыжки:</u> - выполнять правильно различные виды прыжков; - прыгать на мягкое покрытие высотой до 40 см;
Иметь представления	Поддерживает интерес к физической культуре и спорту. Понимает функциональные особенности своего организма: зубы надо беречь, мыть, чистить, они нужны, чтобы жевать пищу; лицо и руки должны быть чистыми; волосы надо причесать и вовремя подстригать. Имеет представление о возможностях своего зрения, при необходимости заменяет зрительную информацию слуховой.

СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ УСВОЕНИЯ

Оценка индивидуального развития детей производится 2 раза в год (в начале и конце года) педагогическим работником в рамках педагогической диагностики и фиксируется в карте наблюдения детского развития ребенка

Карта оценки уровней эффективности педагогических воздействий

Образовательная область «Физическое развитие»

Подготовительная группа:_____**Дата заполнения:** ***начало года***_____

Воспитатели:_____ ***конец года***_____

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	**Формирование начальных представлений о здоровом образе**		**Физическая культура**														Личный уровень	
				Ходьба		**Упражнения**		**Бег**		**Ползание, лазанье**		**Катание, бросание, метание, отбивание**		**Прыжки**		**Подвижные игры**			
		Имеет представление о значении двигательной деятельности, о технике основных		Умеет соблюдать заданный темп в ходьбе. Умеет быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне		Умеет выполнять упражнения ритмично в указанном темпе. Умеет следить за состоянием физкультурного инвентаря		Умеет соблюдать заданный темп в беге.		Умеет перелезать с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.		Умеет сочетать замах с броском, подбрасывать и ловить мяч; отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Умеет активно двигать кистью руки при броске.		Умеет сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.		Умеет самостоятельно играть в разнообразные подвижные игры способствующие развитию психофизических качеств(ловкость, сила, быстрота, выносливость			
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			

7																			
Высокий уровень																			
Средний уровень																			
Низкий уровень																			

Дата проведения		№ п/п	Программное содержание	Содержание		
Месяц				Краткий ход	Компонент ДОУ НРК	Средства обучения
план	факт					
С Е Н Т Я Б Р Ь		1	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. *Пензулаева Л.И. Занятие №3 стр.11*	**I Вводная часть.** Построение в две шеренги. Равномерный бег шеренгами с одной стороны площадки на другую, По сигналу воспитателя первая шеренга выполняет задание, затем вторая и так поочередно 2-3 раза; ходьба врассыпную. Ходьба в колонне по одному. **II.Основная часть** Игровые упражнения: 1.«Ловкие ребята». Перебрасывание мяча друг другу 2.«Пингвины». Играющие встают в круг. У каждого ребенка мешочек, который он зажимает между колен. На счет педагога «1-8» дети выполняют прыжки на двух ногах по кругу. По сигналу «Хоп!» дети прыгают в круг боком, возвращаются на свое место в кругу. Задание повторяется в другую сторону. Подвижная игра «Догони свою пару». **III заключительная часть**. Игра малой подвижности «Вершки и корешки».	Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н. «Насос» («Накачивание шины»).	Мячи; зрительные ориентиры; мешочки с песком
С Е		2	Упражнять детей в ходьбе	**I Вводная часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба	Оздоровительные	Зрительные

Н Т Я Б Р Ь			и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений. *Пензулаева Л.И. Занятие №6 стр.14*	и бег между предмета ми, змейкой; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. **II Основная часть.** Игровые упражнения 1.«Быстро встань в колонну!» 2.«Прокати обруч». Подвижная игра «Совушка». **III заключительная часть.** Игра «Великаны и гномы».	упражнени я: *Упражнен ия для профилакт ики плоскостоп ия. *Трениров ка дыхания : «Подуем на листики»	ориентиры; обручи.
С Е Н Т Я Б Р Ь		3	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами. *Пензулаева Л.И. Занятие №9 стр.16*	**I Вводная часть.** Ходьба в колонне по одному; бег — 20 м; ходьба — 10 м. Ходьба и бег между предметами (5—6 кубиков или набивных мячей, расстояние между предметами 0,5 м). **II Основная часть.** Игровые упражнения 1.«Быстро передай». 2.«Пройди — не задень». Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, расстояние между мячами 40 см (руки за голову или на поясе). Повторить 2-3 раза. Подвижная игра «Совушка». **III заключительная часть.** Игра «Летает — не летает».	Дыхательн ая гимнастика Стрельник овой А.Н. «Насос» («Накачива ние шины»).	Кубики; набивные мячи; зрительные ориентиры
С Е Н Т Я Б Р Ь		4	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта». *Пензулаева*	**I Вводная часть.** Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, переход на бег со сигналу воспитателя и продолжительный бег (до одной минуты), переход на ходьбу. Построение в круг. **II Основная часть.** Игровые упражнения 1.«Прыжки по кругу».	Упражнени я для профилакт ики сколиоза М.Норбеко в «Заборчик»	Мячи; зрительные ориентиры

			Л.И. *Занятие №12* *стр.18*	2.«Провели мяч». Подвижная игра «Круговая лапта». **III заключительная часть** Игра «Фигуры».		
О К Т Я Б Р Ь		5	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках. *Пензулаева Л.И.* *Занятие №15* *стр.22*	**I Вводная часть.** Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением тем па 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). **II Основная часть.** Игровые упражнения 1.«Переброс — поймай». 2.«Не попадись». Эстафета «Кто вперед до флажка» **III заключительная часть** Малоподвижная игра «Фигуры».	Упражнения для профилактики сколиоза М.Норбеко в «Заборчик»	Бруски; мячи;
О К Т Я Б Р Ь		6	Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках. *Пензулаева Л.И.* *Занятие №18* *стр.24*	**I Вводная часть.** Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты). **II Основная часть.** Игровые упражнения 1.«Кто самый меткий?» 2.«Перепрыгни — не задень». Подвижная игра «Совушка». **III заключительная часть** Ходьба в колонне по одному	«Погончики» Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н	Зрительные ориентиры; мячи; шнур.
О К Т Я		7	Закреплять навык ходьбы с изменением	**I Вводная часть.** Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по	Оздоровительные упражнения:	Мячи; зрительные ориентиры;

Б Р Ь			направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом. *Пензулаева Л.И.* *Занятие №21 стр.26-27*	указанию воспитателя; бег, перепрыгивая через предметы, поставленные по двум сторонам зала; переход на ходьбу. **II Основная часть.** Игровые упражнения 1.«Успей выбежать». 2.«Мяч водящему». Подвижная игра «Не попадись». **III заключительная часть** Ходьба в колонне по одному	*Упражнения для профилактики плоскостопия. *Тренировка дыхания: «Подуем на листики»	шнур
О К Т Я Б Р Ь		8	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча. *Пензулаева Л.И.* *Занятие №24 стр.28*	**I Вводная часть.** Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег в умеренном темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу. **II Основная часть.** Игровые упражнения 1.«Лягушки». 2.«Не попадись». Подвижная игра «Ловишки с ленточками». **III заключительная часть** Игра «Эхо»	Пальчиковая гимнастика « Дом»	Мячи; шнур; зрительные ориентиры.
Н О Я Б Р Ь		9	Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. *Пензулаева Л.И.* *Занятие №27*	**I Вводная часть.** 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). **II Основная часть.** Игровые упражнения 1.«Мяч о стенку». 2.«Будь ловким». Прыжки на двух ногах между предметами (кубики,	Ежовый массаж» (самомассаж Мячами «ежиками»)	Шнуры; бруски; мячи; кубики; набивные мячи.

			стр.32	набивные мячи). Подвижная игра «Мышеловка» **III заключительная часть** Игра малой подвижности «Затейники»		
Н О Я Б Р Ь		10	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом. *Пензулаева Л.И.* *Занятие №30 стр.34*	**I Вводная часть.** Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (птицы, лягушки, зайчика); бег с перепрыгиванием через предметы (кубики, набивные мячи, бруски; ходьба в колонне по одному. **II Основная часть.** Игровые упражнения 1.Передача мяча по кругу в одну и другую сторону. 2.«Не задень». Прыжки между кубиками, поставленными по двум сторонам зала (6—8 кубиков; расстояние между кубиками 0.5 м). Подвижная игра «Не оставайся на полу». **III заключительная часть** Игра малой подвижности «Затейники»	Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н. «Кошка»	Кубики;набивные мячи; бруски
Н О Я Б Р Ь		11	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом. *Пензулаева Л.И.* *Занятие №33 стр.36-37*	**I Вводная часть.** Ходьба в колонне по одному в обход зала; по сигналу воспитателя переход к ходьбе с высоким подниманием колен, затем к ходьбе широкими шагами со свободной координацией рук, далее ходьба мел ким, семенящим шагом на носочках, и так в чередовании; бег врассыпную; переход на обычную ходьбу. **II Основная часть.** Игровые упражнения 1.«Брось мяч» 2 Подвижная игра «По	Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н. «Большой маятник	Мячи

				местам». **III заключительная часть** Ходьба в колонне по одному		
Н О Я Б Р Ь		12	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом. *Пензулаева Л.И.* *Занятие №36 стр.39*	**I Вводная часть.** Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево); ходьба и бег врассыпную. **II Основная часть.** Игровые упражнения 1.«Передай мяч». 2.«С кочки на кочку». Подвижная игра «Хитрая лиса». **III заключительная часть** Игра малой подвижности по выбору детей.	Упражнения для профилактики сколиоза М.Норбеков «Чистка перышек»	Мячи
Д Е К А Б Р Ь		13	Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в	**I Вводная часть.** Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Аист!» остановиться на одной ноге, слегка поджав вторую ногу, руки в стороны; продолжение ходьбы; на сигнал «Лягушки!» присесть, положив руки на колени; на сигнал «Зайки!» прыжки на двух ногах на месте. Бег в умерен ном темпе (продолжительность до 1,5 минуты), без остановки, затем пере ход на обычную ходьбу. **II Основная часть.**	Оздоровительные упражнения: *Упражнения для профилактики плоскостопия	Мячи; зрительные ориентиры

			равновесии, в прыжках, с мячом. *Пензулаева Л.И.* *Занятие №3 стр.41-42*	Игровые упражнения 1.«Пройди — не задень». 2.«Пас на ходу». 3.Прыжки на двух ногах через короткую скакалку Подвижная игра «Совушка». **III заключительная часть** Ходьба в колонне по одному.		
Д Е К А Б Р Ь		14	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание. *Пензулаева Л.И.* *Занятие №6 стр.43-44*	**I Вводная часть.** Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную; на сигнал педагога «Цапля!» остановиться и поднять одну ногу, согнутую в коле не, руки за голову, удерживая равновесие; переход на обычную ходьбу. На сигнал «Бабочки!» бег врассыпную, помахивая руками «как крылышками». Ходьба и бег проводятся в чередовании **II Основная часть.** Игровые упражнения 1.«Пройди — не урони». 2.«Из кружка в кружок». 3. Игровое упражнение «Стой!». **III заключительная часть** Игра малой подвижности по выбору детей	Пальчиковая гимнастика « Дом»	Обручи; мячи; зрительные ориентиря
Д Е К А Б Р Ь		15	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	**I Вводная часть.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения. **II Основная часть.** Игровые упражнения 1.«Пас на ходу». 2.«Кто быстрее». 3.«Пройди — не урони»	Ежовый массаж» (самомассаж Мячами «ежиками»)	Зрительные ориентиры; мячи; мешочки

			прыжках, на равновесие. *Пензулаева Л.И. Занятие №9 стр.46-47*	Подвижная игра «Лягушки и цапля». **III заключительная часть** Игра малой подвижности по выбору детей.		
Д Е К А Б Р Ь		16	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность. *Пензулаева Л.И. Занятие №12 стр.48*	**I Вводная часть** Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе. **II Основная часть.** Игровые упражнения 1.«Точный пас». 2.«Кто дальше бросит?» 3.«По дорожке проскользи». **III заключительная часть** Игра малой подвижности по выбору детей.	Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н. «Большой маятник	Снежные постройки; мячи;
Я Н В А Р Ь		17	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке. *Пензулаева Л.И. Занятие №15 стр.51*	**I Вводная часть** Игровое упражнение «Между санками». По кругу ставят санки (расстояние между санками 1 м). 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). **II Основная часть.** Игровые упражнения «Кто быстрее». «Проскользи — не упади». Подвижная игра «Два Мороза». **III заключительная часть** Игра малой подвижности по выбору детей.	Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н. «Кошка»	Снежные постройки; снежки.

Я Н В А Р Ь		18	Упражнять в элементах хоккея; в метании снежков на дальность; в прыжках «Веселые воробышки». *Л.И. Пензулаева занятие №18 стр.54*	**I Вводная часть** Игровое упражнение «Снежная королева». Из числа играющих выбирается водящий — Снежная королева. Дети разбегаются по всей площадке, а Снежная королева старается дотронуться до них. Тот, кого она коснулась, превращается в льдинку и должен оставаться на месте. При повторении игры выбирается другой водящий. **II Основная часть.** Игровые упражнения 1.«Кто дальше бросит?» 2.«Веселые воробышки». Игра «Два Мороза». **III заключительная часть** Ходьба в умеренном темпе между снежными постройками.	Оздоровительные упражнения для профилактики сколиоза «Замочек» (М.Норбеков)	Снежные постройки; снежки.
Я Н В А Р Ь		19	Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках. *Л.И. Пензулаева занятие №21 стр.56*	**I Вводная часть** Из снежков (их лепят дети и воспитатель) выкладывается до рожка длиной 3—5 метров (расстояние между снежками 1,5 м). Ходьба и бег между снежками (бег в умеренном темпе); упражнения в ходьбе и беге чередуются. **II Основная часть.** Игровые упражнения 1.«Хоккеисты». 2.Катание друг друга на санках Игра «Два Мороза». **III заключительная часть** Ходьба в умеренном темпе между снежными постройками	Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н. «Обними плечи»	Снежные постройки; снежки; санки; клюшки.
Я Н В А		20	Повторить ходьбу между постройками из снега;	**I Вводная часть** Ходьба в колонне по одному между постройками из снега;	Оздоровительные упражнения:	Снежные постройки; снежки;

Р Ь			упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!». *Л.И. Пензулаева занятие №24 стр.58*	ходьба и бег врассыпную. **II Основная часть.** Игровые упражнения 1.«По ледяной дорожке». 2.«По местам». 3.«Поезд». **III заключительная часть** Ходьба в умеренном темпе между снежными постройками	*для профилактики сколиоза» «Заборчик» (М.Норбеков) *Дыхательное упражнение Стрельниковой А.Н. «Большой маятник»	санки;
Ф Е В Р А Л Ь		21	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками. *Л.И. Пензулаева занятие №27 стр.60-61*	**I Вводная часть** Быстро по местам». По кругу ставят санки (на один меньше количества играющих). 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. **II Основная часть.** Игровые упражнения 1.«Точная подача». 2.«Попрыгунчики». Подвижная игра «Два Мороза». **III заключительная часть** Игра малой подвижности	Упражнения для профилактики сколиоза «Сова» (М.Норбеков	Санки; мячи; зрительные ориентиры
Ф Е В Р А Л Ь		22	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. *Л.И. Пензулаева*	**I Вводная часть** Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке, на сигнал «Фигуры!» остановиться и показать какую-либо «фигуру»: птичку, зайчика, спортсмена и др. Игра повторяется, затем переход на ходьбу колонной по одному.	Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н. «Кошка»	Санки; клюшки; зрительные ориентиры

			занятие №30 стр.62-63	**II Основная часть.** Игровые упражнения 1.«Гонки санок». 2.«Пас на клюшку». **III заключительная часть** Игра малой подвижности «Затейники»		
Ф Е В Р А Л Ь		23	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. *Л.И. Пензулаева занятие №33 стр.64-65*	**I Вводная часть** «Снежинки». Дети образуют круг. Ходьба по кругу; на сигнал воспитателя «Ветер!» дети-снежинки ускоряют шаг и переходят на бег в умеренном темпе. На сигнал «Ветер стих!» постепенно замедляют движение и останавливаются. **II Основная часть.** Игровые упражнения «Гонка санок». «Загони шайбу». **III заключительная часть** Игра «Карусель».	Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н. «Большой маятник	Санки; клюшки; зрительные ориентиры
Ф Е В Р А Л Ь		24	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками. *Л.И. Пензулаева занятие №36 стр.66*	**I Вводная часть** Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет». Играющие строятся в 3-4 круга, в центре каждого круга кубик своего цвета. Дети должны запомнить цвет кубика. По сигналу педагога «Беги!» все разбегаются по площадке. На сигнал «Найди свой цвет!» встают в круг около своего кубика. Отмечается команда-победитель. **II Основная часть.** Игровые упражнения «Не попадись». Игра «Белые медведи» **III заключительная часть** Игра малой подвижности «Карусель»,	Упражнения для профилактики сколиоза М.Норбеков «Чистка перышек»	Постройки на участке; снежки; зрительные ориентиры
М		25	Повторить	**I Вводная часть**	Упражнени	Мячи;

А Р Т			упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом. *Л.И. Пензулаева занятие №3 стр.73*	«Бегуны». Дети становятся на линии старта в шеренгу. По команде «Марш» бег на скорость (дистанция 10 м) (расстояние между детьми не менее двух шагов), повернуться кругом и от линии финиша повторить задание. Повторить 3-4 раза, с обязательной паузой между забегами. **II Основная часть.** Игровые упражнения 1.Игра «Лягушки в болоте». 2.«Мяч о стенку». 3.Игра «Совушка». **III заключительная часть** Игра малой подвижности	я для профилактики сколиоза М.Норбекова «Малые весы»	зрительные ориентиры
М А Р Т		26	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом. *Л.И. Пензулаева занятие №6 стр.75*	**I Вводная часть** Игра с бегом «Мы — веселые ребята». Дети стоят за чертой на одной стороне площадки (зала). В процессе игры им надо добежать до длинной черты (дистанция 10—15 м). **II Основная часть.** Игровые упражнения Игра «Охотники и утки». **III заключительная часть** Игра малой подвижности «Тихо – громко»	Дыхательная гимнастика «Кошка» . Стрельниковой А.Н.	Мячи; зрительные ориентиры: конусы, шнуры.
М А Р Т		27	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. *Л.И. Пензулаева занятие №9 стр.78-79*	**I Вводная часть** «Кто скорее до мяча». Дети становятся в две шеренги. Задание: как можно быстрее добежать до предмета, взять его в руки и поднять над головой (дистанция 10 м) **II Основная часть.** Игровые упражнения «Пас ногой». «Ловкие зайчата». Подвижная игра «Горелки». **III заключительная часть** Игра малой подвижности «Эхо»	Упражнения для профилактики сколиоза М.Норбекова «Малый паровозик»	Мячи; флажки; конусы.
М		28	Повторить	**I Вводная часть**	Упражнени	Мячи;

А Р Т			упражнения с бегом, в прыжках и с мячом. *Л.И. Пензулаева занятие №12 стр.80*	Игровое упражнение «Салки — перебежки». **II Основная часть.** Игровые упражнения 1.«Передача мяча в колонне». 2.Игра «Удочка» (с прыжками). **III заключительная часть** Игра «Горелки»	я для профилактики сколиоза «Сова» (М.Норбеков)	скакалки Зрительные ориентиры
А П Р Е Л Ь		29	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками. *Л.И. Пензулаева занятие №15 стр.82*	**I Вводная часть** Игровое задание «Быстро в шеренгу». Играющие становятся в три шеренги по трем сторонам зала (площадки) лицом друг к другу.На сигнал педагога «Беги!» разбегаются, кружатся в разные стороны. На сигнал «Быстро в шеренгу!» каждый ребенок должен быстро найти свое место в шеренге. Повторить 3 раза. **II Основная часть.** Игровые упражнения 1.«Перешагни — не задень». 2.«С кочки на кочку» Подвижная игра «Охотники и утки». **III заключительная часть** Игра малой подвижности «Великаны и гномы»	Дыхательная гимнастика: «Ладошки».	Мячи; шнуры;
А П Р Е Л Ь		30	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках. *Л.И. Пензулаева занятие №18 стр.84*	**I Вводная часть** «Слушай сигнал». Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Поворот!» повернуть в другую сторону и продолжить ходьбу (поворот выполняется без остановки); бег врассыпную, на сигнал «Стоп»! остановиться. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. **II Основная часть.** Игровые упражнения «Пас ногой».	Упражнения для профилактики сколиоза «Заборчик» М.Норбеков	

				«Пингвины». Подвижная игра «Горелки». **III заключительная часть** Ходьба в колонне по одному		
А П Р Е Л Ь		31	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии. *Л.И. Пензулаева занятие №21 стр.86*	**I Вводная часть** Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки». На исходную линию становится первая группа детей в одну шеренгу. Задание: быстро добежать до линии финиша (дистанция 10—15 м). Определяется победитель, и приглашается вторая группа детей. Повторить 2-3 раза. **II Основная часть.** Игровые упражнения «Пройди — не задень». «Кто дальше прыгнет». «Пас ногой». «Поймай мяч». **III заключительная часть** Игра малой подвижности «Тихо — громко».	Оздоровительные упражнения для профилактики сколиоза «Замочек» (М.Норбеков)	Мячи; конусы; зрительные ориентиры
А П Р Е Л Ь		32	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом. *Л.И. Пензулаева занятие №24 стр.88*	**I Вводная часть** Дети идут в колонне по одному. На сигнал педагога «Ров справа!» выполняют поворот направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону или не успел выполнить команду, считается упавшим в реку. Ему помогают выбраться, подавая руку. Затем все строятся в колонну по одному и продолжают ходьбу до следующего сигнала. Ходьба и бег врассыпную. **II Основная часть.** Игровые упражнения «Передача мяча в колонне» Подвижная игра «Лягушки	*Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н. «Кошка» *Оздоровительные упражнения для профилактики сколиоза «Замочек» (М.Норбеков)	Мячи; конусы; зрительные ориентиры

				в болоте» (с прыжками). Подвижная игра «Горелки». **III заключительная часть** Игра малой подвижности «Великаны и гномы»		
М А Й		33	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 дополнительным заданием. *Л.И. Пензулаева занятие №27 стр.90*	**I Вводная часть** Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег. **II Основная часть.** Игровые упражнения 1.«Пас на ходу». 2.«Брось — поймай». 3.Прыжки через короткую скакалку **III заключительная часть** Игра малой подвижности «Узнай кто позвал?»	Оздоровительные упражнения для профилактики сколиоза «Пружина» (М.Норбеков)	Мячи; скакалки
М А Й		34	Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках. *Л.И. Пензулаева занятие №30 стр.92*	**I Вводная часть** 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. **II Основная часть.** Игровые упражнения «Ловкие прыгуны». «Проведи мяч». «Пас друг другу». Игра «Мышеловка». **III заключительная часть** Ходьба в колонне по одному.	Оздоровительные упражнения для профилактики сколиоза «Пружина» (М.Норбеков) Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н. «Обними плечи»	Мячи; скакалки; зрительные ориентиры

М А Й		35	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками. *Л.И. Пензулаева занятие №33 стр.93-94*	**I Вводная часть** 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. **II Основная часть.** Игровые упражнения 1.«Мяч водящему». 2.«Кто скорее до кегли». Индивидуальные игры с мячом. Подвижная игра «Горелки». **III заключительная часть** Ходьба в колонне по одному	Оздоровительные упражнения: *для профилактики сколиоза» «Заборчик» (М.Норбеков) *Дыхательное упражнение Стрельниковой А.Н. «Большой маятник»	Мячи; кегли; зрительные ориентиры
М А Й		36	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом. *Л.И. Пензулаева занятие №33 Стр.96*	**I Вводная часть** По местам». Дети строятся в три колонны. Воспитатель ставит перед каждой колонной цветной кубик. По сигналу все разбегаются. На сигнал «По местам!» быстро построиться, найдя свое место в колонне. **II Основная часть.** Игровые упражнения 1.«Кто быстрее». 2.«Пас ногой». 3.«Кто выше прыгнет». Подвижная игра «Не оставайся на земле». **III заключительная часть** Игра малой подвижности по выбору детей	Упражнения для профилактики сколиоза «Сова» (М.Норбеков) Дыхательное упражнение Стрельниковой А.Н. «Насос» («Накачивание шины").	Мячи; зрительные ориентиры; скакалки