Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №6 общеразвивающего вида» г. Ухты Республики Коми (МДОУ«Д/с №6»)

Принята педагогическим советом МДОУ «Д/с №6» от «31» августа 2023 г. протокол заседания №1

Утверждена приказом № 01-11/64б от «31» августа 2023 г.

Рабочая учебная программа

по образовательной области «Физическое развитие» на 2023-2024 учебный год

разработано: Филиппова И.В., без к/к инструктор по физической культуре

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1.Пояснительная записка

Настоящая Рабочая программа (Далее - Программа) разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее − ФГОС ДО), особенностями образовательного учреждения, региона, образовательных потребностей и запросов воспитанников, на основании Федеральной образовательной программы дошкольного образования (ФОП ДО), утверждённой приказом Минпросвещения РФ от 25.11.2022 № 1028.

Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на ступени и дошкольного образования. Программа сформирована как программа разностороннего развития ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей народов РФ, исторических и национально-культурных традиций и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

При разработке Программы учитывались следующие нормативные документы:

- -Конституция РФ, ст.43, 72;
- -Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- -Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- -Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.07.2020 №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрирован 31.08.2020 № 59599);
- -Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.02.2014 №08- 249 «Комментарии к Φ ГОС ДО»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. N 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

Программа направлена на создание пространства детской реализации — поддержку творчества, инициативы, развитие личности ребенка, создание условий для самореализации. Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие структурные единицы, представляющие определённые направления развития и образования детей: социально- коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое, физическое развитие ребèнка.

Программа включает три основных раздела — целевой, содержательный и организационный, каждый из которых состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений. Объем обязательной части Программы соответствует ФОП ДО в соответствии с ФГОС ДО составляет не менее 60% от общего объема программы. Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений, составляет не более 40%. Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации.

а) Цели и задачи реализации Программы

Физическое и оздоровительное направление воспитания Ценность: здоровье.

Цель физического и оздоровительного направления воспитания: формирование навыков здорового образа жизни. Физическая готовность — это хорошее состояние здоровья ребенка, выносливость, сопротивляемость неблагоприятным воздействиям, нормальные антропометрические данные

(рост, вес, окружность грудной клетки), хороший уровень развития двигательной сферы, готовность руки к выполнению точных и разнообразных движений. Физически развитый ребенок легче адаптируется в школе.

Программа направлена на решение задач

Задачи:

- 1) охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- 2) обеспечения равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- 3) обеспечения преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней (далее преемственность образовательных программ дошкольного и начального общего образования);
- 4) создания благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- 5) объединения обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- 6) формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных качеств и основ патриотизма, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- 7) обеспечения вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;
- 8) формирования социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- 9) обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
- 10) приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей; -формирование основ этнокультуры через ознакомление с родным краем.
- 11) достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

б) Принципы и подходы к формированию Программы

Принципами формирования Программы, в соответствии с п. 1.4. ФГОС и п.14.3 ФОП ДО являются:

1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;

- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе взрослые);
- 4) признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьей;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учет этнокультурной ситуации развития детей.

Подходами к формированию программы являются:

- 1. Деятельностный подход осуществляется в процессе организации различных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, изобразительной, музыкальной, восприятия художественной литературы и фольклора, двигательной, конструирования. Организованная образовательная деятельность (непосредственно образовательная) строится как процесс организации различных видов деятельности.
- 2. Личностно-ориентированный подход это такое обучение, которое во главу угла ставит самобытность ребенка, его самоценность, субъективность процесса обучения, т.е. опора на опыт ребенка, субъектно-субъектные отношения.
- 3. Индивидуальный подход это учет индивидуальных особенностей детей группы в образовательном процессе.
- 4. Дифференцированный подход в образовательном процессе предусмотрена возможность объединения детей по особенностям развития, по интересам, по выбору.

в) Характерные особенности развития детей раннего и дошкольного возраста всех групп, функционирующих в ДОУ в соответствии с Уставом

Особенности физического развития детей 1-2 лет

Постепенно совершенствуется ходьба, исчезает шаркающая походка. В подвижных играх и на занятиях дети делают боковые шаги. В простых подвижных играх дети начинают координировать свои движения.

В раннем возрасте происходит интенсивное физическое развитие. Увеличивается объем дыхательной системы, органы пищеварения приобретают способность переваривать любую пищу. Укрепляется иммунная система, растет сопротивляемость к различным заболеваниям, постепенно растет сопротивляемость к инфекциям.

В связи с интенсивностью движений развиваются скелет и мускулатура. Заметно меняются пропорции тела.

Позвоночник отличается большой гибкостью, поэтому неблагоприятные воздействия могут привести к формированию неправильной осанки. Совершенствуются соотносящие и орудийные действия. Умение выполнять орудийные действия развивает произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе предлагаемой взрослыми модели, которая выступает в качестве не только объекта для подражания, но и образца, регулирующего собственную активность ребенка.

В ходе совместной с взрослыми предметной деятельности продолжает развиваться понимание речи. Слово отделяется от ситуации и приобретает самостоятельное значение. Дети продолжают осваивать названия окружающих предметов, учатся выполнять словесные просьбы взрослых, ориентируясь в пределах ближайшего окружения. Количество понимаемых слов значительно возрастает.

Особенности физического развития детей 2-3 лет

На третьем году жизни дети становятся самостоятельнее. Продолжают развиваться предметная деятельность, деловое сотрудничество ребенка и взрослого; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление, в конце года появляются основы наглядно-образного мышления. Развитие предметной деятельности связано с усвоением культурных способов действия с различными предметами.

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

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

Основной формой мышления является наглядно - действенная. Ее особенность заключается в том, что возникающие в жизни ребенка проблемные ситуации разрешаются путем реального дествия с предметами.

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

Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Однако в этот период начинает складываться и произвольность поведения. Она обусловлена развитием орудийных действий и речи.

У детей появляются чувства гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом.

Ранний возраст завершается кризисом трех лет. Ребенок осознает себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У него формируется образ Я.

Кризис часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения с взрослым и др. Кризис может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет.

Поведение ребенка в этот период отличается ярко выраженной эмоциональностью.

Нервная система становится более совершенной. Ребенок может сдержаться, чтобы не заплакать, сосредоточенно заниматься интересным делом, подчиняться требованиям, соблюдать некоторые правила.

На третьем году жизни ребенок свободно передвигается, способен изменять ритм, направление движения, создаются условия для сочетания ходьбы и действий с предметами.

К трем годам малыш может бегать, менять скорость, кружиться на месте, влезать на стул, подпрыгивать на двух ногах и прыгать вперед, спрыгивать с предметов, перепрыгивать канавки. Ребенок может, не теряя равновесие, переносить предметы, толкать перед собой игрушки, возить за собой тележки. Может играть в разные игры с мячами (катать, подбрасывать, ловить, догонять, прокатывать). Малыш может встать на носочки, чтобы дотянуться до предмета или нагнуться, чтобы заглянуть под диван.

Двигательная активность играет важную роль в обеспечении полноценного психического развития, она стимулирует положительные эмоции, повышает общий тонус, дает пищу для впечатлений и активной познавательной деятельности.

На третьем году жизни становятся более ловкими и осознанными действия по самообслуживанию, малыш может сам застегнуть пуговицу, расставить посуду, самостоятельно и аккуратно есть.

Развитию двигательных способностей, таких, как координация пальцев рук, способствуют занятия с различными предметами (сачок, палочка, совок), а также рисование и лепка. Здоровый ребенок подвижен, активен, много двигается. Он любознателен и участвует в делах взрослых.

Особенности физического развития детей 3-4 лет

Анатомо-физиологические возрастные особенности, характерные для данного возраста, диктуют определённые виды занятий и упражнений, от которых зависят навыки, умения и знания малышей по физической культуре.

Врачи называют следующие особенности физического развития детей 3-4 лет, которые соответствуют нормам:

- ✓ рост 96 (допускается отклонение в 4 см)
- ✓ вес 12 (плюс-минус 1 кг)
- ✓ окружность груди 51 (больше-меньше на 2 см)
- ✓ окружность головки 48 см
- ✓ молочных зубов должно быть около 20

Изгибы позвоночника неустойчивы, суставы и кости легко деформируются под влиянием негативных внешних воздействий.

Диаметр мышц существенно увеличивается в несколько раз, мышечные волокна дифференцируются. На начальном этапе крупная мускулатура развита больше, чем мелкая. Но с течением времени движения пальцев и кистей совершенствуются, если физическое развитие идёт в соответствии с нормой.

Просветы дыхательных путей (носовые ходы, трахея, гортань, бронхи) пока всё ещё максимально узкие. Выстилающая их слизистая оболочка нежна и быстро ранима. Поэтому одной из физических особенностей этого возраста являются частые воспалительные заболевания органов дыхания. Ребёнок не может регулировать дыхание на сознательном уровне и сочетать его с собственными движениями.

Сердце работает без проблем в условиях посильных нагрузок. Кровообращение очень быстрое. Давление — 95 на 58.

Строение и деятельность центральной нервной системы постоянно совершенствуется. Ребёнок способен к анализу и синтезу. Он умеет воспринимать окружающий мир, обладает речью, которая помогает ему обобщать и уточнять воспринимаемое.

Процессы возбуждения и торможения легко рассеиваются. Поэтому дети в этом возрасте делают много ненужных, совершенно лишних движений, суетливы, много говорят или резко замолкают. Повышенная возбудимость приводит к скорой утомляемости.

Нужно понимать, что все эти особенности физического развития детей в 3-4 года достаточно условны. Маленькие организмы могут развиваться по индивидуальным траекториям с учётом каких-то болезней, но отклонения от этих норм не должны быть значительными. В соответствии с этими моментами ребёнок должен обладать определённым набором знаний, умений и навыков, характерным для данного возраста.

Особенности физического развития детей 4-5 лет

Когда ребёнку исполняется 4 года, период раннего детства заканчивается. Наступает дошкольный период, который характеризуется определёнными особенностями физического развития. В этом возрасте дети ведут активный образ жизни, много двигаются, познают окружающий мир.

В этом возрасте средний рост у мальчиков составляет 100,3 см, а у девочек -99,7 см. Весят мальчики в среднем 15-20 кг, а девочки -14-18кг. Средняя прибавка в весе -1,5-2 кг в год, а в росте -5-7 см. Некоторые особенности развития могут быть связаны с наследственностью.

В возрасте 4-5 лет скелет ребёнка пока ещё остаётся гибким, поэтому ему не рекомендованы силовые нагрузки. Необходимо всё время следить за осанкой малыша, смотреть, чтобы он правильно сидел за столом, спал на не слишком мягком матрасе.

В этом возрасте происходит смещение центра тяжести и изменение пропорций тела. Исчезают пухлые щёчки, округлый животик и складочки на ручках. Дети напоминают маленьких взрослых. Большинство из них становится худее, но аппетит не теряют и с удовольствием едят 4-5 раз в день.

Ребёнок, достигший 5 лет, способен:

Бегать на достаточно длинные дистанции (200-300 м). Не каждый родственник сможет его догнать. Бегать он может и на ровной, и на пересечённой местности, огибая неровности, деревья, строения, перепрыгивая через ямки.

Двигаться практически как взрослый: чётко и скоординировано. Он может закрыть глаза и легко дотронуться до своего носа или уха. Повышается ловкость игры в мяч: малыш его быстро ловит и бросает обратно.

Следить за равновесием. Теперь для него не проблема пройти по чему-нибудь узкому.

Хорошо прыгать: перепрыгивать через ступеньку или через несколько лежащих на полу предметов. У него уже получается прыгать через скакалку. Легко и долго лазить по «шведской стенке».

Мускулатура рук у детей 5 лет уже неплохо развита, поэтому они могут немного подняться по канату, но отжиматься от пола пока ещё не получается.

Зарядка может состоять из комплекса простейших упражнений на разгибание и сгибание конечностей, повороты и приседания. Она не только оказывает положительное влияние на физическое состояние малыша, его иммунную систему, но и приучает к дисциплине и порядку.

В воспитании детей важным является психологический климат в семье. Отсутствие громких криков и ссор между родителями, резкого тона по отношению к малышу, создают благоприятную атмосферу как для физического, так и для психоэмоционального развития малыша.

Ребёнку 5-го года жизни важно чувствовать свой успех, поэтому нужно поощрять его достижения. Если у него что-то не получается, малыша необходимо подбадривать, верить в него.

Особенности физического развития детей 5 - 6 лет

В возрасте 4—7 лет у детей идет активное формирование опорно-двигательного аппарата. На что следует обратить внимание в этот период?

У ребенка идет процесс окостенения хрящевой ткани. Его кости пока что гибкие и эластичные, связки и мышцы еще слабо развиты. Он достаточно легко может получить травму конечностей. Физические нагрузки должны быть направлены на общее развитие организма ребенка.

Следите за осанкой ребенка: как он ходит, сидит за столом, перед телевизором, рассматривает иллюстрации в книге, читает, рисует.

Специалисты говорят о том, что предрасположенность к сколиозу и другим заболеваниям позвоночника зарождаются не в младшем школьном возрасте, а намного раньше — в дошкольный период, когда родители не слишком обращают внимание на эту проблему.

Следует заботиться о полноценном питании ребенка. В его рационе должно быть достаточное количество строительного материала — белков животного и растительного происхождения, а также витаминов и минеральных веществ (в особенности кальция и магния — для укрепления костной ткани).

Сила нервных процессов в этом возрастном периоде еще недостаточно развита. При этом процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Дети в этом возрасте отличаются неусидчивостью, повышенной возбудимостью, невнимательностью. Они с трудом выполняют однообразные задания. Их движения нередко спонтанны, хаотичны, нерациональны. На выполнение какого-нибудь задания они затрачивают много энергии, потому что одновременно задействуют разные группы мышц.

Несмотря на то, что дети этого возраста активны, полны энтузиазма и сил, их энергия имеет свойство быстро и неожиданно исчезать. Вы не раз замечали, как ребенок быстро отключается вечером, с трудом идет мыться и чистить зубы перед сном. Дети этого возраста склонны к двум крайностям: они доходят до предела, как в играх, так и в усталости.

Поэтому желательно не допускать таких изматывающих состояний, все должно быть в меру. Избыточная физическая активность приводит к повышенной возбудимости нервной системы ребенка. Избегайте активных игр перед сном, старайтесь чередовать подвижные игры со спокойными занятиями.

Также важно знать, что утомляемость у детей проходит гораздо быстрее, чем у взрослых. Им достаточно 10—15 минут, чтобы восстановить свои силы, спокойно посидеть, перекусить и с новыми силами окунуться в жизнь.

В чем причина быстрой утомляемости ребенка?

Это явление объясняется особенностями сердечнососудистой системы у детей. Скорость кровообращения у них выше, чем у взрослых. Это связано с тем, что сосуды у детей шире, объем

крови относительно массы, тела больше, круг движения крови короче — все это приводит к легкому нарушению сердечных ритмов, особенно во время продолжительных физических нагрузок.

Особенности физического развития детей 6-7 лет

В течение седьмого года жизни продолжается интенсивное созревание организма ребенка, повышение уровня его морфологического и функционального развития. Начинают меняться пропорции тела, форма его отдельных частей. Происходит дальнейшее окостенение скелета и наращивание массы мышц, что создает условия для успешного выполнения детьми более интенсивных, чем ранее, физических Одновременно происходит дальнейшее функциональное развитие всех основных систем организма: нервной, сердечно-сосудистой, двигательной и др. Они начинают работать физиологически более слаженно и экономно, с меньшими, чем раньше, затратами энергии в ответ на такую же физическую или психическую нагрузку. Заметно усиливается регулирующая роль коры больших полушарий головного мозга, ее контролирующая функция по отношению к работе всех систем. На седьмом году жизни движения детей становятся более точными и Возможности формирования таких качеств, координированными. как сила, выносливость и ловкость, возрастают. Появляются собранность, выдержка, умение «проиграть» элементы движения в уме. Самостоятельная двигательная активность детей увеличивается, особенно у мальчиков. В связи с ростом двигательных возможностей дети 6-7 лет охотно участвуют в подвижных играх с правилами, требующими выполнения сложных движений по показу и словесному объяснению, а также в играх с элементами соревнования, развивающими интерес детей не только к достижению результата, но и к качеству выполняемого действия. Наряду с основными видами движений у детей развиваются тонкие движения кисти и пальцев рук. Это существенно расширяет возможности осуществления детьми продуктивных деятельности.

Значительно повышается физическая и умственная работоспособность детей. К 7-ми годам длительность непрерывной продуктивной работы возрастает до 25—30 минут. При этом общий ее объем (по сравнению с объемом работы детей 4—5 лет) увеличивается в 2— 2,5 раза. Однако следует учитывать, что дети значительно отличаются друг от друга по уровню работоспособности. Он зависит от степени подготовленности ребенка к умственным и физическим нагрузкам, общей выносливости организма, состояния здоровья и индивидуальных особенностей.

2. Планируемые результаты освоения Программы

Планируемые результаты освоения ООП в каждой возрастной группе, конкретизирующие требования ФГОС ДО к целевым ориентирам по п.15 ФОП ДО.

Результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к завершению дошкольного образования.

Степень выраженности возрастных характеристик возможных достижений может различаться у детей одного возраста по причине высокой индивидуализации их психического развития и разных стартовых условий освоения образовательной программы. Обозначенные различия не должны быть констатированы как трудности ребенка в освоении основной образовательной программы МДОУ и не подразумевают его включения в соответствующую целевую группу.

Планируемые результаты освоения Программы конкретизируют требования Стандарта к целевым ориентирам в обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений, с учетом возрастных возможностей и индивидуальных различий (индивидуальных траекторий развития) детей.

2.1.Педагогическая диагностика индивидуального развития детей

Педагогическая диагностика в МДОУ — это особый вид профессиональной деятельности, позволяющий выявлять динамику и особенности развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной

программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

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

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

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

Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится педагогом в произвольной форме на основе диагностических методов: наблюдения, свободных бесед с детьми, анализа продуктов детской деятельности (рисунков, работ по лепке, аппликации, построек, поделок и тому подобное), специальных диагностических ситуаций.

Основным методом педагогической диагностики является наблюдение.

Цель мониторинга: выявление уровня физической подготовленности детей эффективности педагогического воздействия, получение объективной информации о состоянии, качестве и результатах образовательного здоровьесберегающего процесса.

Оценка эффективности образовательной деятельности осуществляется по средствам диагностики в начале и в конце учебного года (сентябрь, май).

Мониторинг физической подготовленности позволяет выявить уровень развития движений и физических качеств, выделить способных, средних, отстающих в двигательном развитии детей.

Результаты мониторинга физической подготовленности позволяют:

- установить причины отставания или опережения в освоении детьми образовательной программы;
- индивидуализировать нагрузку;
- определить технику владения основными двигательными умениями;

Мониторинг проводится 2 раза в год (в сентябре и мае). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

С помощью средств мониторинга образовательного процесса можно оценить степень продвижения дошкольника в образовательной программе.

	бег	прыжки	Отбивание	Подбрасывание	Метание	равновесие
			мяча	мяча		
средняя	<5,5-в	<60-н	>5 раз-н	>5-в	<3.5- н	<2 сек- н
	5,5-6,5-c	60-70-c	5раз- с	3-4- c	>6.5-в	3-5 сек- с
	>6,5-н	>75-в	<3 раз- н	<3- н		>5 сек- в
старшая	<7,5-в	<7.5-н	<4- н	>11-в	<5-н	<3 сек- н
_	8.5-7.5- c	7.5-8.5- c	5-6- c	10-c	5-9- c	3-7 сек- с
	>8.5- н	>8.5- в	>7- в	<9-н	>9- в	>7 сек- в
Подгот	<6.5- в	>102- в	>9-в	>13-в	<6- н	<4 сек- н
	6.5-7.5- c	100- c	8-c	10-12- c	7-12-c	4-7сек- с
	>8- н	<98- н	<7- н	<9- н	>12-в	>10 сек -в

Оценка результатов

	бег	прыжки	отбивание мяча	подбрасыван ие мяча	метание	равновесие
С Р Е Д	<5,5 - в 5,5-6,5 - с >6,5 - н	<60- н 60 − 70 − с >75 - в	>5 раз –в 5 раз– с <3 раз - н	>5 –в 3-4– с <3 -н	<3,5 – н >6,5 - в	<2 сек-н 3-5 сек - с >5 сек -в
C T A P III	<7,5 − B 8,5-7,5 − c >8,5 - H	<75 — н 75-85-с >85-в	<4м-н 5-6м — с >7-в	>11 -в 10 - с (9 - н	<5-н 5-9-с >9-в	<3 сек -н 3-7 сек-с >7 сек -в
П О Д Г О Т.	<6,5-в 6,5-7,5-с >8-н	> 102-в 100-с <98-н	>9м -в 8м - с <7м -н	>13 – в 10 - 12– с <10 - н	<6-н 6-12-с >12-в	<4 сек - н 4-10 сек -с >10 сек -в

Нормативы двигательных умений

	бег	прыжки	мяч	метание	равновесие	ползание, лазанье
С Р Е Д	5,5 сек. – 20м	С места: 70см	Отбивание: 5 раз Подбрасыван ие: 3-4 раза	Дальность- 3,5м — 6,5м	Лагутин Стр.26 упражнение «Цапля»	Лагутин Стр. 35 Упражнение «Восьмерка»
C T A P III	Начало года: 20м – 5,5 сек Конец года: 30м – 8,5 – 7,5 сек	С места: 80см	Подбрасыван ие вверх двумя руками: 10 раз Отбивание: 5-6	Дальность- 5-9м	Лагутин Стр.26 упражнение «Цапля»	Лагутин Стр. 35 Упражнение «Восьмерка»
П О Д Г О Т.	30м – 7,5 – 6,5 сек	С места: 100 см	Вверх двумя руками: 20 раз Отбивание: 8м	Дальность- 6-12м	Лагутин Стр.26 упражнение «Цапля»	Лагутин Стр. 35 Упражнение «Восьмерка»

3. Содержательный раздел

а) Цели и задачи реализации вариативной части Программы

Главный принцип, который заложили разработчики Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования - это сохранение уникальности и самоценности дошкольного детства.

В силу особой значимости охраны жизни и здоровья детей программа требует обязательного соблюдения основных её принципов.

Решение задач приоритетного направления по социально-личностному развитию детей осуществляется через образовательный компонент «Основы безопасности» и выделен как отдельный предмет в средней, старшей и подготовительной группах, а также в режимных моментах и в самостоятельной деятельности детей, как интегративная часть через все виды образовательной деятельности.

б) Формы и приемы организации образовательного процесса

Решение задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

- формирование у ребенка соответствующих возрасту представлений о жизни, здоровье и физической культуре;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, к овладению гигиеническим нормам и правилами;
- воспитание активности, самостоятельности, уверенности, нравственных и волевых качеств,
 развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
 накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- -формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Здоровье детей является главным условием и показателем личностно-направленного образования. Оздоровительные мероприятия в подготовительной группе включают следующие приемы:

Традиционные:

- создание гигиенических условий;
- обеспечение чистого воздуха;
- рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей;
- закаливание воздухом;
- хождение босиком, в помещении и на улице;
- «Дорожки здоровья»;
- водные процедуры: умывание водой комнатной температуры;
- полоскание рта и горла, водой комнатной температуры;

Нетрадиционные:

- -самомассаж
- -точечный массаж
- оздоровительный бег на свежем воздухе
- -дыхательная гимнастика на свежем воздухе; Активный отдых.
- -Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.
- -Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания. Досуги и праздники направлены

на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов. Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

-Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок. Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35- 40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут.

В ходе туристкой прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

Перечисленные приемы наиболее эффективны в сочетании с физическими упражнениями во время ежедневной утренней гимнастики, физкультурных занятиях, а также они способствуют формированию двигательных навыков и основных физических качеств. Основные физические качества детей:

- гибкость
- быстрота
- выносливость
- сила
- ловкость

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию следует обращать внимание на одновременное решение задач других образовательных областей:

Взаимодействие с другими образовательными областями

«Здоровье».	Формирование начальных представлений о здоровом образе			
	жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в			
	питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании			
	полезных привычек и др.).			
«Социально-	Развитие направлено на усвоение норм и ценностей,			
коммуникативное	принятых в обществе, включая моральные и нравственные			
развитие».	ценности; развитие общения и взаимодействия ребенка со			
	взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности,			
	целенаправленности и саморегуляции собственных действий;			
	развитие социального и эмоционального интеллекта,			
	эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование			
	готовности к совместной деятельности со сверстниками,			
	формирование уважительного отношения и чувства			
	принадлежности к своей семье и к сообществу детей и взрослых;			
	формирование позитивных установок к различным видам труда и			
	творчества; формирование основ безопасного поведения в быту,			

	социуме, природе.
«Познавательное развитие».	Развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания, развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира, о малой родине и Отечестве, представлений о социокультурных ценностях нашего народа, об отечественных традициях и праздниках, о планете Земля как общем доме людей, об особенностях ее природы, многообразии стран и народов мира.
«Художественно- эстетическое развитие».	Формирование интереса к эстетической стороне окружающей действительности, эстетическое отношение к предметам и явлениям окружающего мира, произведениям искусства; воспитание интереса к художественно-творческой деятельности. Развитие эстетических чувств детей, художественного восприятия, образных представлений, воображения, художественно-творческих способностей. Развитие интереса к самостоятельной творческой деятельности; удовлетворение потребности детей к самовыражению.
«Речевое развитие».	Развитие свободного общения с взрослыми и детьми, овладение конструктивными способами и средствами взаимодействия с окружающими. Развитие всех компонентов устной речи детей; формирование словаря, воспитание звуковой культуры речи. Практическое овладение воспитанниками нормами речи. Развитие литературной речи. Воспитание желания и умения слушать художественные произведения, следить за развитием действия. Участие в играх со звукопроизношением.

1.2

2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Образовательная область «Физическое развитие» направлена на (извлечение из ФГОС ДО)

- приобретение ребенком двигательного опыта в различных видах деятельности детей, развитие психофизических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость), координационных способностей, крупных групп мышц и мелкой моторики;
- формирование опорно-двигательного аппарата, развитие равновесия, глазомера, ориентировки в пространстве;
- овладение основными движениями (метание, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки); обучение общеразвивающим упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, подвижным играм, спортивным упражнениям и элементам спортивных игр (баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, настольный теннис, городки, кегли и другое);
- воспитание нравственно-волевых качеств (воля, смелость, выдержка и другое); воспитание интереса к различным видам спорта и чувства гордости за выдающиеся достижения российских спортеменов;
- приобщение к здоровому образу жизни и активному отдыху, формирование представлений о здоровье, способах его сохранения и укрепления, правилах безопасного

поведения в разных видах двигательной деятельности, воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Содержание образовательной деятельности.

От 1 года до 2 лет.

В области физического развития основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для:

- укрепления здоровья детей, становления ценностей здорового образа жизни;
- развития различных видов двигательной активности;
- формирования навыков безопасного поведения.

Содержание образовательной деятельности

В сфере укрепления здоровья детей, становления ценностей здорового образа жизни: взрослые организуют правильный режим дня, приучают детей к соблюдению правил личной гигиены, в доступной форме объясняют, что полезно и вредно для здоровья.

Подвижные игры: взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием — как внутри помещений, так внешней ее территории (горки, качели и т.п.) для удовлетворения естественной потребности детей в движении, развития ловкости, силы, координации и т.п.

Проводят подвижные игры, способствуя радости детей от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, правильной осанки. Вовлекают детей в игры с предметами, стимулирующие развитие мелкой моторики.

Формирование основ здорового образа жизни: взрослые создают безопасную среду, а также разъясняют и предостерегают детей от поступков, угрожающих их жизни и здоровью. Требования безопасности не должны реализовываться за счет подавления детской активности и деятельного исследования мира.

Младшая группа от 3 до 4 лет.

Задачи:

- Продолжать сохранять и укреплять здоровье детей;
- Учить детей согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп;
- Учить детей реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним;
- Учить детей самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя выполнять физические упражнения;
- Принимать активное участие в подвижных играх;
- Направленно развивать скоростно-силовые качества детей.

Содержание физических упражнений:

Построения: свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг.

Перестроение: из колонны в 2—3 звена по ориентирам.

Повороты, переступая на месте.

Исходные положения: стоя, ноги слегка расставив, сидя, лежа, стоя на коленях.

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты направо, налево (3—4 раза).

Положения и движения рук (одновременные, однонаправленные): вперед—назад, вверх, в стороны; махи (вперед—назад, перед собой, над головой), сжимание—разжимание пальцев (5—6 раз). Положения и движения туловища: наклоны (вперед, влево, вправо), повороты (влево, вправо) — 3—4 раза.

Положения и движения ног: приседания, подскоки на месте (20—25 раз каждое).

Ходьба и упражнения в равновесии: ходьба обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра («стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске (длина 2—3 м, ширина 20 см); то

же с перешагиванием предметов (ширина 10—15 см), рейки лестницы; ходьба по наклонной доске (ширина 30—35 см, приподнята на 20 см).

Бег: «стайкой», врассыпную, в колонне по одному, парами, * по прямой и «змейкой», с остановками, между предметами, с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бег на скорость (15—20 м), в медленном темпе.

Прыжки: на месте, с продвижением вперед (2—3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов и между ними; прыжки в длину с места (до 50 см); через линию, шнур, предмет (высота 5 см), через линии (4—6) поочередно.

Катание, бросание, ловля: катание мяча двумя руками друг другу (расстояние 1,5 м), под дуги (ширина 50—60 см), между предметами; ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70—100 см); бросание мяча вверх, отбивание мяча об пол 2—3 раза подряд; метание предметов на дальность (не менее 2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1—1,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 1,5—2 м).

Ползание и лазание: ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3—6 м), «змейкой» между предметами (4—5 предметов), по наклонной доске; подлезание под скамейку (прямо и боком), под дуги (высота 40 см); перелезание через бревно; лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м). Ходьба, бег в заданном темпе, выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками).

Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, подлезанием и лазанием, бросанием и ловлей. выполнять упражнения в заданном темпе; активно включаться в игры, выполнять основные правила игры.

3.2.2.Средняя группа 4-5 лет.

Задачи воспитателя:

- -Учить детей воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнения;
- -Добиваться уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений;
- -Приучать детей оценивать движения сверстников и замечать их ошибки;
- -Соблюдать и контролировать правила в подвижных играх;
- -Побуждать детей к самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
- -Закреплять умения по ориентировке в пространстве;
- -Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества.

Содержание физических упражнений.

Построение в колонну по одному по росту. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего. Перестроение в звенья на ходу, Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием.

Исходные положения: стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках), лежа (на спине, на животе),

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты в сторону (4-5 раз), наклоны.

Положения и движения рук: однонаправленные и поочередные вверх вниз, смена рук; махи рук (вперед назад, перед собой), вращения (одновременные двумя руками вперед назад); сжимание и разжимание пальцев, вращение кистей рук (7 - 8 раз).

Положения и движения туловища: повороты, наклоны (вправо, влево, вперед), 45 раз,

Положения и движения ног: приседания (до 20), подскоки на месте (30х3=90).

Упражнения с отягощающими предметами: мешочек с песком (100 г), набивной мяч (0,5 кг).

Ходьба и равновесие: ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т.

полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т. д.);ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15-20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35-40 см, ширина 30 см); ходьба спиной вперед (23 м), «змейкой», со сменой темпа; ходьба приставным шагом, по шнуру и бревну (высота 20-25 см, ширина 10 см), с мешочком на голове.

Бег: в колонне по одному и парами, «змейкой» между пред метами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30-90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из

разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость (15-20 м, 23 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40-60 м (34 раза); челночный бег (5х3==15). Прыжки: на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе ноги врозь. С хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед (34 м), вперед-назад, с поворотами, боком' (вправо, влево); прыжки в ширину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы (23) высотой 5-10 см; прыжки в длину с места (50-70 см); прыжки вверх с места (впрыгивание), высота 1520 см.

Бросание и ловля метание: катание мяча, обруча между предметами (расстояние 4050 см). Прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3-4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя руками (4-5 раз); бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м); метание предмета на дальность (расстояние 5-6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1,52 м).

Ползание и лазание: ползание на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках, подлезание под препятствия прямо и боком. Пролегание между рейками лестницы, поставленной боком; лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке (высота 2 м); Перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом.

Игры с бегом, прыжками, ползанием и лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание.

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испробовать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в трудности выполнения двигательного действия, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обусловливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

Что осваивает ребенок:

- 1. Порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении).
- 2. Общеразвивающие упражнения:
 - исходные положения;
 - одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук;
 - темп (медленный, средний, быстрый).
- 3. Основные движения:
 - в беге активный толчок и вынос маховой ноги;
 - в прыжках энергичный толчок и мах руками вперед вверх;

- в метании исходное положение, замах;
- в лазании чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом.
- 4. Подвижные игры:
 - правила игр;
 - функции водящего.

Минимальные результаты

Бросание набивного мяча из-за головы

Двигательные умения. Самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры, сохранять исходное положение. Четко выполнять повороты в стороны, выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе. Четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнение с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях). Сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, средний, медленный), сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях (стоя на одной ноге, вторая согнута в колене вперед, в сторону; стоя на набивном мяче).

Выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера; Энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия. Ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд.

Принимать исходное положение при метании, ползать разными способами; подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до $2\,\mathrm{m}$.

3.2.3 Старшая группа (5-6 лет).

На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности.

В развитии мышц выделяются несколько «узловых» периодов. Один из них возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия, столь необходимая при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. Детям легче выполнять упражнения, где имеется большая площадь опоры, но полезны и недлительные позы с опорой на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Цапля» и др.

Возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей шестого года жизни заметно расширяются, особенно при проведении занятий на открытом воздухе и применении беговых и прыжковых упражнений. Общий объем бега на одном занятии для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6 до 1,5 км, а количество прыжков на месте до 150-160 с двумя непродолжительными интервалами для отдыха.

Контроль и оценка как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребенку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом.

Играя и занимаясь с детьми, воспитатель способствует развитию у них двигательных умений и навыков, определенных физических качеств, нацеливает свое внимание на решение следующих залач:

- добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения детьми всех видов движений;
- учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
- формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;
- целенаправленно развивать быстроту и общую выносливость.

Содержание физических упражнений.

Самостоятельные перестроения. Из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах. Исходное положение. Стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине. Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (45 раз), вращения. Положения и движения рук. Одновременные и попеременные; одно направленные и разнонаправленные вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед назад); подъем рук вперед вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжимание, разжимание, вращение кистей рук (8-10 раз). Положения и движения туловища. Повороты наклоны вперед, назад, в стороны, вращения. Положения и движения ног. Приседания (до 40 раз), махи вперед назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте (40х3=120). Упражнения с отягощающими предметами мешочки, гантели (150 г), набивные мячи (1 кг). Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке «петушиный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (34 м). Ходьба через предметы (высотой 2025 см), по наклонной доске (высотой 35-40 см; шириной 20 см). Ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8 10 м), бревну (ВЫСОТОЙ 25-30 см, шириной 10 см), с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (34 м). Поочередное выбрасывание ноги вперед в прыжке; приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (34 раза), 2030 м (2-3 раза), челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,52 мин).

Прыжки. На месте: ноги скрестно ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 45 м. Прыжки через 56 предметов на двух ногах (высота 15-20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 1520 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (8090 см). Прыжки через длинную скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля и метание. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 4030 см, длина 34 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 46 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 56 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,54 м. Метание вдаль на 59 м.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне, Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 4050 см), Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности.

Что осваивает ребенок к концу года:

- 1. Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена.
- 2. Общеразвивающие упражнения:
- способы выполнения упражнений с различными предметами,
- направления и последовательность действий отдельных частей тела,
- 3. Основные движения:
 - вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге,
- равномерный бег в среднем и медленном темпе,
- способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой,
 - «школу мяча», способы метания в цель и вдаль,
- лазание одноименным и разноименным способами.
- 4. Подвижные и спортивные игры:
- правила игр,
- способы выбора ведущего.

Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при пере движении по ограниченной площади опоры. Энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой.

Выполнять разнообразные упражнения с мячами («школа мяча»), свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке.

Самостоятельно провести знакомую подвижную игру.

3.2.4 Подготовительная группа (6-7 лет).

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной точностью. Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. В подготовительной группе появляется возможность реализации следующих задач:

- добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;
- закреплять умения в анализе движений (самоконтроль и оценка движений других детей, элементарное планирование);
- развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения лвижений:
- закреплять правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях;
- целенаправленно развивать ловкость движений.

Основные движения.

Упражнения в ходьбе. Ходить в разных построениях (колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге); ходить, совершая различные движения руками. Ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагом; ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами,

Упражнения в беге. Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед; выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия барьеры, набивные мячи (высотой 10 - 15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну. Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подрезанием и др.; с преодолением препятствий в естественных условиях,

Упражнения в прыжках. Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо влево; сериями по 30 - 40 прыжков 34 раза. Прыгать, продвигаясь вперед на 56 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; перепрыгивать через 6 - 8 набивных мячей (вес 1 кг). Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25 - 30 см. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыгать в длину с места (не менее 100 см); прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой.

Упражнения в бросании ловле метании. Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20, одной не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 34 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку; перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг). Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 45 м; в движущуюся цель. Метать вдаль на расстояние 6 - 12 м.

Упражнения в ползании лазании. Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползать под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Перелезать через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног.

Упражнения в равновесии. Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Идти по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку, идти дальше. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком, Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

Упражнения в построении и перестроении. Самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться в колонне, в шеренге, в круге. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько. Делать повороты (направо и налево). Рассчитываться на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться

приставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

Положения и движения рук, ног, туловища

Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки, в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене. Поднимать руки вверх в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью.

Упражнения для ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не подниматься). Делать выпад вперед, в сторону, Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутых вперед рук (одноименной и противоположной),

Упражнения для туловища. Опускать, поднимать голову, поворачивать ее в стороны.

Поворачиваться стороны, поднимая руки вверх-в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам. Наклоняться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 23 раза, держа руки в стороны, стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади.

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фразы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

Что осваивает ребенок к концу года:

- 1. Порядковые упражнения: способы перестроения.
- 2. Общеразвивающие упражнения:
- разноименные и одноименные упражнения;
- темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением;
- упражнения в парах и подгруппах;
- 3. Основные движения:
- в беге работу рук;
- в прыжках плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении;
- в метании энергичный толчок кистью, уверенные и разнообразные действия с мячом;
- в лазании ритмичность при подъеме и спуске.
- 4. Подвижные и спортивные игры:
- правила игр;

Двигательные умения:

Самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений, Выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях.

Сохранять скорость и заданный темп бега. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления.

Отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами. Точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную).

Энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестнице. Организовать игру с подгруппой сверстников.

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе).

Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья.

Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой обручем, предметами, пользовании спортивны инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

5) Активный отдых.

а) Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов).

Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут.

Содержание составляют: подвижные игры, игры - эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России. Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

6) **Туристские прогулки и экскурсии**. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут.

Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки

Формы организации работы с детьми по образовательной области «Физическое развитие»

Содержание	Возрас	НОД	Образовательная	Самостоятель
Содержиние	T	под	деятельность,	ная

			реализуемая в ходе	деятельность
1.0		HOT 1	режимных моментов	**
1.Основные		НОД по физическому	Утренний отрезок	Игра
движения:		воспитанию:	времени	Игровое
ходьба;		- сюжетно - игровые	Индивидуальная работа	упражнение
бег;		- тематические	воспитателя	
катание,		-классические	Игровые упражнения	
бросание,		-тренирующее	Утренняя гимнастика:	
метание,			-классическая	
ловля;			-сюжетно-игровая	
ползание,			-тематическая	
лазание;			-полоса препятствий	
упражнения в			Прогулка	
равновесии;			Подвижная игра	
строевые			большой и малой	
упражнения;			подвижности	
ритмические			Игровые упражнения	
упражнения.			Проблемная ситуация	
2.Общеразвиваю		В НОД по	Индивидуальная работа	
*		' '	l n	
щ ие		физическому		
упражнения		воспитанию:	физическому	
3.Подвижные		-тематические	воспитанию на улице	
игры		комплексы	Подражательные	
4.Спортивные	2.5	-сюжетные	движения	
упражнения	3-5	-классические	Вечерний отрезок	
	лет, 2	-с предметами	времени, включая	
	мл,	-подражательный	прогулку	
	средня	комплекс	Гимнастика после	
	Я		дневного сна:	
	группы	Физ.минутки	коррекционная	
			оздоровительная	
		Динамические паузы	-сюжетно-игровая	
			-полоса препятствий	
			Физкультурные	
			упражнения	
			Коррекционные	
			упражнения	
			Индивидуальная работа	
5.Активный		Обучающие игры по	Физкультурный досуг	Дидактически
отдых		инициативе	Физкультурные	е, сюжетно -
6. Формирование		воспитателя (сюжетно	праздники День	ролевые
начальных		-дидактические),	здоровья (ср. гр.)	-
представлений о		развлечения		
ЗОЖ			Дидактические игры,	
7. Формирование		Обучающие игры по	чтение	
начальных		инициативе	художественных	
представлений о		воспитателя (сюжетно	произведений, личный	
ЗОЖ		- дидактические),	пример,	
		развлечения	иллюстративный	
		r	материал	
		Развлечения, ОБЖ,	Объяснение, показ,	

минутка здоровья	дидактические игры,
	чтение
	художественных
	произведений, личный
	пример,
	иллюстративный
	материал, досуг,
	театрализованные игры

00	Формы взаимодействия с родителями
«Физическое	1. Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской
развитие»	поликлиники, медицинским персоналом ДОУ и родителями. Ознакомление
	родителей с результатами.
	2. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, посещение
	детей на дому и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.
	3. Формирование банка данных об особенностях развития и медико-
	педагогических условиях жизни ребёнка в семье с целью разработки
	индивидуальных программ физкультурно - оздоровительной работы с детьми,
	направленной на укрепление их здоровья.
	4. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости
	детей в ДОУ и семье:
	Зоны физической активности,
	Закаливающие процедуры,
	Оздоровительные мероприятия и т.п.
	5. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа
	жизни среди родителей.
	6. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-
	оздоровительной работы в ДОУ.
	7. Тренинг для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления
	(дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с
	целью профилактики заболевания детей.
	8. Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления
	детского организма.
	9. Использование интерактивных методов для привлечения внимания
	родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов,
	викторин, проектов, развлечений и т.п.
	10. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому
	развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного
	досуга.
	11. Консультативная, санитарно-просветительская и медико - педагогическая
	помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи
	ДОУ с медицинскими учреждениями.
	12. Организация «круглых столов» по проблемам оздоровления и физического
	развития на основе взаимодействия и участием медицинских работников.
	13. Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов,
	совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами
	физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
	14. Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на
	определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с
	результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики
	развития детей.
	15. Правовое просвещение родителей на основе изучения социокультурного

состояния родителей с целью повышения эффективности взаимодействия семьи и ДОУ, способствующего укреплению семьи, становлению гражданственности воспитанников, повышению имиджа ДОУ и уважению педагогов.

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь» и «Здоровье», что предполагает: воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека; формирование у ребенка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни; становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам; воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств; приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития; формирование у ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

2.1.Структура физкультурных занятий

Занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

- 1. Вводная часть. В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания. Разучивание упражнений в ходьбе и беге предусматривает обязательное их чередование. Неравномерность этих упражнений, их однообразие могут привести к снижению внимания, интереса, а также отрицательно сказаться на формировании осанки и стопы детей.
- 2.Основная часть. В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально-волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разными темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты. На каждом занятии, как правило, рекомендуется использовать не более трех видов основных движений (разучивание нового программного материала, повторение и закрепление ранее освоенного). Однако по мере овладения определенным объемом двигательных навыков и умений на отдельных занятиях возможно проведение большего количества упражнений.
- 3. Подвижная игра обязательный компонент каждого занятия по физической культуре.
- 4.Заключительная часть (продолжительность 4-5 минут). В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания. Для каждого занятия необходимо предусмотреть наиболее рациональные способы организации детей и расположение физкультурного инвентаря. Это позволит более эффективно использовать время, отведенное для непосредственного выполнения физических упражнений, повысить двигательную активность детей.

При проведении физкультурных занятий рекомендуется использовать общепринятые способы организации детей - фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный.

При использовании фронтального способа все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в обшеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ - один из самых распространенных. Дети поточно, друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение. Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное -оказывать страховку в случае необходимости. Поточный способ широко используется для закрепления пройденного материала. При групповом способе дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его.

Пособия и оборудование располагают таким образом, чтобы педагог мог видеть всех детей и по мере необходимости отдавать распоряжения. Обычно такой способ организации применяется, когда дети уже овладели определенным запасом двигательных навыков и умений. Индивидуальный способ применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности. Показ упражнения и объяснение должны быть предельно точными и краткими. Подобный способ используется при оценке уровня физической подготовленности (в начале года, в середине и в конце), чтобы определить исходные возможности детей и результаты целенаправленных физкультурных занятий.

Полноценное физическое развитие дошкольника — это, прежде всего, своевременное формирование двигательных навыков и умений, развитие интереса к различным, доступным ребенку видам движений,. Воспитание положительных нравственно-волевых черт характера личности, содействие в стимулировании деятельности сердечно- сосудистой и дыхательной систем, в формировании опорно-двигательного аппарата, как основу правильной осанки. Большое значение для развития дошкольника приобретают занятия физической культуры не только в зале, но и на улице, они являются одним из средств закаливания и профилактики заболеваний.

2.2.Поддержка детской инициативы

Детская инициатива является важнейшим показателем детского развития, это способность детей к самостоятельным, активным действиям, развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками, развитие умения детей работать в группе сверстников. Выделяют следующие сферы детской инициативы

- творческая инициатива;
- инициатива продуктивной деятельности;
- коммуникативная инициатива;
- -познавательная инициатива.

Как же развивать инициативность в дошкольниках? Способы и направления поддержки детской инициативы:

- -создание предметно-пространственной среды;
- -организация практической деятельности детей и взрослых;
- -творческое сотрудничество педагогов, детей и родителей.

Поддержка индивидуальности и инициативы детей осуществляется через: создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности; создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей; недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности ...

Детская инициатива проявляется в свободной деятельности детей по выбору и интересам. Поэтому мы создаём условия для активной самостоятельной деятельности детей

Одним из главных психолого-педагогических условий развития детской инициативы является создание психологически комфортной атмосферы. Для самостоятельной продуктивной деятельности в группах оборудованы «физкультурные уголки», которые созданы по принципу доступности и мобильности.

Развитие лидерских качеств, преодоления страхов и неуверенности в собственных силах, развитие познавательной активности

Родители принимают активное участие в

- -обогащении развивающей среды группы:
- -изготовление стенгазет: «Мой домашний стадион», «Мама, папа, я спортивная семья»,
- «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья»;
- -оформление коллажей: «Моя семья»,

Мы стремимся к тому, чтобы дать ребенку возможность познать мир целостно во всем его многообразии. Таким образом, поддерживая детскую инициативу, познавая и понимая, как развивается, растет, мыслит и чувствует ребенок-дошкольник, мы сможем помочь ему найти свое место.

2.3.Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения проводятся без предметов или с мелким физкультурным инвентарем (флажки, кубики, кегли, мячи, скакалки, гимнастические палки). Используется и крупный инвентарь — канат, гимнастические скамейки, обручи большого и малого диаметра. При проведении обшеразвивающих упражнений можно использовать музыкальное сопровождение. Музыка дисциплинирует детей, способствует более четкому выполнению движений, создает положительный эмоциональный настрой.

2.4. Подвижные игры

При проведении подвижных игр, эстафет важно соблюдать меры по предупреждению травматизма: сохранять расстояние между детьми во время бега, прыжков; переносить пособия, привлекая к этому достаточное количество ребят и т.д. Игра способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений, а также благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей. Различают игры большой, средней и малой подвижности. На физкультурных занятиях преимущественно используются игры большой и средней подвижности; характер игры во многом определяется предыдущим набором упражнений и их количественным соотношением.

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Учебный план

	младшая	средняя	старшая	подготовительная
	группа	группа	группа	группа
	(3-4года)	(4-5лет)	(5-6лет)	(6-7лет)
Количество	3	3	3	3
занятий в неделю	(два в зале,	(два в зале,	(два в зале,	(два в зале,
	одно на	одно на	одно на	одно на
	улице)	улице)	улице)	улице)
Количество	108	108	108	108
занятий в год				
Развлечения	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз
				в месяц
Продолжительность	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
занятия				

План физкультурно-оздоровительной работы на 2023-2024 учебный год

Месяц	Праздники, развлечения	Работа с педагогами	Работа с родителями

Ca	Потого потого	Conscanus	March and cores-
Сентябрь	Пешеходная прогулка в лесопарк старший возраст: «Здравствуй, лес!». Задачи: доставить детям радость общения с природой; повышать интерес детей к физической культуре; пропаганда здорового образа жизни. Участие в общероссийском мероприятии Кросс нации.	Совместная подготовка и проведение пешеходной прогулки. Совместная подготовка и участие в Кроссе Нации, в веселых эстафетах. Познакомить воспитателей с результатами диагностики, выработать рекомендации по индивидуальной работе на учебный год -Подготовить рекомендации по содержанию физкультурнооздоровительной работы с учетом результатов	Информация «Ознакомление с профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ». Цель: пополнить уровень знаний родителей по физкультурно- оздоровительному направлению. Рекомендации: «Спортивная форма для занятий физической культурой» Привлечение родителей к
		диагностики	доставке детей к месту проведения мероприятия Кросс нации.
Октябрь	Досуг для групп старшего возраста: Развлечение «Юные пешеходы» Досуг младший возраст: «Светофорчик в гостях у ребят»	Консультация: «Взаимодействие воспитателя с инструктором по физическому воспитанию на занятиях»	Консультации «Правильная осанка — гарант здоровья ваших детей» Цель: познакомить родителей с организацией здоровьесберегающей и физкультурно-оздоровительной среды. Рекомендация: «Десять советов родителям о поддержании интереса ребенка к занятиям физкультурой»
Ноябрь	«Неделя здоровья» Досуг «Загадки с овощной грядки». Досуг младший возраст: «У бабушки в деревне» Досуг старший возраст: «Веселые старты»	Консультация «Зарядка для мозга. Нейрогимнастика для дошкольников» Совместная подготовка и проведение Недели здоровья. Совместная подготовка и участие в Веселых эстафетах.	Рекомендации «Что нельзя делать на занятиях спортом» Цель: помочь родителям найти способы приобщения детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье; пропаганда здорового образа жизни. Привлечение родителей к организации участия детей
	Городские соревнования «Веселые эстафеты»		в эстафетах.

Декабрь	Досуг младший возраст: «Поможем зайке найти маму» Досуг старший возраст: "Здравствуй, зимушка-зима"	Консультация Прогулка как средство реализации двигательной потребности детей	Консультация «Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщении их к здоровому образу жизни» Рекомендации: «Здоровые стопы»
Январь	Досуг младший возраст: «В гостях у сказки» Досуг старший возраст: «Весёлые соревнования».	Консультация по вопросам укрепления и сохранения физического и психического здоровья ребёнка. Мяч су-джок	Выставка рисунков «Ах, снег- снежок!» Консультация: «Здоровое дыхание»
Февраль	Праздник совместно с родителями «Игра Зарница» Цель: доставить радость общения детям с родителями; побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях. Досуг старший возраст: «Путешествие на остров Дружбы» Досуг младший возраст: «Веселые котятки» Участие во всероссийской лыжной гонке «Лыжня России»	Консультация Совместная подготовка к игре Зарница.	Конкурс рисунков «Зимние виды спорта». Привлечение родителей к формированию интереса детей к физической культуре. Привлечение родителей к доставке детей для участия в городском спортивном мероприятии. Консультация «Значение игр и игр-упражнений с мячом во всестороннем развитии ребенка.» Цель: познакомить родителей с организацией здоровьесберегающей и физкультурнооздоровительной работы дома.
Март	«Неделя здоровья» Досуг «Мишка- пожарный» Досуг младший возраст: «Бим и Бом в гостях у деток» Праздник «Проводы зимы». Цель: привлечение родителей к участию в жизни ДОУ.	Совместная подготовка и проведение «Недели здоровья»	Консультация: «Физкультура и речевое развитие ребенка» Фотовыставка « Моя спортивная зима» Цель: установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности.

Апрель	Физкультурный досуг ко Дню космонавтики. «Будущие космонавты» 7 апреля - Всемирный день здоровья (старший возраст) Досуг младший возраст «В	Совместная подготовка и проведение физкультурных досугов, приуроченных к Всемирному Дню здоровья.	Консультация "Скакалка. Зачем это нужно"
Май	гости к мишке» Праздник физкультурномузыкальный «День Победы». Цель: доставить радость общения детям с родителями, побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях.	Беседа, рекомендации - Совместная подготовка и проведение праздника к Дню Победы. Совместная подготовка и проведение пешеходной прогулки.	Консультация «Мяч и речь» «В отпуске с ребенком»
	Пешеходная прогулка в лесопарк «Здравствуй, лес!». Цель: привлечение родителей к участию в жизни ДОУ и создание положительной эмоциональной обстановки.		
	Досуг младший возраст: «Мой веселый звонкий мяч» Досуг старший возраст: «Зарница»с участием родителей		

В Учреждении разработан гибкий режим дня, учитывающий возрастные психофизиологические возможности детей, их интересы и потребности, обеспечивающий взаимосвязь планируемых занятий с повседневной жизнью детей.

3.5.Список методической литературы

- 1. «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Мозаикасинтез 2014г.
- 2.Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет/ сост. и авт.

Степаненкова Э.Я. -М.: Мозаика-синтез, 2012. -144 с.

- 3. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (СанПиН 2.4.1.3049-13, Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 15.05.2013 года № 26);
- 4. Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребенка» М.1993г.
- 5. Алябьева Е. А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет. М.: Сфера, 2015. 144с.
- 6. Анисимова М. С. Хабарова Т. В. Двигательная деятельность младшего и среднего дошкольного возраста. СПб.: Детство пресс, 2014. 208с.

- 7. Асачева Л. Ф., Горбунова О. В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. СПб. : Детство пресс, 2013. 112с.
- 8. Бабенкова Е. А., Параничева Т. М. Подвижные игры на прогулке. М.: Сфера, 2015. 96с.
- 9. Бабенкова С. А. Федоровская О. Н. Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. М.: Сфера, 2013. 64c.
- 10. Бабенкова С. А., Федоровская О. Н. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. М.: Сфера, 2013. 80с.
- 11. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. М.: Мозаика Синтез, 2015. 48с.
- 12. Воронина Л. П. Червякова М. А. Картотеки артикуляционной и дыхательной гимнастики, массажа и самомассажа. СПб.: Детство пресс, 2013. 80с.
- 13. Гуменюк Е. И., Слисенко М. А. Недели здоровья в детском саду. СПб.: Детство пресс, 2013. 160с.
- 14. Картушина М.Ю. «Зеленый огонек здоровья» М.2007г.
- 15. Кострыкина Л.Ю. Рыкова О.Г. Корнилова Г. Г. Малыши, физкульт привет! Система работы по развитию основных движений детей раннего возраста. М.: Скрипторий, 2013. 120с.
- 16. Хухлаева Д.В. «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» М. просвещение 1984г.
- 17. Хабарова Т.В. «Организация физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении»
- 18. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей детей дошкольного возраста в процессе физкультурно-спортивной деятельности» Сыктывкар 2009г.
- 20. Щетинин М.Н. «Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей» М.2008г.
- 21. Методические рекомендации к «Программе воспитания и обучения в детском саду» М. 2005г. 22. Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду» 2008г.
- 23. Литвинова О.М. «Система физического воспитания в ДОУ» Волгоград «Учитель» 2007г.
- 24. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. М.: Просвещение, 1987. 160 с.;
- 25. Нищева Н. В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. СПб.: Детство пресс, 2014. 80с.
- 26. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7лет. М.: Мозаика Синтез, 2015. -128с.
- 27. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: 3-4 года. М.: Мозаика Синтез, 2021. 112с.
- 28. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: 4-5 лет. М.: Мозаика Синтез, 2021. 160c.
- 29. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду:5-6 лет. М.: Мозаика Синтез, 2021. 192с.
- 30. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. 6-7 лет.- М.: Мозаика-Синтез, 2020. 160с.
- 31. Подвижные тематические игры для дошкольников / Сост. Т.В. Лисина, Т. В. Морозова. -М.: Сфера, 2014. 128с.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

в подготовительной группе «Физическая культура в детском саду 6-7 лет» Л.И.Пензулаева

развивающая среда

		ie Sie			развивающая среда	
тема недели	содержание образователь ной деятельности	интегрируемые образовательные области	задачи	предметно- пространствен ная среда	методы и приемы взаимодействия педагога с детьми	результат освоения способов знаний, умений детьми
1	2	3	4	5	6	7
	T		T	1		
1 неделя	№1- 1.09.23	ФК	1.Контролировать	-мячи малые	<u>Диагностическое занятие</u>	
Тема «День	<u>№</u> 2-	П	способность детей сохранять	-два конуса	<u>1 занятие: №1</u>	
знаний»	№3	Б	равновесие.	- восьмерка	Построение в шеренгу	
			2.Выявить уровень	- мячи большие	Дых-е упр.:	
			координации движений,	- секундомер - линейка	-«Летят мячи» Ходьба:- боковым приставным шагом,	
			развитость основных мышечных групп.	- линеика	руки на поясе	
			3.Выявить уровень владения		Бег: - с захлёстом,	
			навыков владения мячом,		-боковым галопом	
			развитость мышц ног.		ОРУ6ез предметов	
					Основные движения:	
					1.ползание «Восьмерка»	
					2.равновесие: «Цапля»	
					3.прыжки в длину с места	
					4. подбрасывание малого мяча двумя	
					руками вверх	
					Основные движения: 1.отбивание мяча о пол одной рукой 2. метание мяча на дальность 3. бег на время- 30м	

2 неделя	№4- 4.09.23	ФК	1.Упражнять в равномерном	-скамейка	1 занятие:№4	Упражнялись в
Тема:	№5- 7.09.23	Π	беге с соблюдением заданной	-кубы	Построение в шеренгу, перестроение	прыжках с
«Осень»	№6-8.09.23	Б	дистанции.	-флажки по 2	в три колонны	разбега с
			2. Упражнять на	ШТ	Дыхательное упр.:	доставанием до
			перебрасывание мяча	-мячи большие	-«Часики»	предмета на
			3. Совершенствовать умение	-две стойки	Ходьба:- с четким поворотом на углах,	высоте
			подлезать под шнур	-шнур	с различным положением рук:	поднятой руки.
			правым и левым боком.		-за головой,	Закрепили
			4. Развивать координацию		- в стороны,	умение
			движений в прыжках с		-на поясе)	перебрасывать
			доставанием до предмета.		-ходьба в полуприседе	мяч друг другу
i					Бег: в среднем темпе	двумя руками
					ОРУ с флажками	снизу.
					Основные движения:	
					1.Прыжки с разбега с доставанием до	
					предмета, подвешенного на высоту	
					поднятой руки.	
					2. перебрасывание мяча друг другу	
					двумя руками снизу на расстоянии 4м;	
					3. подлезание под шнур правым и	
					левым боком	
					ПИ «Не оставайся на полу»	
					МП «Мы листочки»	
					МП «Тихо - громко»	
					Релаксация: «Спящий котенок»	
					2 занятие: №5	
					Построение в шеренгу, перестроение	
					в три колонны	
					Дыхательное упр.:	
					-«Часики»	
					Ходьба:- с четким поворотом на углах,	
					с различным положением рук (за	
					головой, в стороны, на поясе)	
					-в полуприседе	
					Бег: в среднем темпе	

ПИ «Совушка» МП «Гномы и великаны»

3 неделя	№7-11.09.23	ФК	1. Упражнять детей в ходьбе и	- скамейки	<u>1 занятие:№7</u>	Научились
Тема:	№8- 14.09.23	П	беге с четким фиксированием	- мячи малые	Построение в шеренгу, перестроение	ходить по
«Дары	№9- 15.09.23	Б	поворотов (ориентир — кубик	по кол-ву	в колонну по 3	скамейке с
леса»			или кегля);	- веревка с	Дыхательное упр.:	высоким
			2.развивать ловкость в упраж-	грузом для	-«Часики»	подниманием
			нениях с мячом, координацию	игры	Ходьба:- с четким поворотом на углах	колен,
			движений в задании на		-в полуприседе	выполняя
			равновесие;		Бег: в среднем темпе	хлопок под
			3.повторить упражнение на		ОРУ с малым мячом	коленом;
			переползание по		Основные движения:	Упражнялись в
			гимнастической скамейке.		1. ходьба по гимн. скамейке поднимая	подбрасывании
			4. Воспитывать внимание,		прямую ногу с хлопком под коленом,	мяча вверх,
			координацию движений.		спуститься со скамейки, разведя руки	ловили двумя
					в стороны; (10-15 раз)	руками;
					2. подбрасывание малого мяча вверх	ползали по
					одной рукой, ловля его двумя руками;	скамейке,
					3. ползание по скамейке на животе,	выполняя
					подтягиваясь руками, хват с боков;	правильный
					ПИ «Удочка»	хват за края
					МП «Будем мы варить компот»	скамейки;
					Релаксация: «Улыбнись-рассердись»	Ходили по
					<u>2 занятие:№8</u>	скамейке с
					1. ходьба по гимнастической скамейке	поворотом на
					с поворотом на середине;	середине
					2. подбрасывание малого мяча вверх	скамейки.
					переменно (левой и правой) одной	
					рукой, ловля его двумя руками; (10-15	
				- скамейки	pa3)	
				- мячи малые	3. ползание по скамейке на животе,	
				по кол-ву	подтягиваясь руками, хват с боков;	
					ПИ «Удочка»	
					МП «Будем мы варить компот»	
					Релаксация: «Улыбнись-рассердись»	
					3 занятие: №9	
					Игровые упражнение: " Гонка мячей,	

				-два шнура - малые мячи по кол-ву - кегли 6-8 шт.	Игровые упражнения: перешагивание через набивные мячи руки за головой 2-3 раза Прокатывание мяч: «Прокати и не задень» (между предметами); прокатывание мяча вокруг предметов в обе стороны. ПИ: «Совушка», «У медведя во бору» (НРК)	
4 неделя Тема: «Деревья»	№10-18.09.23 №11-21.09.23 №12-22.09.23	ФК П Б	1. 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. 4. Воспитывать смелость, выносливость.	- мячи набивные 6 шт обручи- 5 шт 2 больших мяча для игры -палки гимнастически е по количеству детей - мячи набивные 6 шт.	1 занятие: №10 Построение в круг Дыхательное упр.: -«Часики» Ходьба:- в чередовании с бегом Бег: - в чередовании с ходьбой - врассыпную ОРУ с гимнастическими палками Основные движения: 1. ходьба по скамейке. руки на поясе; 2. прыжки из обруча в обруч на двух ногах в шахматном порядке; 3. ползание по скамейке на четвереньках ПИ «Не попадись» МП «Затейники» Релаксация: «Грибок» 2 занятие: №11 1. ходьба приставным шагом боком через набивные мячи 2. прыжки через шнуры (6 шт.) на правой и левой ноге 3. пролезание в обруч правым и левым	Учились ходьбе с перешагивание м через набивные мячи, высоко поднимая колени боковым приставным шагом, руки на поясе; Упражнялись в прыжках на 2 ногах в шахматном порядке; Упражнялись в лазании по стенке с переходом на другой пролет, следили за правильным

					- шнуры - 6 шт обруч - флажок - мячи малые по кол-ву	боком; ПИ «Не попадись» МП «Кто скорее до флажка» Релаксация: «Грибок» З занятие: №12улица Игровые упражнения: -«Прыжки по кругу» на правой и левой ноге, на двух ногах; -«проведи мяч» между кеглями змейкой, отбивая об пол правой и	хватом;
						левой рукой ПИ «У медведя во бору» (НРК) ПИ «Фигуры»	
5 неделя Тема «Во саду ли в огороде»	№13- 25.09.23 №14- 28.09.23 №15-29.09.23	ФКПБ	повыц 2. Зак между 3. Упр броса	ить сохранять равновесие на пенной плоскости. реплять навыки ходьбы и бега у предметами. ражнять детей в прыжках и нии мяча. спитывать внимание.	- скакалки - скамейка - мячи малые по количеству - шнуры 6 шт.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну Дыхательное упр.: -«Часики» Ходьба:- в чередовании с бегом Бег: в чередовании с ходьбой ОРУ без предметов Основные движения: 1. ходьба по гимнастической скамейке на носках; руки за головой, на середине присесть, встать и идти дальше. 2. прыжки на правой и левой ноге через шнуры Зподбрасывание мяча и ловля его двумя руками(10-12 раз). ПИ «Перелет птиц» МП «В лес идем мы погулять» (НРК) Релаксация: «Десять мух» 2 занятие:№14	Учились ходьбе по скамейке, руки за головой, на середине сесть, встать; Упражнялись в прыжках на 2 ногах через шнуры; Подбрасывали мяч вверх, стараясь не терять, ловили двумя руками;

				- скамейка - длинный шнур - мячи большие на ½ группы -бруски 6 шт кегли 6 шт. — мячи по кол-ву	1. ходьба по скамейке боковым приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. 2. прыжки на 2 ногах вдоль шнура справа и слева. 3. перебрасывание мяча друг другу парами, ловля его с хлопком. ПИ «Перелет птиц» МП «В лес идем мы погулять» (НРК) Релаксация: «Десять мух» 3 занятие:№15 Игровые упражнения: бросание мяча через шнур из-за головы Равновесие-ходьба по дорожке с перешагиванием через предметы (бруски); ходьба и бег между предметами, положенными в одну линию; Ходьба по «мостику» (по буму). ПИ «Фигуры» МП «В лес идем мы погулять» (НРК)	
6 неделя Тема: «Хлеб всему голова»	№16- 2.10.23 №17- 5.10.23 №18- 6.10.23	ФК П Б	 Учить ходьбе с изменением направления. Упражнять отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги. Добиваться легкости в прыжках. Развивать координацию движений. 	- скамейка - мячи по количеству - три обруча - кегли по кол-	1 занятие:№16 Построение в шеренгу, перестроение в колонну Дыхательное упр.: - «Часики» - «Каша кипит» Ходьба:- с изменением направления - в полуприседе Бег: змейка ОРУ с обручем Основные движения: 1. прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги	Научились ходить с переменой направления движения; упражнялись в прыжках на двух ногах

- скамейка - мячи большие - три обруча - корзина баскет. 3. переползание через обруч на четвереньках и пролезание в него прямо и боком. ПИ «Фигуры» МП «Листочки» - мячи по колву ву 3. занятие: №17 1. прыжки е высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги. 2. отбивание мяча в корзину двумя руками. 3. переползание через обруч на четвереньках и пролезание в него прямо и боком. ПИ «Фигуры» МП «Листочки» Релаксация: «Осенний лист» 3. занятие: №18 Игровые упражнения: «Самый меткий» бросание мешочка в обруч d50см-4м. Перебрасывание мяча друг другу спизу. МП «Совушка» МП «Листочки»
7 неделя №19- 9.10.23 ФК Программное содержание: - скакалки 1 занятие: №19 Научились построение в шеренгу Тема: №20- 12.10.23 П 1. Учить ходьбе с высоким - мячи большие Построение в шеренгу ходьбе с
тема: №20-12.10.23 П 1. Учить ходьое с высоким - мячи оольшие построение в шеренгу ходьое с «Продукты №21-13.10.23 Б подниманием колен скамейка Дыхательное упр.: высоким
питания» 2. Упражнять вести мяч в движении. - «Часики» подниманием колен. подниманием колен. - «Часики» - «Часик
3. Закреплять умение ползать на -«Каша кипит» колен.
четвереньках. Такреплять умение ползать на положение поло
4. Развивать координацию движений кубики умение пол

при ведении мяча;		Бег: змейка	на четвереньках
Воспитывать упорство, терпение.		ОРУ на скамейках гимнастических	по скамейке,
Boomingsuit juopeise, repriemie.		скамейках	упражнялись в
		Основные движения:	умении вести
		1. ведение мяча по прямой.	мяч по прямой.
		2. ползание по скамейке	
		3. ходьба по узкой рейке скамейки,	
		руки свободно	
		ПИ «Удочка»	
		МП « Летает –не летает»	
		Пальчиковая игра «У дороги	
		яблонька»	
		Релаксация: «Пружинки»	
		13	
		2 занятие: №20	
	- мячи большие	1. ведение мяча между кубиками	
	- мячи	2. ползание на четвереньках по	
	набивные (1кг)	прямой, толкая мяч головой (1кг)	
	- скамейка	3. ходьба по узкой рейке скамейки с	
	- мешочки с	мешочком на голове, руки свободно	
	песком	ПИ «Охотники»	
		МП « Круг- кружочек, аленький	
		цветочек»	
		Пальчиковая игра «У дороги	
		яблонька»	
		Релаксация: «Десять мух»	
		<u>3 занятие: №21</u>	
	- мячи	Игровое упражнение «Успей	
	- бревно	убежать»	
	- игрушки:	Игровое упражнение « мяч	
	зайка,	водящему»	
	морковка	ПИ «Не попадись»	
		МП «Зайка, догони морковку»	
		Пальчиковая игра «У дороги	
		яблонька»	

8 неделя	№22- 16.10.23	ΦК	1. Упражнять в ползании на	- мячи по кол-	1 занятие:№22	Закрепляли
Тема:	№23- 19.10.23	П	четвереньках с дополнительным	ву	ОРУ с мячом	умение ползать
«Посуда»	№24- 20.10.23	Б	заданием.	- набивной мяч	Построение в шеренгу	по прямой с
			2. Продолжать совершенствовать	- кегли	Дыхательное упр.:	дополнительны
			легкость в выполнении прыжков.	- скамейка	-«Часики»	м заданием
			3. Воспитывать навыки		-«Каша кипит»	толкая мяч
			соревнования, желание стремится к		Ходьба:	перед собой.
			победе.		- «жучки»	1
			4. Развивать скоростные качества.		- «гусеница»	
			•		- «улитка»	
					Бег: врассыпную	
					ОРУ с мячом	
					Основные движения:	
					1. ползание на четвереньках, толкая	
					головой перед собой мяч, подлезая	
					под дугу. 5м 2 раза	
					2. прыжки на правой и левой ноге	
					между предметами.0.5 м	
					3. ходьба по скамейке с хлопками	
					перед собой и за спиной	
					ПИ «Удочка»	
					МП «Эхо»	
					Релаксация: «Пружинки»	
					2 занятие №23- ползание по скамейке	
					с мешочком на спине	
					_прыжки на 2 ногах между кубиками,	
					в конце запрыгуть в обруч	
					- ходьба по скамейке с мешочком на	
					голове, руки на поясе, 2-3 раза	
					3 занятие:№24	
					Игровые упражнения «Лягушки»	
					Игровые упражнения «Не	
					попадись»	
					ПИ «Ловишки с ленточками»	,
					МП «Эхо» (НРК)	

9 неделя	№25- 23.10.23	ФК	1. Учить ходьбе по канату.	- канат	<u> 1 занятие: №25</u>	Учились ходьбе
Тема:	№26- 26.11.23	П	2. Упражнять в энергичном	- мячи большие	Построение между двух линий -20 см	по канату с
«Наша	№27- 27.10.23	Б	отталкивании в прыжках через шнур.	- шнуры 6 -8	Дыхательное упр.:	выполнением
Родина»			3. Закреплять навыки ходьбы и бега	ШТ.	_ «Каша кипит»	различных
			по кругу.	- корзина	- «Паровозик»	заданий на
					Ходьба:- с ускорением по одной	положение сто
					стороне зала	П
					Бег: между двух линий -20 см	
					Основные движения:	
					1. ходьба по канату боковым	
					приставным шагом двумя способами:	
					пятки на полу; носки на полу;	
					2. прыжки через шнуры подряд 6 – 8	
					раз	
					ПИ «Перелет птиц»	
					МП «Кукушка» (НРК)	
					Релаксация: «Все умеют танцевать»	
					<u>2 занятие: №26</u>	
				- канат	1. ходьба по канату боковым	
				- мячи большие	приставным шагом, руки на поясе	
				- шнуры 6 -8	2. прыжки попеременно на правой и	
				ШТ.	левой ноге через шнур.	
				- корзина	3. бросание мяча в корзину двумя	
					руками из– за головы.	
					ПИ «Догони свою пару»	
					МП «Кукушка» (НРК)	
					Релаксация: «Все умеют танцевать»	
				_	3 занятие: №27	
				- бревно	-Ловля мяча с отскока	
				-палочка	- прыжки на 2 ногах между	
					предметами.	
					ПИ «Затейники»	
					МП «Кукушка» (НРК)	
						42

10 неделя	№28- 30.10.23	ФК	1. Учить прыжкам через короткую	- скакалки по	<u>1 занятие:№28</u>	Научились
Тема:	№29- 2.11.23	П	скакалку.	кол-ву	ОРУ со скакалкой	выполнять
«Народное	№30- 3.11.23	Б	2. Упражнять в подлезании под	- шнур	Основные движения:	прыжки через
творчество			шнур.	- обручи на ½	- прыжки через скакалку	скакалку.
»			3. Закреплять умение		-ползание по скамейке с мешочком на	Упражнялись в
			перебрасывания мяча.		спине	подлезании под
			4. Развивать координацию движений		-бросание мяча друг другу из-за	шнур боком, и
			и глазомер в прокатывании обручей.		ГОЛОВЫ	толкая мяч
			5. Воспитывать умение действовать		2 занятие: №29	головой.
			согласованно, дружно.		Построение в шеренгу	Закрепляли
					Дыхательное упр.:	умение
					- «Каша кипит»	перебрасывать
					- «Паровозик»	мяч двумя
					Ходьба:- «птицы летят»- машут	руками из-за
					руками на каждый шаг широким	головы.
					махом	
					Бег: с перешагиванием через	
					препятствия	
					ОРУ с короткой скакалкой.	
					Основные движения:	
					1. прыжки через скакалку, вращая ее	
					вперед;	
					2. проползание под шнуром, толкая	
					головой мяч	
					3. передача мяча друг другу в шеренге	
				- МЯЧИ	«гонка мячей»	
				- столбики	ПИ «Не оставайся на земле»	
					МП «Дедушка Водяной»	
					Релаксация: «Жарко-холодно»	
					<u>3 занятие:№30</u>	
					Игровые упражнения:	
					-прыжки на двух ногах между	
					предметами	
					-игровое упражнение «гонка мячей»	

					ПИ «Затейники»	
11 неделя	№31- 6.11.23	ФК	1. Учить выполнять бросок мешочка	- мешочки	1занятие: №31	Научились
Тема:	№31- 0.11.23 №32- 9.11.23	П	в горизонтальную цель.	- мешочки - 2 обруча	ОРУ с кубиками	выполнять
«Животные	№33- 10.11.23	Б	2. Упражнять в ползании по	- 2 набивных	Построение в 3 колонны	правильный
жарких	NESS 10.11.25	D	гимнастической скамейке.	мяча	Дыхательное упр.:	бросок
стран»			3. Воспитывать внимание, развивать	- скамейка	- «Каша кипит»	мешочка
c i puii//			глазомер.	onamonna.	- «Паровозик»	Memo ina
			- Constant P		- «На турнике»	
					Ходьба:- «кошечка»- руки сложить, на	
					носочках	
					Бег: «лошадка»- руки сложить,	
					высоким подниманием колен	
					ОРУ в парах.	
					Основные движения:	
					1ведение мяча между кубиками	
					2. подлезание под дугу	
					3. ходьба на носках между набивными	
					мячами, руки за головой	
					ПИ «Перелет птиц!»	
					МП «Летает- не летает»	
					Релаксация: «Все умеют танцевать»	
				Marray	2 novembre No.22	
				- мешочки - 2 скамейки	2 занятие №32 Построение в три колонны	
				- 2 скаменки - 2 ящика	<u>-</u>	
				- ∠ ящика	Дыхательное упр.:	

				- кубики 6 шт.	- «Каша кипит»	
				- кубики б шт.	- «Паровозик»	
					- «Паровозик» -«На турнике»	
					-«па турнике» Ходьба:- змейка	
					* *	
					Бег: врассыпную	
					ОРУ в парах.	
					Основные движения:	
					1.метание мешочков в	
					горизонтальную цель 3-4м	
					2.ползание на четвереньках	
					«медвежата» прямо 5 м 4 раза	
					3.ходьба по скамейке с мешочком на	
					голове приставным шагом	
					МП «Гусиная прогулка»	
					Релаксация: «Все умеют танцевать»	
					-	
				-столбики	3 занятие: №33улица	
				- обручи 5 шт.	Прокатывание мяча друг другу,	
				- мячи большие	между предметами; бросание мяча	
					вверх и ловля его двумя руками.	
					Прыжки на 2 ногах вокруг	
					предметов, из обруча в обруч.	
					Ходьба по буму с хлопками в ладоши	
					перед собой и за спиной.	
					ПИ «Перелет птиц»	
					МП «Летает – не летает»	
12 неделя	№34-13.11.23	ФК	Закреплять навык ходьбы и бега	- малые мячи	1 занятие№ Ходьба и бег между	Научились
Тема:	№35- 16.11.23	П	между предметами, развивая	по кол-ву	предметами.	выполнять
«Животные	№36- 17.11.23	Б	координацию движений и ловкость;	- скамейка	Ходьба и бег врассыпную	прыжок со
севера»	J1230- 17.11.23	ע	разучить лазанье на	- скамсика	Ходьба с изменением направления	скамейки на
ссвера»			1 2	- wai		
			гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить		движения, по сигналу воспитателя выполнение	полусогнутые ноги.
			упражнения в прыжках.		поворотов прыжков направо (налево);	Закрепляли
			повторить прыжки на правой и левой		Дыхательное упр.:	умение
			ноге, огибая предметы; упражнять в		- «На турнике»	прыжков на
			выполнении заданий с мячом.		- «Паровозик»	двух ногах с

	-костюм Айболита -скамейка -наклонная -веревка - мячи большие -шнур -дуга -кубики 6 шт.	Ходьба:- «воробей»- на носочках с продвижением вперед Бег: «синички»- врассыпную ОРУ б\пр Основные движения: 1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет 2.Прыжки на двух ногах через шнур 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 4.Бросание мяча о стенку 5.«Передай мяч». 6.«С кочки на кочку». ПИ «Медведюшка -батюшка» (НРК) МП «Фигуры» Релаксация: «Загораем» 2 занятие№35 Ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег врассыпную Ходьба с изменением направления движения, по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево);Основные движения: 1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет 2.Прыжки на двух ногах через шнур 3.Ходьба по гимнастической скамейке прямо руки за головой	продвижением вперед.
	-дуга -кубики 6 шт.	3. Ходьба по гимнастической скамейке прямо руки за головой 4. Бросание мяча от груди в корзину	
		Релаксация: «Загораем» <u>З занятие:№36 улица</u>	
		Игровые упражнения. Подлезание под шнур, под дугу, не касаясь	

					руками земли. Равновесие- ходьба по дорожке, перешагивая через предметы. ПИ : «У медведя во бору» (НРК) МП «Я козочка - ме-ке-ке»	
13 неделя	№37- 20.11.23	ΦК			1 занятие №37	Упражнялись в
Тема:	№38- 23.11.23	П	Программное содержание:	- набивные	Построение в три колонны	ходьбе по
«Зима»	№39-24.11.23	Б	1. Упражнять в ходьбе с различным	мячи по кол-ву	Дыхательное упр.:	скамейке с
			положением рук.	- скамейка	- «На турнике»	приседанием с
			2.развивать ловкость в упражнениях	- мешочки	- «Паровозик»	махом ноги.
			с мячом	- малые мячи	Ходьба Ходьба и бег с различными	Упражнялись в
					положениями рук, бег в рассыпную	прыжках со
					ОРУ в парах	скамейки на
					Основные движения:	полусогнутые
					1.ходьба боком приставным шагом с	ноги.
					мешочком на голове. перешагивая	
					мячи	
					2.Прыжки на двух ногах между	
					предметами	
					3. Бросание малого мяча вверх одной	
					рукой и ловля его двумя руками.	
					4. «Пройди — не задень».	
					5. «Пас на ходу».	
					6. Прыжки на двух ногах через	
					короткую скакалку ПИ «Хитрая лиса»	
					МП «Лиграя лиса» МП «Передай мяч»	
					Релаксация: «Загораем»	
					тыаксации. «Эагорасм//	
					2 занятие: №38	
					Построение в три колонны	
				- набивные	Дыхательное упр.:	
				мячи по кол-ву	- «На турнике»	
				- скамейка	- «Паровозик»	
				- мешочки	Ходьба:- «воробей»- на носочках с	

1		
- малые мячи	продвижением вперед	
	Бег: «синички»- врассыпную	ļ
	ОРУ с малым мячом.	
	Основные движения:	
	1. ходьба по скамейке боковым	
	приставным шагом, на середине сесть	
	– встать, идти дальше.	
	2. перебрасывание мяча двумя руками	
	из-за головы, сидя ноги скрестно.	
	3. прыжки со скамейки в плоский	
	обруч	
	ПИ «Хитрая лиса» (НРК)	
	МП «Передай мяч»	
-санки 2 шт.	Релаксация: «Загораем»	
-два столбика		
- мячи 2 шт.	3 занятие: №39 улица	
-платок для	Бег по кругу. Поворот по сигналу	
игры	воспитателя и бег в другую сторону.	
	Катание друг друга на санках	
	поочередно.	
	Прыжки до обозначенного места на	
	двух ногах и прыжки вокруг этого	
	предмета.	
	ПИ «Хитрая лиса»	
	МП «Передай мяч»	
	Релаксация: «Бабочка»	
•	1	

14 неделя	№40- 27.11.23	ΦК	1. Упражнять в ползании по прямой	- палки по кол-	<u>1 занятие:№40</u>	Научились
Тема:	№41-30.11.23	П	с опорой на руки.	ву	Построение в 2 колонны	ползать с
«Зимующие	№42- 1.12.23	Б	2. Развивать координацию движений	- шнур	Дыхательное упр.:	опорой на
птицы»			при переменном подпрыгивании на	- мячи большие	- «На турнике»	ладони.
			правой и левой ноге	на 1/2	- «Hacoc»	Закрепили
			3. Упражнять в ходьбе и беге.		Ходьба:	умение
			4. Воспитывать выносливость .		- «лыжи быстро мы берем»;	перебрасывать
					- «по сугробам»	мяч друг другу

		- шнуры 6-8 шт. - мячи большие - обручи большие 2 шт.	ОРУ с палкой Основные движения: 1. прыжки попеременно на правой и левой ноге по 2 прыжка — 6-8м 2. перебрасывание мяча друг другу двумя руками из- за головы — 3м 3. ползание по прямой -«Крокодил» 3-4м ПИ «Ловишки с лентами» МП «Маленький воробушек»НРК Релаксация: спокойная ходьба 2 занятие:№41 1. прыжки через шнуры -40 см на правой и левой ноге 2. прокатывание мяча между предметами 3. ползание под шнур правым и левым боком ПИ «Ловишки с лентами» МП «Маленький воробушек»нрк Релаксация: ходьба спокойная 3 занятие:№42улица Прыжки через кирпичики (высота 10 см) в чередовании с ходьбой вокруг кирпичиков; Бросание снежков вдаль, катание друг друга на санках попеременно. ПИ «Бабка Ежка» МП «Летает — не летает»	двумя руками из-за головы.
--	--	---	---	----------------------------

15 неделя Тема: «Дикие животные»	№43- 4.12.23 №44- 7.12.23 №45- 8.12.23	ФК П Б	Закреплять навыки ходьбы с поворотом по сигналу . Упражнять в ползании . З. Развивать равновесие. Развивать ловкость и глазомер.	- мячи малые по кол-ву - скамейка	1 занятие:№43 Построение в круг Дыхательное упр.: - «На турнике» - «Насос» - «Регулировщик» Ходьба:- «мишки» на внешней стороне стопы Бег: «лисички» семенящий бег ОРУ с малым мячом Основные движения: 1.перебрасывание малого мяча и ловля его с отскока, расстояние — 4м. 2.ползание по скамейке на четвереньках — 2 раза 3.ходьба по рейке. Приставляя пятку к носку	Упражнялись в перебрасывани и мяча и ловле его после отскока от пола. Закрепили умение ползать с опорой на ладони.
				- мячи малые по кол-ву - скамейка	ПИ «Медведюшка батюшка» Релаксация: «Мячики» 2 занятие:№44 1. перебрасывание мяча в парах 1.5м 2. ползание на четвереньках между предметами— 1м 3. прыжки со скамейки подгруппой ПИ «медведюшка батюшка» МП «Лейся, вода» Релаксация: «Мячики» 3 занятие:№45 Прыжки до снежной постройки; бег вокруг снежных построек по сигналу воспитателя менять направление, в чередовании с ходьбой.	

					Ходьба по извилистой дорожке. ПИ «Мышь и угол» МП «Воробей»	
16 неделя Тема: «Сказки»	№46- 11.12.23 №47-14.12.23 №48-15.12.23	ФК П Б	 1.Учить детей с изменением направления движения. 2.Упражнять детей в ползании по скамейке. 3. Совершенствовать умение прыгать со скакалкой 4. Развивать чувство равновесия, отрабатывать точность движений. 	скамейка - канат - мешочки	1 занятие: №46 Построение в шеренгу Дыхательное упр.:-«Лыжник» Ходьба: - приставным шагом Бег: с изменением направления ОРУ без предметов Основные движения: 1. ползание на четвереньках по скамейке 2-3 раза. 2ходьба по скамейке с мешочком на голове. Руки на поясе. 3. прыжки на 2-х ногах с мешочком между ног—6- 8м 2-3 раза ПИ «Хитрая лиса» МП «эхо» Релаксация: «Холодный- теплый»	Научились ходьбе по рейке приставным шагом. Упражнялись в умении отбивать мяч в движении.
				-набивные мячи 4 шт	2 занятие:№47 1. лазанье по стенке с переходом на другой пролет 2ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая колени, руки за головой 2-3 раза 3. прыжки через скакалку с продвижением вперед 8 м ПИ «Хитрая лиса» (НРК)	

					МП «Эхо»	
					Релаксация: «Холодный- теплый»	
					телаксация. «жолодный- теплый//	
					3 занятие: №48	
					Ходьба и бег змейкой, между	
					предметами, поставленными в один	
					ряд, врассыпную.	
					Прыжки на 2 ногах на расстояние 3м.	
					Бросание снежков на дальность.	
					ПИ «Найди и промолчи», «Светофор».	
17 неделя	№49-18.12.23	ΦК	1. упражнять в ходьбе и беге по		ļ	
Тема:	№50- 21.12.23	Π	кругу врассыпную и остановкой по	- палки по кол-	<u>1 занятие: №49</u>	Научились
Новый год	№51- 22.12.23	Б	сигналу.	ву	Построение в шеренгу	ходьбе по
			2. Упражнять в умении сохранять	- скамейка	Дыхательное упр.:-«Лыжник»	рейке
			устойчивое равновесие на	- мешочки	Ходьба: - приставным шагом	приставным
			уменьшенной площади опоры	-мячи по кол-ву	Бег: с поворотом в 4-х сторонах зала	шагом.
			3. Учить сохранять правильную	-шнур	ОРУ с гимнастической палкой	Упражнялись
			осанку		Основные движения:	в умении
			-		1. ходьба по рейке, с мешочком на	отбивать мяч в
					голове.	движении.
					2. прыжки через препятствие с	
					энергичным махом	
					3. ведение мяча правой рукой в	
					движении – 10м 2 раза	
					ПИ «День и ночь»	
					Релаксация: «Шарик»	
					2 занятие:№50	
					1. ходьба по рейке с хлопком перед	
					собой и за спиной	
					2. прыжки через шнур вдоль	
				- скамейка	попеременно на правой и левой ноге,	
					<u> </u>	
				- шнур -большие мячи	вправо и влево .	
				-оольшие мячи	3. перебрасывание мяча двумя руками	
					от груди – 3м	
					ПИ «Невод» МП «Затейники»	
					Релаксация: «Шарик»	

					3 занятие:№51 Игровые упражнения: «Снежинки-пушинки» (бег вокруг снеговика, елки). «Пробеги- не задень»(ходьба и бег между снежными кирпичиками). Метание снежков на дальность «Кто дальше бросит» ПИ «Два мороза» МП «Затейники»	
18 неделя Тема: «Професси и»	№52- 25.12.23 №53- 28.12.23 №54- 29.12.23	ФК П Б	 Учить прыжкам в длину с места . Закреплять навыки перестроения в две колонны. Развивать ловкость и координацию с мячом. 	- кубики по 2 шт мат - мячи большие - обручи — 3 шт скамейка - палки для игры	Построение в 2 колонны Дыхательное упр.:-«Лыжник» Ходьба: - боковым приставным шагом - между предметами Бег: между кеглями ОРУ с кубиками. Основные движения: 1. прыжки в длину, мах руками вперед- вверх; 2. перебрасывание мяча 2м 3. ползание на четвереньках подталкивая мяч головой ПИ «Совушка» ПИ «Построй чум» Релаксация: «Шишки» 2 занятие: №53 1. прыжки в длину с места 2. бросание мяча о стену и ловля с отскока 3. ползание по скамейке с мешочком на спине. ПИ «Совушка» ПИ «Построй чум» Релаксация: «Шишки»	Научились прыжкам на двух ногах с разбега. Упражнялись в ведении мяча спереди сбоку.

					2 november 1854	
					<u>З занятие:№54</u>	
					Прыжки на двух ногах до елки, снеговика.	
					Ходьба по снежному мостику (по	
					снежному валу) Перешагивание через	
					снежные кирпичики. Катание	
					друг друга на санках.	
					друг друга на санках. ПИ «Построй чум»	
					ПИ «Мороз - Красный нос».	
19 неделя	№ 55	ФК	1. Учить метать набивной мяч.	- малые мячи	114 «Мороз - Красный нос». 13анятие:№55	Научились
тэ неделя Тема: «Мой	№56	П	2. Закреплять навыки ходьбы в	- набивные	Построение в 2 колонны	метать
город»	Nº57	Б	чередовании с бегом.	мячи	Дыхательное упр.:	набивной мяч
Тород//	31=37	"	3. Развивать равновесие.	- скамейка	- «Регулировщик»	весом 1кг
16.19.20			3. 1 asbribath publicacene.	- шнур	-«Лыжник»	двумя руками
января				<i>J</i> P	-«33 Егорки»	из-за головы.
					Ходьба: - в чередовании с бегом	
					- на внешней стороне стопы	
					Бег: змейкой	
					ОРУ с малым мячом.	
					Основные движения:	
					1.подбрасывание малого мяча и ловля	
					его двумя руками	
					2.ползание под шнур правым и левым	
					боком	
					3. ходьба по скамейке приставным	
					шагом с перешагиванием через кубики	
					ПИ «Удочка»	
					МП «Эхо»	
					Релаксация: «Шарик»	
					2 savagyas No.56	
					<u>2 занятие: №56</u>1. перебрасывание мяча и ловля с	
					отскока 3м	
					2. ползание на четвереньках по	
					прямой 6м и пролезание под шнур на	
					прямой ом и пролезание под шнур на	

20неделя Тема: «Транспорт » 23.26.27 января	№58 №59	ФКПБ	1. Учить детей ходьбе приставным шагом. 2. Упражнять детей в прыжках и беге с поворотами. 3. Развивать правильную осанку в упражнениях на равновесие.	-две скамейки - мячи по кол- ву -мешочки по кол-ву - шнур	середине 3. ходьба на носках змейкой между предметами 05м ПИ «Совушка» МП «Эхо» Релаксация: «Шарик» 3 занятие:№57 Ходьба по снежному валу, руки в стороны. Прыжки на двух ногах через снежки. Метание снежков: «Сбей кеглю». Скольжение по ледяным дорожкам. Катание на санках. ПИ «Два Мороза» МП «Эхо» 1 занятие:№58 Построение в шеренгу, выполнение смыкания и размыкания Дыхательное упр.: - «33 Егорки» - «Гуси» Ходьба:- приставными шагами с правой и с левой ноги переменно Бег: по сигналу с поворотом ОРУ на скамейках Основные движения: 1.ходьба по рейке, приставляя пятку к носку, руки на поясе; 2. отбивание мяча правой рукой в движении 8м; ПИ «Кто скорее до флажка» ПИ «Два Мороза» МП «Строители» Релаксация: «Воздушный шар»	Научились держать равновесие при ходьбе по узкой рейке скамейки
--	------------	------	---	---	--	---

					2 занятие: №59	
					Основные движения:	
					1.ходьба по рейке с мешочком на	
					голове, руки на поясе;	
					2. прыжки на правой и левой ноге	
					переменно вдоль шнура	
					3.пербрасывание мяча двумя руками	
					друг другу от груди	
					ПИ «Кто скорее до флажка»	
					ПИ «Два Мороза»	
					МП «Строители»	
					Релаксация: «Воздушный шар»	
					3 занятие: №60	
					Ходьба по снежному валу (высота 6	
					см),	
					перешагивание через снежки.	
					Метание снежков в цель (сбей	
					предмет, добрось до	
					предмета)	
					.Катание друг друга на санках.	
					ПИ «Кто скорее до флажка	
					(снеговика)»,	
					ПИ «Два Мороза».	
21 неделя	№ 61	ΦК	1. Упражнять в ходьбе и беге с		_	
Тема: «Мой	№62	П	остановкой по сигналу.	- мячи малые	<u> 1 занятие: №61</u>	Упражнялись в
дом»	№63	Б	2. Упражнять в прыжках через	по кол-ву	Построение в шеренгу, выполнение	ходьбе по
30.2 3			скакалку.	- скамейка	смыкания и размыкания	скамейке с
февраля			3. Упражнять в бросании малого	- скакалки по	Дыхательное упр.:	перешагивание
			мяча вверх.	кол-ву	- «33 Егорки»	м через
			4. Развивать у детей чувство ритма		-«Гуси»	набивные мячи.
			через танцевальные движения.		Ходьба:- с остановкой по сигналу	Закрепляли
			5. Обеспечивать детям бодрое		«сделай фигуру»	умение
			настроение, положительные эмоции		Бег: в среднем темпе	выполнять
			и любовь к физкультуре .		ОРУ с малым мячом	прыжки через

6. Продолжать учить выполнять движения четко, внимательно, одновременно с ведущим. 7. Продолжать внедрять дыхательные упражнения по системе А. Н. Стрельниковой. Формировать двигательную активность на занятиях.	Основные движения: 1.ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки свободно 2.прыжки через скакалку с продвижением вперед 3.бросание мяча вверх и ловля его двумя руками ПИ «Ловишка с лентой» МП «Эхо» Релаксация: «Кораблик» 2 занятие №62 РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА («В мире животных») Цель: Ритмом музыкального сопровождения задать темп движений и интенсивность выполнения упражнений. Цель —
	выполнения упражнении. Цель — спортивная направленность и оздоровление. 3 занятие: №63 Игровые упражнения: «Перепрыгни — не задень» (прыжки через снежные кирпичики или снежки). Игры с клюшкой и шайбой. ПИ «Два Мороза», ПИ «Хитрая лиса»,

22 неделя		ΦК	1. Упражнять детей в ходьбе и беге с	- обручи по	1 занятие:№64	Упражнялись в
Тема:	№64	П	изменением направления.	кол-ву	Построение в шеренгу	ходьбе и беге с
«Электропр	№65	Б	2. Упражнять в метании в	- мячи	Дыхательное упр.:	изменением
иборы»	№66		горизонтальную цель.	набивные 6-8	- «33 Егорки»	направления
6.9.10			3. Развивать умение прыгать через	ШТ.	-«Гуси»	движения.
февраля			препятствия.	- ящик	Ходьба:- с изменением направления	Закрепляли
				- мешочки	- на носочках: руки к плечам, руки в	умение прыгать
				- ленты	стороны	через набивные
				- скамейка	Бег: в среднем темпе	мячи.
					ОРУ с обручем.	
					Основные движения:	
					1. прыжки через набивные мячи 6-8	
					шт.	
					2. метание в горизонтальную цель –	
					4M	
					3. ползание на четвереньках с	
					мешочком на спине.	
					ПИ «Охотники и звери»	
					МП «Капуста»	
					Релаксация: «Кулачки»	
					2 занятие:№65	
					1. прыжки с мешочком между колен –	
					5-6 м.	
				- мешочки	2. метание мешочков в	
				- скамейка	горизонтальную цель – 5 м правой и	
					левой рукой от плеча	
					3. ползание на животе по скамейке,	
					подтягиваясь руками.	
					ПИ «Охотники и звери»	
					МП «Капуста»	
					Релаксация: «Кулачки»	
					3 занятие: №66	
					Игровые упражнения:	

				-ледяная дорожка -заготовленные снежки -флажок	«По дорожке» (скольжение по ледяной дорожке»), «Кто дальше» (бросание снежков на дальность), «Кто быстрее» (бег до флажка). ПИ «Мы веселые ребята»	
23 неделя Тема: «Мебель» 13.16.17 февраля	№67 №68 №69	ФК П Б	1. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу . 2. Закреплять умение пролезать в обруч.	- мячи малые по кол-ву - 2 обруча - мячи набивные - канат	Построение в две колонны Дыхательное упр.: - «ЗЗ Егорки» - «Гуси» - «Рубка дров» Ходьба:- под марш «Служить России» Бег: в среднем темпе ОРУ с малым мячом. Основные движения: 1.перебрасывание мяча двумя руками снизу — 3м 2.пролезание в обруч боком и прямо - 3 шт. 3.ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой. ПИ «Ловля оленей» (НРК) Пальчиковая игра «У оленя дом большой» Релаксация: «Сосулька» 2 занятие: №68 1. перебрасывание мяча друг другу и ловля его с отскока 2. пролезание в обруч, не касаясь	Упражнялись в перебрасывани и мяча двумя руками снизу.

				по кол-ву	руками.2 шеренги	
				- 2 обруча	3. ходьба по канату боком, руки на	
				- мячи	поясе.	
				набивные	ПИ «Ловля оленей» (НРК)	
				- канат	Пальчиковая игра «У оленя дом	
				- МЯЧ	большой»	
					Релаксация: «Сосулька»	
					3 занятие:№69	
					Игровые упражнения: бег вокруг	
					снежных построек. «Сбей кеглю»	
				HDO KODHH	(метание снежков в цель). Ходьба по	
				-две кегли -снежки	снежному валу; прыжки через	
					снежные кирпичики.	
				-МЯЧ	ПИ «Ловля оленей»	
					МП «Капуста»	
24неделя	№70	ФК	1. Закреплять навык ходьбы со	- лестница	1 занятие: №70	Закрепили
Тема:	Nº71	П	сменой темпа.	- лестница - скамейка	Построение в шеренгу, в 2 колонны	навыки
тема. «День	J \ ≌/1	Б		- скаменка - шнуры 5-6 шт	Дыхательное упр.:	
Защитника		Б	2. Упражнять в пролезании между рейками.	- шнуры <i>3-</i> 0 ш1 - мяч	«33 Егорки»	пролезания
Отечества»			3. Развивать равновесие при ходьбе	- мяч	«33 Егорки» - «Гуси»	между рейками. Упражнялись в
20.24			по уменьшенной плоскости.	- мешочки	- «Гуси» - «Рубка дров»	ходьбе по
февраля			4. Упражнять в прыжках из	набивные	Ходьба:- с изменением темпа	скамейке,
февраля			глубокого приседа.	наоивныс	- гимнастическим шагом	приставляя
			5. Развивать познавательные			-
					Бег: врассыпную - змейкой	пятку к носку.
			интересы.			
					Основные движения:	
					1. пролезание между рейками 2. ходьба по рейке скамейки,	
					1	
					приставляя пятку к носку	
					3. прыжки на 2 ногах через 5- 6	
					шнуров. ПИ «Ловишки с мячом»	
					МП «Мы пока еще ребята»	
					Релаксация: «Кораблик»	
					т елаксация: «кораолик»	

				-скамейка - ленточка -мяч	2 занятие№71 сюжетное Тема «Зима» («Необычные»стр.139) см. приложение Ходьба: -на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег: обычный, с захлестом, с выполнением заданий для рук. ОРУ. Основные движения: Ходьба по скамейке с остановкой на середине, в конце перепрыгнуть через ленточку. 3 раза. Прыжки вверх из глубокого приседа(5-6 раз) ПИ «Подбери признак» 3 занятие: №72	
25 неделя Тема: «Домашние животные и птицы» 27.2.3 марта	№73 №74 №75	ФК П Б	1. Закреплять навыки ходьбы и бега в чередовании. 2. Упражнять сохранять равновесие на уменьшенной площади опоры. 3. Развивать координацию движений при выполнении прыжков, ловкость в упражнениях с мячом.	- санки - два флажка -две клюшки - две шайбы -ледяная дорожка - скамейка - шнур - большие мячи - мешочки	3 занятие: №72 Игровые упражнения: «Точно в цель». Катание на санках, эстафеты на санках. Хоккей. Игры с клюшкой и шайбой. Скольжение по ледяной дорожке. ПИ «Два Мороза», ПИ «Хитрая лиса» 1 занятие:№73 Построение в три колонны Дыхательное упр.: -«Рубка дров» -«Летят мячи» Ходьба:- в чередовании с бегом -врассыпную Бег: в чередовании с ходьбой Основные движения:	Закрепили навык ходьбы с приставлением пятки к носку. Упражнялись в подбрасывании мяча вверх и ловле его после хлопка.

					1. ходьба по узкой рейке, приставляя пятку к носку, руки за голову 2. прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая справа и слева — 6м 3. бросание мяча вверх и ловля его с хлопком (10 — 20 раз подряд) ПИ «Кто быстрее к флажку» МП «Кукушка» (НРК) Релаксация: «Снеговик» 2 занятие:№74 1. ходьба по узкой рейке скамейки с мешочком на голове, руки на поясе 2. бросание мяча вверх и ловля его после поворота кругом (произвольно) 3. прыжки на правой и левой ноге — 6м ПИ «Кто быстрее к флажку» МП «Кукушка» (НРК) Релаксация: «Снеговик» 3 занятие: №75 Игровые упражнения. Лазанье под шнур прямо и боком. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на дистанцию 3 м в прямом направлении и огибая различные предметы. Метание мячиков на дальность и в цель.	
					ПИ: «Самолеты», ПИ «Мы веселые ребята»	
		1	<u> </u>		THE WIND BECENDE PEONIA"	
26неделя		ФК	1. Закреплять навыки ходьбы из	- мат	1занятие: №76	Упражнялись в
2онеделя Тема:	№76	П	одной колонны в колонну по два.	- мат	Построение в шеренгу, выполнение	прыжках в
тема: «8 Марта»	Nº77 Nº77	Б	2. Упражнять в энергичном		строевых упражнений	-
-		D		- мишень	1 2 1	длину с места.
6.9.10 марта	№78		отталкивании приземлении на	- флажок	Дыхательное упр.:	Закрепили 62

полусогнутые ноги в прыжках.	- шнур	- «Рубка дров»	умение в
3. Развивать глазомер и точность		- «Летят мячи»	метании в
попадания при метании.		Ходьба: - с высоким подниманием	вертикальную
		колен, носочек тянем вниз	цель.
		Бег: - с высоким подниманием	
		- с перешагиванием через препятствие	
		(палку)	
		Основные движения:	
		1. прыжки в длину с места на мат	
		2. метание в вертикальную цель – 4м	
		правой и левой рукой	
		3. ползание по скамейке на	
		четвереньках	
		ПИ «Горелки»	
		МП «Змея»	
		Релаксация: «Деревья и солнышко»	
		<u>2 занятие: №77</u>	
		Построение в шеренгу, выполнение	
		строевых упражнений	
		Дыхательное упр.:	
		- «Рубка дров»	
		- «Летят мячи»	
		Ходьба: - с высоким подниманием	
		колен, носочек тянем вниз	
		Бег: - с высоким подниманием	
		- с перешагиванием через препятствие	
		(палку)	
		1. прыжки в длину с места	
		2. метание в вертикальную цель – 5м	
		3. пролезание под шнур – 40см, не	
		касаясь руками пола	
		ПИ «Горелки»	
		МП «Змея»	
		Релаксация: «Деревья и солнышко»	
		3 занятие: №78	

27 неделя	№78	ФК	1. Закреплять перестроение в	- мешочки	<u>1 занятие: №78</u>	Упражнялись в
Тема:	№ 79	П	колонну по два в движении.	- обручи на $\frac{1}{2}$	Построение в 3 колонны	метании
«Жители	№80	Б	2. Развивать ловкость и глазомер при	- мячи	Дыхательное упр.:	мешочков в
рек, морей,			метании в горизонтальную цель.	набивные	- «Летят мячи»	горизонтальну
океанов»			3. Развивать ловкость при	- скамейка	- «Ныряльщики»	ю цель.
13.16.17			прокатывании обручей друг другу.		Ходьба:- врассыпную	Закрепляли
марта					- скрестным шагом	умение
					Бег: с перешагиванием через	прокатывать
					препятствие (палка)	обруч друг
					-с захлёстом	другу.
					Игровые упражнения: лазание под	
					дугу, равновесие – ходьба и бег по	
					дорожке;	
					прыжки с продвижением вперед на	
					двух ногах, прыжки через шнуры.	
					Основные движения:	
					1. метание мешочков в	
					горизонтальную цель – 4м	
					2. пролезание в обруч прямо и боком	
					3. прокатывание обручей друг другу –	
					4 _M	
					4. ходьба на носках между набивными	
					мячами, руки на поясе	
					ПИ «Волк во рву»	
					МП «Слушай сигнал»	
					Релаксация: «Олени»	
					Townsonding (Continue)	
					2 занятие: №79	
					Построение в 3 колонны	
					Дыхательное упр.:	
					- «Летят мячи»	
					- «Ныряльщики»	

					Ходьба:- врассыпную - скрестным шагом Бег: с перешагиванием через препятствие (палка) -с захлёстом Основные движения: 1. метание мешочков в горизонтальную цель — 5м правой и левой рукой 2. «крокодил» - переползание на руках — 4м 3. ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове: руки на поясе ПИ « Жмурки» МП «Лягушки и цапля» Релаксация: «Олени» 3 занятие: №80 Игровые упражнения прыжки в высоту с разбега, в длину с места. Перебрасывание мяча друг другу. ПИ «Найди пару»,	
28 неделя	№81	ФК	1. Упражнять детей в	- большие мячи	«Лиса и куры». 1 занятие:№81	Закрепили
Тема: «Я в миречеловек» 20.23.24 марта	№82	Б	продолжительном беге. 2. Совершенствовать навыки лазанья по гимнастической стенке. 3. совершенствовать умение метать мешочек на дальность. 4. Упражнять в ползании на животе по скамейке, упражнять в прыжках. 5. Развивать равновесие, гибкость позвоночника, координацию движений.	- приставная скамья - шнуры 6-8 шт скамейка - мешочки	Построение в шеренгу, выполнение строевых заданий Дыхательное упр.: - «Летят мячи» - «Ныряльщики» Ходьба:- с изменением темпа Бег: - подскоками -с ускорением по одной стороне зала ОРУ с большим мячом Основные движения: 1. лазанье по стенке изученными	навыки лазанья по гимнастическо й стенке разными способами. Упражнялись в ходьбе по скамейке с выполнением задания.

		способами
		2. ходьба по скамейке боковым
		приставным шагом, на середине
		присесть, руки вперед, встать и пойти
		дальше.
		3.прыжки на двух ногах через шнуры -
		50см
		ПИ « Ловишки парами»
		МП «Рыбка плавает в водице»
		Релаксация: «Резиновые игрушки»
		- state of the sta
		<u>2 занятие№82</u> игровое
		«Путешествие в Африку»
	-обручи по кол-	(«Необычные»стр.149)
	ву	см. приложение
	-скамейка	Ходьба:- с заданиями.
	-стенка	ОРУ с обручами
	- мешочки	Основные движения:
	-картинки о	1.ползание на животе по скамейке,
	животных	подтягиваясь руками. 2 раза.
		2.лазанье по стенке одноименным
		способом. 2 раза.
		3. Ходьба на высоких четвереньках.2
		раза.
		4. метание мешочка на дальность.2
		раза.
		ПИ «Зебры, львы, слоны»
		ПИ «Внимательная обезьянка»
		3 занятие:№83
		Игровые упражнения: лазанье под
		дугу, не касаясь земли.
		Прыжки на двух ногах вокруг
		предметов, через линии, начерченные
		на земле.
		Метание мячей на дальность и в цель.

					ПИ « Ловишки парами»	
				1	МП «Рыбка плавает в водице»	
29 неделя Тема:	№84	ΦК	1. Закреплять навыки ходьбы с	- обручи	<u>1 занятие:№84</u>	Упражнялись в
«Одежда,	Nº85	П	изменением направления движения.	- 2 скамейки	Построение в шеренгу, выполнение	ходьбе по
обувь,	Nº86	Б	2. Упражнять в беге с высоким	- мешочки	строевых заданий	скамейке
головные	21200		подниманием бедра	Memo ikii	Дыхательное упр.:	парами,
уборы»			3. Развивать координацию движений		- «Ныряльщики»	держась за
27.30.31			в прыжках с продвижением вперед.		- «Маятник»	руки.
марта			4. Разучить ходьбу парами по		Ходьба:- с изменением направления	Упражнялись в
1			ограниченной площади опоры.		движения	прыжках на
					Бег: с высоким подниманием, руки на	двух ногах с
					поясе	мешочком,
					- врассыпную	зажатым между
					ОРУ с обручем.	колен.
					Основные движения:	
					1. ходьба парами по двум параллельно	
					поставленным скамейкам, держась за	
					руки в среднем темпе. В конце	
					спокойно сойти.	
					2. прыжки на двух ногах с мешочком,	
					зажатым между колен.	
					3. метание мешочков в	
					горизонтальную цель – 5м	
					ПИ «Ловля обезьян»	
					МП «Вершки и корешки»	
					Релаксация: «Олени» (НРК)	
					2 занятие:№85	
					2 занятие: <u>учестве</u> 1. ходьба по скамейке навстречу друг	
					другу, на середине разойтись;	
					2. прыжки на двух ногах с мешочком,	
					зажатым между колен, между	
					предметами, стоящими в шахматном	
					порядке;	
					3. метание мешочков в	

					горизонтальную цель правой и левой рукой снизу -5м ПИ «Ловля обезьян» МП «Вершки и корешки» Релаксация: «Олени» Занятие: №86 Игровые упражнения: «Прокати и поймай» (прокатывание обруча друг другу). «Сбей кегли» (на расстоянии 2 м -6-7 метров. Бросать мяч и сбивать кегли. ПИ «Ловля обезьян» МП «Вершки и корешки».	
30 неделя Тема: «Весна» 3.6.7 апреля	№87 №88 №89	ФК П Б	1. Упражнять в ходьбе и беге с ускорением и замедлением. 2. Развивать координацию движений в прыжках через скакалку. 3. Закрепить навыки ведения мяча в ходьбе. 4. Упражнять в лазанье по гимнастической скамейке на четвереньках.	- скакалки на ½ - мячи на ½ - скамейка - корзина	Построение Дыхательное упр.: - «Ныряльщики» - «Маятник» Ходьба:- с перекатом, руки на поясе - в полуприседе, руки на коленях Бег:- прямой галоп, руки на поясе - боковой галоп, лицом в круг, спиной в круг ОРУ с флажками Основные движения: 1. прыжки через короткую скакалку с одной ноги на другую; на двух ногах; 2. ведение мяча правой и левой рукой попеременно (5 − 6м) 3. лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни -2 раза ПИ «Невесомость» МП «Лейся, вода!» (НРК)	Упражнялись в прыжках через скакалку. Закрепляли умение ползать по скамейке на высоких четвереньках.

					Релаксация: «Олени»	
					2 занятие:№88 1. переползание по прямой с мешочком на спине 2. прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед (6-8м) 3. ведение мяча правой и левой рукой и забрасывание его в корзину. ПИ «Невесомость» МП «Лейся, вода!» (НРК) Релаксация: «Олени» 3 занятие: №89 Игровые упражнения: «Кто дальше прыгнет »(прыжки в длину с места). «Передал - присядь» эстафета с мячом ПИ «Невесомость» МП «Лейся, вода!» (НРК)	
31 неделя Тема: «Космос. День космонавти ки» 10.13.14 апреля	№90 №91 №92	ФК П Б	 Продолжать учить выполнять прыжки через скакалку. Закрепить навыки метания в вертикальную цель. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке. Развивать равновесие. 	- скакалки - вертикальные мишени - мячи набивные - мешочки - канат - флажок	Построение Дыхательное упр.: - «Маятник» - «Насос» Ходьба:- с перекатом, руки на поясе - ходьба спиной вперед, руки на поясе Бег: - спиной вперед -с преодолением препятствия (палка) ОРУ с короткой скакалкой Основные движения: 1. метание мешочка вертикальную цель правой и левой рукой от плеча (4м)	Научились выполнять прыжки через скакалку. Закрепляли навык метания в вертикальную цель.

					2. прыжки через короткую скакалку произвольно 3. ползание по прямой на четвереньках до обозначенного места «Кто быстрее?» 4. ходьба между набивными мячами, руки на поясе ПИ «Невесомость» МП «Жарким днем лесной тропой». Релаксация: «Шарик»	
					2 занятие:№91 1. метание мешочка в вертикальную цель (5м) 2. ползание по скамейке с мешочком на спине. Парами по параллельно поставленным скамейкам. 3. ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе. ПИ «Невесомость» МП «Жарким днем лесной тропой» Релаксация: «Олени» (НРК)	
					З занятие: №92 Игровые упражнения: прыжки на двух ногах (дистанция -3м). «Успей поймать», «Подбрось-поймай»; кружение (руки в стороны)в обе стороны. ПИ «Невесомость» МП «Жарким днем лесной тропой	
32 неделя	NG O2	ФК	1. Упражнять в ходьбе и беге	- скакалки	1 занятие:№93	Упражнялись в
Тема:	№93 №94	П Б	колонной по одному с остановкой по	- канат - скамейка	Построение	лазаньи по
«Перелетн	№94 №95	D	сигналу.	- скамсика	Дыхательное упр.: - «Маятник»	стенке
ые птицы»	NEGO		2. Закрепить навыки ползания по			одноименным
17.20.21			стенке одноименным способом.		-«Паровозик»	способом.

апреля	3. Упражнять в прыжках на двух		-«Hacoc»	Закрепляли
·	ногах, через короткую скакалку.		Ходьба:- приставляя пятку к носку,	умение прыгать
	4. Развивать равновесие, ловкость,		руки на поясе;	через скакалку.
	быстроту, честность.		Бег: - змейкой	
			- с остановкой по сигналу;	
			ОРУ с короткой скакалкой.	
			Основные движения:	
			1. лазанье по стенке одноименным	
			способом	
			2. прыжки через короткую скакалку на	
			месте, с продвижением вперед	
			(произвольно)	
			3. ходьба по канату боком приставным	
			шагом, руки за голову	
			ПИ «Волк во рву»	
			МП «Зайка» (НРК)	
			Релаксация: «Ныряльщики»	
			2 занятие№94 игровое	
		-4 набивных	«Путешествие в страну	
		мяча	Спортландию»	
		- 2 мешочка	(Новые подходы»стр25) см.	
		-скамейка	приложение	
		- 2 мяча	Ходьба:- с заданиями для рук	
			-с высоким подниманием колен	
			- прыжки через набивные мячи	
			ОРУ в движении	
			Основные движения:	
			1.Прыжки на двух ногах_с	
			продвижением вперед между	
			набивными мячами в чередовани с	
			поскоками	
			2. Эстафета «Кто быстрее до мяча»	
			3. Эстафета с передачей мяча над	
			головой.	
			4. эстафета «Ловкие медвежата»	

	-дуга -стойка с флажком -короткие шнуры 6 шт.	3 занятие: №95 Игровые упражнения: лазание под дугу, равновесие — ходьба и бег по дорожке; Бег на короткую дистанцию на скорость Прыжки с продвижением вперед на двух ногах. прыжки через шнуры. ПИ «Волк во рву» МП «Слушай сигнал»	
--	---	--	--

						_
33 неделя		ΦК	1. Повторять разные виды ходьбы и	- мячи малые	<u>1 занятие: №96</u>	Закрепляли
Тема:	№96	П	бега.	- скамейка	Построение в шеренгу, повороты по	умение ходить
«Здоровье.	№97	Б	2. Упражнять в прыжках в длину с	- мяч большой	команде	по скамейке,
Спорт»	№98		разбега.	– 2 шт.	Дыхательное упр.:	передавая мяч
24.27.28			3. Развивать равновесие.	- мячи	- «Часики»	перед собой и
апреля				набивные – 2	-«Паровозик»	за спиной.
				ШТ.	Ходьба:- на внешней стороне стопы,	Упражнялись в
					руки на поясе;	прыжках в
					- на пятках, руки за головой	длину с
					Бег: -с изменением направления;	разбега.
					- повороты вокруг себя в разных углах	
					зала (4 поворота)	
					ОРУ с мячом.	
					Основные движения:	
					1. ходьба по скамейке с мячом в руках,	
					на каждый шаг – передача мяча перед	
					собой и за спиной	
					2. прыжки в длину с разбега	
					3. метание набивного мяча(1 кг) двумя	
					руками из – за головы	
					4. передача мяча в колонне	
					ПИ «Мышеловка»	
					МП «Узнай по голосу» (НРК)	
					<u>2 занятие:№97</u>	
					1. ходьба по скамейке с хлопком под	
					коленом	
					2. прыжки в длину с разбега	
					3. метание набивного мяча (1кг)	
					ПИ «Мышеловка»	
					МП «Узнай по голосу» (НРК)	
					3 занятие:№98	
					Игровые упражнения: лазание под	
					дугу, равновесие – ходьба и бег по	
					дорожке;	
					прыжки с продвижением вперед на	
					двух ногах. Прыжки через шнуры.	
					ПИ «Волк во рву». МП «Слушай	73
					сигнал»	
	1	1		1		1

34 неделя		ΦК	1. Разучить бег на скорость.	- палки	<u>1 занятие:№99</u>	Научились
Гема:	№99	П	2. Упражнять в прыжках в длину с	- мячи на ½	Построение	бегать на
«Насекомы	№ 100	Б	разбега.	- яма с песком	Дыхательное упр.:	скорость.
2 >>			3. Упражнять в перебрасывании мяча		- «Каша кипит»	Учились
1.5мая					-«Ныряльщики»	прыгать в в
			4. обеспечивать детям бодрое		Ходьба: - «жучки»	длину с
			настроение, развивать чувство ритма.		-«гусеницы»	разбега.
			Воспитывать любовь к физкультуре.		Бег: - прямой галоп	
					-с ускорением по одной стороне зала	
					ОРУ с палкой.	
					Основные движения:	
					1.бег на скорость (30м) парами	
					2. прыжки в длину с разбега	
					3.перебрасывание мяча двумя руками	
					из – за головы в шеренгах (4м)	
					ПИ «Мышь и угол»	
					МП «Затейники»	
					Релаксация: «Цветы и дождь»	
					<u>2 занятие</u> №100	
					Игровые упражнения: «Перебрось-	
					поймай» (перебрасывание мяча друг	
					другу).	
					Бег на короткую дистанцию на	
					скорость	
					Прыжки через короткую скакалку на	
					двух ногах на месте.	
					Метание мячей на дальность правой и	
					левой рукой.	
					ПИ «Мышь и угол»	
					МП «Затейники»	
					3 занятие: №101	

35 неделя	№ 101	ФК	1.Контролировать качество и	два конуса	Диагностическое занятие№101	Научились
Тема: День	№ 102	П	эффективность работы с детьми.	- восьмерка	Построение	бегать с
Победы		Б	2Выявить уровень физического	- секундомер	Дыхательное упр.:	преодолением
11.12 мая			развития детей	-малые мячи	- «Каша кипит»	препятствий.
			3.Выявить уровень освоенных	Большие мячи	- «Ныряльщики»	Упражнялись в
			навыков владения мяча.	- линейка	-«Летят мячи»	играх с мячом с
					Ходьба:- боковым приставным шагом,	выполнением
					руки на поясе	разных
					Бег: - с захлёстом,	заданий.
					-боковым галопом	
					Основные движения:	
					1.ползание «Восьмерка»	
					2.равновесие: «Цапля»	
					3.прыжки: прыжки в длину с места	
					4. подбрасывание малого мяча двумя	
					руками вверх	
					<u>Диагностическое занятие№102</u>	
					1.отбивание мяча о пол одной рукой	
					2. метание мяча на дальность	
					3. бег на время- 30м	
					<u>3 занятие№103:</u>	
					Игровые упражнения: лазание под	
					дугу, равновесие – ходьба и бег по	
					дорожке;	
					Бег на короткую дистанцию на	
					скорость	
					Прыжки с продвижением вперед на	
					двух ногах. прыжки через шнуры.	
					ПИ «Волк во рву»	
					МП «Слушай сигнал»	
36 неделя		ΦК	1. Упражнять в ведении мяча по	- мячи	<u>1 занятие:№104</u>	Научились
Тема: «Моя	№103	П	прямой, с последующим	- корзина	Дыхательное упр.:	вести мяч по
семья»	№104	Б	забрасыванием мяча в корзину двумя	- кегли	- «Цветки»	прямой с
15.18.19 мая	№ 105		руками из-за головы.		- «На турнике»	последующим

2. Закреплять навыки ползания, повторить упражнение «Крокодил» (Зм) 3. Совершенствовать координацию движений. Развивать выносливость при беге со средней скоростью. 4.	- скамейка -по 2 флажка -3 обруча разного цвета -мяч	Ходьба: - гусиным шагом Бег: со средней скоростью OPУ с обручем. Основные движения: бег со средней скоростью — 100м, в чередовании с ходьбой. Ведение мяча одной рукой (по прямой) и забрасывание мяча в корзину двумя руками (баскет.). переползание «крокодил» на руках — 3м. ПИ «Не оставайся на земле» МП «Змея» Релаксация: «Загораем» 2 занятие №105 Ходьба: -с флажками -в полуприседе -поскоки ОРУ с флажками Основные движения: 1.ползание на животе по скамье, подтягиваясь руками 2. перешагивание реек на высоте 20см 3.прыжки из обруча в обруч , руки на поясе. ПИ «Назови транспорт» ПИ «Светофор» 3 занятие:№106 Игровые упражнения: хождение по буму с мешочком на голове. Прыжки из обруча в обруч «Кто быстрее по дорожке» (прыжки на правой и на левой ноге, дистанция –3м).	забрасыванием в корзину.
--	--	--	--------------------------

			-5	ти
			-обручи 6шт.	ПИ «Хитрая лиса»,
			-флажок	ПИ «Не оставайся на земле»
				МП «Змея»
37 неделя				<u> 1 занятие: №107</u>
Тема:				Построение в 2 колонны
«Лето.	№ 106			Дыхательное упр.:
Скоро в	№ 107			-«Регулировщик»
школу»	№ 108			-«Лыжник»
22 .25.26				Ходьба: - боковым приставным шагом
мая				- между предметами
				Бег: между кеглями
				ОРУ с кеглями.
				Основные движения:
				1. прыжки на мат, мах руками вперед-
				вверх;
				2. ведение мяча впереди – сбоку
				3. ползание на четвереньках по
				скамейке.
				ПИ «Ловишки с лентой»
				ПИ «Построй чум» (НРК)
				Релаксация: «Шишки»
				2 занятие:№108
				Дыхательное упр.:
				- «Каша кипит»
				-«Ныряльщики»
				Ходьба: - «жучки»
				-«гусеницы»
				-«гуссницы» Бег: - прямой галоп
				-с ускорением по одной стороне зала ОРУ с палкой.
				Основные движения:
				1.бег на скорость (30м) парами
				2. прыжки в длину с разбега
				3.перебрасывание мяча двумя руками

	из — за головы в шеренгах (4м) ПИ «Мышь и угол» МП «Затейники» Релаксация: «Цветы и дождь» Занятие:№108 занятие диагностическое
38 неделя Тема: «Лето. Скоро в школу»	1 занятие Занятие диагностическое: Построение в 2 колонны Дыхательное упр.: -«Регулировщик» -«Лыжник» Ходьба: - боковым приставным шагом - между предметами Бег: между кеглями ОРУ с кеглями. Основные движения:

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

в старшей группе «Физическая культура в детском саду 5-6 лет» Л.И.Пензулаева

	T	ı	«Физическая культура в детског	и саду <i>3-о</i> лет <i>//</i> 31.1	<u> </u>	T T
		бра			развивающая среда	
тема недели	содержание образователь ной деятельности	интегрируемые обра	задачи	предметно- пространствен ная среда	методы и приемы взаимодействия педагога с детьми	результат освоения способов знаний, умений детьми
1	2	3	4	5	6	7
	1			1		1
1 неделя	№1- 4.09.23	ΦК	1.Контролировать способность	-мячи малые	<u>Диагностическое занятие</u>	Выявляли
Тема	№2- 5.09.23	Π	детей сохранять равновесие.	-два конуса	1 занятие:	уровень
«Детский	№3- 7.09.23	Б	2Выявить уровень координации	- восьмерка	Построение в колонну	физической
сад»			движений, развитость основных	- мячи большие	Дыхательное упр.:	подготовленно
			мышечных групп.	- секундомер	- «Каша кипит»	сти.
			3.Выявить уровень владения	- линейка	- «Ныряльщики»	
			навыков владения мячом,		- «Летят мячи»	
			развитость мышц ног.		Ходьба:- боковым приставным шагом,	
			4. Развивать внимание, воспитывать		руки на поясе	
			целеустремленность.		Бег: - с захлёстом,	
			5Развивать ритмичность и		-боковым галопом	
			точность движений.		Основные движения:	
					1.ползание «Восьмерка»	
					2.равновесие: «Цапля»	
					3.прыжки в длину с места	
					<u>Диагностическое занятие</u>	
					2 занятие	
					1. отбивание мяча о пол одной рукой	
					2 подбрасывание малого мяча двумя	
					руками вверх	

				-мешочки -флажок - кубик -обручи -веревка с мешочком для игры	Занятие Построение в две шеренги Дыхательное упр.: -«Часики» Ходьба:- врассыпную с нахождением своего места - с четким поворотом на углах -в полуприседе Бег: - равномерный бег шеренгами сна другую сторону площадки - в среднем темпе Основные движения: 1 метание мяча на дальность 2. бег на время- 30м	
2 неделя Тема: «Осень»	№4- 11.09.23 №5- 12.09.23 №6- 14.09.23	ФК П Б	1. Упражнять в равномерном беге с соблюдением заданной дистанции. 2. Упражнять на перебрасывание мяча 3. Совершенствовать умение подлезать под шнур правым и левым боком. 4. Развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета.	-бубен -мячи большие -две стойки -шнур	1 занятие: Построение в шеренгу, перестроение в три колонны Дыхательное упр.: -«Часики» Ходьба:- с четким поворотом на углах, с различным положением рук (за головой, в стороны, на поясе) -в полуприседе Бег: в среднем темпе ОРУ с палкой Основные движения: 1.Прыжки с разбега с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу на расстоянии 4м; 3. Подлезание под шнур правым и	Упражнялись в прыжках с разбега с доставанием до предмета на высоте поднятой руки. Закрепили умение перебрасывать мяч друг другу двумя руками снизу.

T T		
		левым боком
		ПИ «Не оставайся на полу»
		МП «Мы листочки»
		МП «Тихо - громко»
		2 занятие:
		Построение в шеренгу, перестроение
		в три колонны
	-бубен	Дыхательное упр.:
	-мячи большие	-«Часики»
	-две стойки	Ходьба:- с четким поворотом на углах,
	-шнур	с различным положением рук (за
	· ·	головой, в стороны, на поясе)
		-в полу-приседе
		Бег: в среднем темпе
		ОРУ с палкой
		Основные движения:
		1.Прыжки с разбега с доставанием до
		предмета
		2. Перебрасывание мяча двумя
		руками, стоя в шеренгах на расстоянии
		4 _M ;
		3.Упражнение «Крокодил»в парах (3-
		3.5 _M)
		ПИ «Не оставайся на полу»
		МП «Мы листочки»
		3 занятие
		Построение в колонну, в три колонны
	- мячи малые -	Дыхательное упр.:«Часики»
	доска	Ходьба с четким поворотом на углах
	-палочка	Бег: в среднем темпе
	iiwio iiu	ОРУ с малым мячом
		Игровые упражнения: равновесие-
		ходьба по мостику (по доске, по
		земле),по дорожке –ширина 20 см.
		Прыжки: подпрыгивание на месте,
		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
		как зайчики, как мячики, с поворотом

				кругом в правую и в левую сторону. Прокатывание мяча в парах, по дорожке (из линий, начерченных на земле). ПИ «Мышеловка» МП «Мы листочки»	
3 неделя Тема: «Во саду ли в огороде» №7- 18.09.23 №9- 21.09.23 №9- 21.09.23	ФК П Б	 Учить сохранять равновесие на повышенной плоскости. Упражнять подбрасывать мяч, развивать координацию движений. Совершенствовать умение ползать, развивать силу рук. Воспитывать внимание, координацию движений. 	- скамейки - мячи малые по кол-ву - веревка с грузом для игры - скамейки - мячи малые по кол-ву	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 3 Дыхательное упр.: -«Часики» Ходьба:- с четким поворотом на углах -в полуприседе Бег: в среднем темпе ОРУ без предметов Основные движения: 1. Ходьба по гимн. скамейке поднимая прямую ногу с хлопком под коленом, спуститься со скамейки, разведя руки в стороны; (10-15 раз) 2. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой, ловля его двумя руками; 3. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков; ПИ «Удочка» МП «Будем мы варить компот» 2 занятие: Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 3 Дыхательное упр.: «Часики» Ходьба:- с четким поворотом на углах Бег: в среднем темпе ОРУ с малым мячом Основные движения: 1. Ходьба по гимнастической скамейке	Научились ходить по скамейке с высоким подниманием колен, выполняя хлопок под коленом; Упражнялись в подбрасывании мяча вверх, ловили двумя руками; ползали по скамейке, выполняя правильный хват за края скамейки; Ходили по скамейке с поворотом на середине скамейки.

					с поворотом на середине;	
					2. Подбрасывание малого мяча вверх	
					переменно (левой и правой) одной	
					рукой, ловля его двумя руками 10-15	
					pa3	
					3. Ползание по скамейке на животе,	
					подтягиваясь руками, хват с боков;	
					ПИ «Удочка»	
					МП «Будем мы варить компот»	
					WHI NDY JON MBI BUPTIB ROMITOT	
					3 занятие:	
					Игровые упражнения:	
					прыжки на 2 ногах до предмета;	
					«Перепрыгни ручеек» (через шнуры,	
				-два шнура	рейки).	
				- малые мячи	Прокатывание мяча:	
				по кол-ву	«Прокати и не задень» (между	
				- кегли 6-8 шт.	предметами); прокатывание мяча	
					вокруг предметов в обе стороны.	
					ПИ: «Пробеги тихо»,	
					«У медведя во бору» (НРК)	
4 неделя	№10-25.09.23	ΦК	1. Учить сохранять равновесие и	- мячи	1 занятие:	Учились
Тема: «Хлеб-	№11-26.09.23	Π	координацию движений.	набивные 6 шт.	Построение в круг	ходьбе с
всем голова»	№12-28.09.23	Б	2. Закреплять навыки прыжков,	- обручи- 5 шт.	Дыхательное упр.:«Часики»	перешагивание
			следит за правильностью движений.	- 2 больших	Ходьба:- в чередовании с бегом	м через
			3. Упражнять детей в лазаньи по	мяча для игры	Бег: - в чередовании с ходьбой	набивные мячи,
			вертикальной стенке, следить за		- врассыпную	высоко
			правильным хватом.		ОРУ с обручем	поднимая
			4. Воспитывать смелость.		Основные движения:	колени
			выносливость.		1. Ходьба с перешагиванием через	боковым
					набивные мяч, высоко поднимая	приставным
					колени; руки на поясе;	шагом, руки на
					2. Прыжки из обруча в обруч на двух	поясе;
					ногах в шахматном порядке;	Упражнялись в
					3. Лазанье по стенке переменно с	прыжках на 2
					переходом на другой пролет	ногах в

5 неделя	№13-2.10.23	ФК	1.Учить построению в колонну по	- мячи набивные 6 шт шнуры - 6 шт обруч - флажок - мячи малые по кол-ву	ПИ «Перемена мест» МП «Затейники» 2 занятие: Построение в круг Дыхательное упр.: «Часики» Ходьба:- в чередовании с бегом Бег: - в чередовании с ходьбой ОРУ с обручем Основные движения: 1. Ходьба приставным шагом боком через набивные мячи 2. Прыжки через шнуры (6 шт.) на правой и левой ноге 3. Пролезание в обруч правым и левым боком; ПИ «Перемена мест» МП «Кто скорее до флажка» 3 занятие: Игровые упражнения: прокатывание мяча друг другу, «Прокати мяч по дорожке и догони», «Подбросьпоймай» (бросание мяча о землю и ловля его двумя руками). ПИ «У медведя во бору» (НРК) ПИ «Ловишки»	шахматном порядке; Упражнялись в лазаньи по стенке с переходом на другой пролет, следили за правильным хватом; Научились
з неделя Тема: «Лес.	№13-2.10.23 №14-3.10.23	П	два.	по кол-ву	1 занятие: Построение в шеренгу, перестроение	ходьбе
Деревья»	№15-5.10.23	Б	2.Учить ходьбе приставным шагом	-косички 8-10	в колонну	приставным
			по скамейке.	ШТ.	Дыхательное упр.:	шагом по
			3. Упражнять в прыжках на двух	-скамейки	-«Часики»	скамейке,
			ногах через шнуры.	-модули для	Ходьба:- в чередовании с бегом	держа руки на
			4. Закреплять умение	игры	Бег: в чередовании с ходьбой	поясе.
			перебрасывать мяч двумя руками от		ОРУ с короткой скакалкой	Упражнялись в
			груди.		Основные движения:	прыжках на

-кубики 5 штшнуры 5-6 шт мячи большие по кол-ву - модули для игры - кодьба:- в чередовании с ход ОРУ с короткой скакалко Основные движения: 1. ходьба по скамейке бо приставным шагом, перек кубики, поставленные на шага, 2-3 раза. 2. прыжки на 2 ногах чер шт.) правым и левым бок 3. передача мяча двумя ругруди, ноги на ширине плраз). - пи «Перелет птиц» - бруски 6 шт. - бруски 6 шт. - кодьба:- в чередовании с ход ОРУ с короткой скакалко Основные движения: - карижения: - «Часики» - кодьба:- в чередовании с ход ОРУ с короткой скакалко Основные движения: - карижения: - «Часики» - «Часики» - «Часики» - «Часики» - кодьба:- в чередовании с ход ОРУ с короткой скакалко Основные движения: - карижения: - «Часики» - кодьба:- в чередовании с ход ОРУ с короткой скакалко Основные движения: - карижения: - «Часики» - кодьба:- в чередовании с ход ОРУ с короткой скакалко Основные движения: - карижения: - «Часики» - «Часики» - «Часики» - «Часики» - кодьба:- в чередовании с ход ОРУ с короткой скакалко Основные движения: - карижения: - «Часики» - «Часики» - «Часики» - «Часики» - кодьба:- в чередовании с ход ОРУ с короткой скакалко Основные движения: - кодьба - чередовании с ход ОРУ с короткой скакалко Основные движения: - карижения: - кариж	ьбой ой оковым пагивая через 3 приставных ез шнуры (5-6 ком, 30-40 см. уками от печ (1-8-10 слять» (НРК)
- кегли 6 шт. – ходьба по дорожке с пере	

				мячи по кол-ву	через предметы (бруски); ходьба и бег между предметами, положенными в одну линию; Ходьба по «мостику» (по буму). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, между предметами, поставленными в один ряд(кегли, мячи),прыжки вокруг мяча, кубика. ПИ «Стоп» МП «В лес идем мы погулять» (НРК)	
6 неделя Тема: «Дары леса»	№16- 9.10.23 №17- 10.10.23 №18- 12.10.23	ФК П Б	1.Упражнять в беге с перешагиванием через бруски. 2. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. 3.Закреплять навык приземления на полусогнутые ноги. 4. Воспитывать смелость, дружеские отношения, умение работать в паре.	- 2 скамейки - мячи по количеству - резиновый коврик - бруски 5-6 штмешочки для игры 5-6 штобручи 5-6 шт.	Построение в шеренгу, выполнение строевых упражнений. Дыхательное упр.: - «Часики» - «Каша кипит» - «Паровозик» Ходьба:- с изменением направления по сигналу «поворот» - с перешагиванием через бруски Бег: с перешагиванием через бруски. ОРУ с большим мячом. Основные движения: 1. спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (6-8раз). 2. перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 3. переползание через скамейку. ПИ «Не оставайся на полу» МП «Посадка картофеля» МП «У кого мяч?» Релаксация: «Десять мух»	Научились ходить с переменой направления движения; упражнялись в прыжках на двух ногах со скамейки, в перебрасывани и мяча другу двумя руками из-за головы.

- 2 скамейки	Построение в шеренгу, выполнение
- мячи по	строевых упражнений.
количеству	Дыхательное упр.:
- резиновый	- «Часики»
коврик	- «Каша кипит»
- бруски 5-6	- «Паровозик»
ШТ.	Ходьба:- с изменением направления
-мешочки для	по сигналу «поворот»
игры 5-6 шт.	- с перешагиванием через бруски
-обручи 5-6 шт.	Бег: с перешагиванием через бруски.
17	ОРУ с большим мячом.
	Основные движения:
	1. спрыгивание со скамейки с
	приземлением на полусогнутые
	ноги(6-8 раз).
	2. перебрасывание мяча двумя руками
	от груди- 3м(8-10 раз)
	3. ползание через скамейку на
	четвереньках.
	ПИ «Не оставайся на полу»
	МП «Посадка картофеля»
	МП «У кого мяч?»
	Релаксация: «Десять мух»
	Занятие:
- мячи по кол-	Игровые упражнения: «Кто успеет
ву	выпрыгнуть из круга» (на земле
	начерчен круг, дети стоят за кругом, а
	водящий - в центре круга) Дети
	прыгают на двух ногах в круг, а по
	мере приближения водящего –
	обратно.
	Прыжки на 2 ногах с мячом в руках.
	Перебрасывание мяча друг другу
	снизу.
	MП «Фигуры»
1	V 1

					МП «Листочки»	
7 неделя Тема: «Продукты питания»	№19- 16.10.23 №20- 17.10.23 №21- 19.10.23	ФКПБ	Программное содержание: 1. Упражнять в подлезании под дугу. 2. Развивать глазомер при метании мяча в цель. 3. Развивать равновесие, координацию движений при ведении мяча по прямой.	- мячи малые по кол-ву - мячи набивные 6-8 штдуга - 3 обруча	1 занятие: Построение в шеренгу, в круг. Дыхательное упр.: - «Часики» - «Каша кипит» - «Паровозик» Ходьба:- в медленном темпе - в колонне по одному Бег: с остановкой по сигналу ОРУ с малым мячом. Основные движения: 1. метание мяча в горизонтальную цель- 2м (4-5 раз). 2. ползание под дугу прямо и боком, не касаясь пола руками (3-4 раза). 3. ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе. ПИ «Удочка» МП « Олени и волк» (НРК) Пальчиковая игра «У дороги яблонька» Релаксация: «Десять мух» 2 занятие Построение в шеренгу, в круг.	Упражнялись в бросании мяча в горизонтальну ю цель. Упражнялись в подлезании под дугу, не касаясь руками пола.
				- мячи малые по кол-ву - мячи набивные 6-8 штдуга - 3 обруча	Дыхательное упр.: - «Часики» - «Каша кипит» - «Паровозик» Ходьба:- в медленном темпе - в колонне по одному Бег: с остановкой по сигналу ОРУ с малым мячом. Основные движения:	

					1. ведение мяча между кубиками	
					2. ползание на четвереньках по	
					прямой, толкая мяч головой (1кг)	
					3. ходьба по узкой рейке скамейки с	
					мешочком на голове, руки свободно	
					ПИ «Охотники»	
					МП «Зайка, догони морковку»	
					Пальчиковая игра «У дороги	
					яблонька»	
					Релаксация: «Десять мух»	
					телаксация. Удесять мух//	
					3 занятие:№21	
					Прокатывание мяча по сигналу	
					воспитателя и бег за ним.	
				- мячи	Ходьба по гимнастическому буму,	
				- бревно	руки в стороны, прыжок.	
				- игрушки:	ПИ «Охотники»	
				зайка,	МП « Зайка, догони морковку»	
				морковка	Пальчиковая игра «У дороги	
					яблонька»	
8 неделя	№22-	ФК	1. Упражнять в пролезании в обруч	- обручи по	1 занятие	Упражнялись в
Тема:	23.10.23	Π	боком.	кол-ву	Построение в шеренгу, в круг,	пролезании в
«Посуда»	№23-	Б	2. Совершенствовать легкость в	- две скамейки	строевые упражнения.	обруч боком
	24.10.23		выполнении прыжков, развивать	-мат	Дыхательное упр.:	через три
	№24-		умение выполнять правильный		-«Паровозик»	обруча.
	26.10.23		прыжок на двух ногах.		-«На турнике»	Упражнялись
			3. Развивать равновесие. 4.		Ходьба:	ходьбе по
			Воспитывать навыки соревнования,		-на внешней стороне стопы, руки за	скамейке с
			желание стремится к победе.		головой.	перешагивание
			Развивать скоростные качества.		- на носочках, руки вверх.	м через
					Бег: -легкий в умеренном темпе	предметы.
					-в чередовании с ходьбой	Выполняли
					ОРУ с обручем	прыжки на мат
					Основные движения:	с трех шагов.
					1. Пролезание боком через три обруча	
					-1м (2-3 раза)	

				- два мяча - две веревки -два столбика - 8 обручей - обруч - мячи большие - кубики 6 шт доска -веревка с мешочком	2. Ходьба по скамейке на носочках, на середине перешагнуть предмет, сойти (2-3 раза) 3. Прыжки на двух ногах на мат- 20см, прыжки с трех шагов на препятствие. ПИ «Гуси- лебеди» ПИ «Град» (НРК) МП «Эхо» Релаксация: «Десять мух» 2 занятие: игровое в форме эстафет Перемена мест Переправа Мосты Цепочка с обручами 3 занятие Игровые упражнения: Лазанье в обруч с мячом в руках, не касаясь земли руками. Равновесие-ходьба по дорожке, перешагивая через предметы; ходьба по буму боком приставным шагом. ПИ «Удочка» МП «Эхо» Пальчиковая игра «В лес идем мы погулять» (НРК)	
9 неделя	№25-	ФК	1. Учить ходьбе по канату.	м\мячи по кол-	<u>1 занятие:</u>	Учились
Тема: «Моя	30.10.23 №26-	П Б	2. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через	ву	Построение между двух линий -20 см Дыхательное упр.:	ходьбе по канату с
«мом Родина»	31.10.23	ע	шнур.		«Каша кипит»	выполнением
т одина//	№27- 2.11.23		шнур. 3. Закреплять навыки ходьбы и бега		- «Паровозик»	различных
	31-27 2.11.23		по кругу.		Ходьба:- с ускорением по одной	заданий на
					стороне зала	положение
					Бег: между двух линий -20 см	стоп.
					Основные движения:	Упражнялись в

1. Ходьба по скамейке передавать мяч перед собой и за спиной 2. Прыжки через с продвижением вперед на правой потом на левой ноге 3. перебрасывать мяч двумя руками снизу расст. 2.5 м ПИ «Пожарные на учении» МП «Найди и промолчи (НРК) Релаксация: «Все умеют танцевать» 2 занятие:
Построение между двух линий -20 см Дыхательное упр.: _ «Каша кипит» - «Паровозик» Ходьба:- с ускорением по одной стороне зала Бег: между двух линий -20 см
Основные движения: 1. ходьба по скамейке, перекладывая мчя пред собой и за спиной 2. прыжки попеременно на правой и левой ноге через шнур продвигаясь вперед 2м 2-3 раза
3. перебрасывание мяча друг дргу двумя руками из— за головы. ПИ «Перелет птиц» МП «Кукушка» (НРК) Релаксация: «Все умеют танцевать» 3 занятие:
Равновесие- ходьба по буму, перешагивая через предметы, поставленные на расстоянии 2 шагов ребенка; ходьба и бег по извилистой дорожке; ходьба и бег между

					предметами, поставленными в одгряд. Прыжки через линии. ПИ «Перелет птиц» МП «Кукушка» (НРК)	1H
10 неделя Тема: «Народное творчество»	№28-6.11.23 №29- 7.11.23 №30- 9.11.23	ФК П Б	1.Учить перекладывать мяч и руки в руку во время ходьбы на каждый шаг. 2. Упражнять в прыжках с продвижением вперед, развивать прыжковую силу. 3. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, развивать координацию движений, глазомер. 4. Воспитывать смелость, внимание.	- скакалки по кол-ву - шнур - обручи на ½ группы	1 занятие: Построение в шеренгу, в круг. Дыхательное упр.: - «На турнике» - «Насос» Ходьба:- с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег: змейкой. ОРУ б\пр Основные движения: 1.ползание на животе по скамейке, 2. прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед 4м 2-3 раза 3.ведение мяча продвигаясь вперед. ПИ «Не оставайся на полу» МП «Мы листочки» Релаксация: «Все умеют танцевать»	Научились ходить по скамейке, перекладывая мяч перед собой и за спиной.
				- скакалки по кол-ву	2 занятие: Построение в шеренгу, в круг.	
				- шнур - мячи	Дыхательное упр.: - «На турнике»	
				набивные	- «Hacoc»	
				- мячи большие	Ходьба:- с высоким	
				на ½ группы	подниманием колен, руки на	

				- мячи - столбики	ПОЯСЕ. Бег: змейкой. ОРУ с малым мячом. Основные движения: 1. ползание на четвереньках подталкивая мяч головой 2. прыжки по прямой- 6м (два прыжка на правой ноге, затем два на левой, вернуться в колонну шагом) 3. ведение мяча 2 раза ПИ «Не оставайся на полу» МП «Кузнечики» 3 занятие№30: Игровые упражнения: прыжки на двух ногах с мячом в руках, на сигнал воспитателя присесть и прокатить мяч от одной ноги к другой. Прокатывать мяч в парах, шеренгах, между предметами; перебрасывать мяч двумя руками из-за головы. ПИ «Охотники и утки» МП «Кузнечики»	
11 неделя Тема: «Животные жарких стран»	№31- 13.11.23 №32- 14.11.23 №33- 16.11.23	ФК П Б	 1.Учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. 2. Упражнять в ползании по скамейке на животе. 3. Развивать умение вести мяч между предметами. 	-обручи по колву -две скамейки - мячи большие - кегли 5-6штмяч набивной.	1занятие: Построение в шеренгу, строевые упражнения. Дыхательное упр.: - «Насос» - «На турнике» Ходьба:- с изменением направления. Бег: челночный, ориентируясь на кегли.	Научились выполнять прыжки переменно с. продвижением вперед. Упражнялись в умении вести мяч вперед между предметами.

	- мешочки - 2 скамейки - 2 ящика - кубики 6 шт.	ОРУ с б\мячом. Основные движения: 1. ходьба по скамейке приставным шагом 2-3 раза. 2. пролезание в обруч в группировке 2-3 раза. 3. ведение мяча одной рукой-5м, 2-3 раза. ПИ «Удочка» МП «Гусиная прогулка» Упр. «Стойкий оловянный солдатик» Релаксация: «Все умеют танцевать» 2 занятие Построение в три колонны Дыхательное упр.: - «Насос» - «На турнике» Ходьба:- змейка Бег: врассыпную ОРУ в парах. Основные движения: 1. ходьба на носках руки за головой между набивными мячами 2-3м. 2. ползание на четвереньках, по скамейке-2-3 раза. 3. ведение мяча в ходьбе- 6м ПИ « Удочка» МП «Гусиная прогулка» Релаксация: «Все умеют танцевать»	
		3 занятие:	

	- (столбики обручи 5 шт. мячи большие	Прокатывание мяча друг другу, между предметами; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Прыжки на 2 ногах вокруг предметов, из обруча в обруч. Ходьба по буму с хлопками в ладоши перед собой и за спиной. ПИ «Перелет птиц» МП «Летает — не летает»	

12 неделя	№34-	ФК	1. Упражнять сохранять равновесие	-мячи по кол-	1 занятие	Упражнялись в
Тема:	20.11.23	П	2. Продолжать развивать умение	ву	Построение вдоль скамеек	умении вести мяч с
«Животные	№35-	Б	детей вести мяч с продвижением	-2 скамейки	Дыхательное упр.:	продвижением
крайнего	21.11.23		вперед.	- 2-4 обруча	- «На турнике»	вперед.
севера»	№36-		3. Упражнять детей в лазанье под	- мячи	- «Паровозик»	
•	23.11.23		шнур, не касаясь руками пола	набивные	Ходьба врассыпную	
			4. Воспитывать умение действовать		Бег: -змейкой	
			по сигналу воспитателя.		- с перекатом, руки на поясе	
					- боковым приставным шагом	
					ОРУ на скамейке.	
					Основные движения:	
					1. Лазанье под шнур (40 см)	
					боком не касаясь руками пола.	
					2. Прыжки на правой, затем на	
					левой ноге до предмета- 5м.	
					3. Ходьба по скамейке с	
					мешочком на голове, руки на	
					поясе.	
					ПИ «Пожарные на учении»	
					(HPK)	
					МП «У кого мяч?»	
					Релаксация: «Загораем»	
					2 занятие	
					Дыхательное упр.:	
				-костюм	- «На турнике»	
				Айболита	- «Паровозик»	
				-скамейка	Ходьба врассыпную	
				-наклонная	Бег: -змейкой	
				-веревка	- с перекатом, руки на поясе	
				- мячи большие	- боковым приставным шагом	
					ОРУ на скамейке.	
					Основные движения:	
					1. Лазанье под шнур (40	
					см)прямо и боком не касаясь	
					руками пола.2-3 раза	

				-шнур -дуга -кубики 6 шт.	2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета- 5м. 3. Ходьба между предметами. руки за головой ПИ «Пожарные на учении» МП «У кого мяч?» Релаксация: «Загораем» 3 занятие Бег вокруг снежной постройки. Поворот по сигналу воспитателя и бег в другую сторону. Катание друг друга на санках поочередно. Прыжки до обозначенного места на двух ногах и прыжки вокруг этого предмета. ПИ «Медведюшка - батюшка» (НРК) МП «Передай мяч»	
13 неделя Тема: «Я в мире- человек»	№37- 27.11.23 №38- 28.11.23 №39- 30.11.23	ФК П Б	1.Продолжать отрабатывать навык остановки по сигналу. 2. Упражнять в пролезании под шнур боком. 3. Развивать устойчивое равновесие.	-кегли - обручи по кол-ву - доска - скамейка	1занятие: Построение в шеренгу, строевые упражнения. Дыхательное упр.: - «Насос» - «На турнике» Ходьба и Бег: между предметами, и сохраняя дистанцию ОРУ обручем Основные движения: 1. ходьба по наклонной доске	Развивали координацию движений в ходьбе по скамейке с мешочком на голове.

боком , затем переход на скажейку боком приставным шагом руки на поясе 2-3 раза. 2. прыжим на 2 ногах через оруски 2-3 раза. 3. бросание мяча друг другу двумя руками на 2 ногах через оруски 2-3 раза. 11 и «Повиник с лентами» МП «Фигуры» Упр. «Стойкий оловянный солдатик» Релаксация: «Все умеют тапцевать» 2 занятие: Ностроение в шеренгу, строевые упрожнения. 1 ностроение в шеренгу, строевые упрожнения. 1 ностроение в шеренгу, строевые упрожнения. 1 ностроение в шеренгу, строевые упрожнения. 2 анагольное упр.: «Насос» - «На турникс» Хольба в Бег: между предметами, и сохраняя дистанцию ОРУ бругем Оспомпле, димжения: 1. ходьба по наклонной доске боком , затем переход на и по скамейке перепативая мячи руки на поясе 2-3 раза. 2. прыжки на 2 вогах между набивыми мячами 2-3 раза. 3. бросание мяча друг другу произвольным способом 10-12 раза. 11 и «Повишки с лентами» МП «Фигуры»	98
--	----

							Упр. «Стойкий оловянный солдатик» Релаксация: «Все умеют танцевать Занятие Игровое упражнение «Кто дальше бросит» 2. ходьба между кеглями,не сбивая 3.ПИ «Мороз-Красный нос	
14 неделя Тема: Зима	№40-4.12.23 №41- 5.12.23 №42- 7 12.23	ФК П Б	1. Учить ходьбе по наклонной доске. 2. Упражнять в прыжках на двух ногах с преодолением препятствий. 3. Закреплять умение перебрасывать мяч друг другу. 4. Развивать глазомер, равновесие.	ву - 4 до	ки по кол- ски и большие	Пост упра Дых - «Ча - «Рег Ходн Бег: пома враш ОРУ Осно 1.Пр прод 2.По рука 3.По кегля ПИ «	проение в шеренгу, строевые жнения. ательное упр.: асики» гулировщик» ба:- «на лыжах» широким шагом «снежинки летят», бегут, ахивая красиво руками с цением вокруг себя. о флажком. овные движения: ыжки с ноги на ногу с цвижением вперед-5м. дбрасывание малого мяча двумя ми вверх и ловля его с хлопком. лзание на четвереньках междуями, не задевая их. «Не оставайся на полу» «Сдуем снежинку» (НРК) аксация: «Загораем»	Научились ходьбе по наклонной доске. Упражнялись в перебрасывании мяча двумя руками из-за головы.

			2 2011
			2 занятие Построение в шеренгу, строевые
		- палки по кол-	упражнения.
		ву	Дыхательное упр.:
		- 4 доски	- «Часики»
		- мячи большие	-«Регулировщик»
		на 1/2	Ходьба:- «на лыжах» широким шагом
		-шнур	Бег: «снежинки летят», бегут,
			помахивая красиво руками с
			вращением вокруг себя.
			ОРУ с флажком.
			Основные движения:
			1. Прыжки переменно на правой и
			левой ноге до обозначенного места-
			5м.
			2. Ползание на четвереньках между
			кеглями, толкая мяч головой.
			3. Прокатывание набивного мяча (1кг)
			в прямом направлении.
			ПИ «Не оставайся на полу»
			МП «сдуй снежинку» (НРК)
			3 занятие улица
			Прыжки через снежные кирпичики
			(высота 10 см) в чередовании с
		роготорнонница	ходьбой вокруг кирпичиков;
		заготовленные	
		снежки	Бросание снежков вдаль,
			катание друг друга на санках
			попеременно.
			ПИ «Бабка-Ёжка»
			МП «Летает – не летает»

15 неделя Тема: Зимую щие птицы	№43-11.12.23 №44- 12.12.23 №45- 14.12.23	ФК П Б	1. Учить прыжкам на двух ногах с продвижением вперед. 2. Упражнять в ползании на четвереньках между кеглями. 3. Закреплять умение подбрасывать и ловить мяч. 4. Развивать внимание и глазомер.	- мешочки по кол-ву - мячи на ½ группы - кегли 8-10 шт.	1 занятие: Построение в шеренгу, строевые упражнения. Дыхательное упр.: - «Часики» -«Регулировщик» Ходьба:- «на лыжах» широким шагом Бег: «снежинки летят», бегут, помахивая красиво руками с вращением вокруг себя. ОРУ б\пр. Основные движения: 1.Перебрасывание мяча в шеренге 2.5м, ноги шире плеч. 2.ползание по скамейке на животе , подтягиваясь руками 2-3 раза. 3.Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны2-3 раза.	Научились прыжкам на двух ногах с продвижением вперед. Упражнялись в перебрасывании мяча и ловле его после отскока от пола. Закрепили умение ползать с опорой на ладони.
				- флажки по кол-ву - мячи на ½ группы - кегли 8-10 шт. - 2 набивных мяча.	ПИ «Охотники и зайцы» МП «Летает- не летает» 2 занятие Построение в шеренгу, строевые упражнения. Дыхательное упр.: - «Часики» - «Регулировщик» Ходьба:- «на лыжах» широким шагом Бег: «снежинки летят», бегут, помахивая красиво руками с вращением вокруг себя. ОРУ б\пр Основные движения:	

					1. перебрасывание мяча двумя руками снизу и ловля его с хлопком 2. Ползание на четвереньках по скамейке с мешочком на спине. 3. Ходьба по скамейке с мешочком на голове ПИ «Не оставайся на полу» МП «сдуй снежинку» (НРК) 3 занятие Прыжки до снежной постройки; бег вокруг снежных построек по сигналу	
					вокруг снежных построек по сигналу воспитателя менять направление, в чередовании с ходьбой. Ходьба по извилистой дорожке. ПИ «Мышь и угол»	
					МП «Воробей» (НРК)	
16 неделя Тема: Дикие живот ные и их детен ыши.	№46- 18.12.23 №47- 19.12.23 №48- 21.12.23	ΦΚ Π δ	1.Закреплять умение ловить мяч. 2. Упражнять в ползании по скамейке на животе. 3. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную. 4. Развивать чувство равновесия, отрабатывать точность движений.	-мячи на ½ -скамейки -мешочки	Построение в колонну, закреплять строевые упражнения. Дыхательное упр.: -«Насос»-«Паровозик» Ходьба: - с остановкой по сигналу «стоп» - «улитка»- стоя на коленях, руки на поясе«жуки»- на ступнях и ладонях, животом вверх. Бег: - с поскоками, руки на поясе боковой галоп, руки на поясе. ОРУ без предметов. Основные движения: 1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах, двумя руками снизу на расст.2,5. 2. Ползание по скамейке на животе,	Научились ходьбе по рейке приставным шагом. Упражнялись в умении перебрасывать мяч двумя руками снизу.

					подтягиваясь руками. 3. Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. ПИ «Охотники и зайцы» МП «Летает- не летает» Релаксация: «Шарик»	
					2 занятие: 1. Перебрасывание мяча друг другу-	
					3м, двумя рукам снизу с хлопком.	
					2. Ползание с мешочком на спине на	
					четвереньках. 3. Ходьба по скамейке боком,	
					приставным шагом с мешочком на	
					голове.	
					ПИ «Охотники и зайцы» МП Летает –не летает»	
					Релаксация: «Шарик»	
					3 занятие: Ходьба и бе г змейкой, между	
					предметами, поставленными в один	
					ряд, врассыпную.	
					Прыжки на 2 ногах на расстояние 3м. Бросание снежков на дальность.	
					ПИ «Найди и промолчи»,	
					«Два мороза».	
17	№49-25.12.23	ΦV	1. Учить детей влезать на	2522	11	110,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,
неделя Тема:	№50-26.12.23 №51-28.12.23	ФК П	гимнастическую стенку. 2. Упражнять в беге	- обручи - скамейка	1 занятие Построение в шеренгу, в круг.	Научились влезать на гимнастическую
«Сказ	V-01 20.12.23	Б	врассыпную.	- кубики	Дыхательное упр.:	стенку, выполняя
ки»			3. Учить сохранять	-кегли	-«Лыжник»	правильный хват и
			равновесие, правильную	-мячи	Ходьба: - «по сугробам», держась за	не пропуская реек.
			осанку.		руки. Бе г: змейкой.	
					ОРУ с обручем.	

Основные движения:
1. Влезание по стенке до верха, не
пропуская реек
2. Ходьба по скамейке с
перешагиванием через кубики,
поставленные на 2 шага.
3. Прыжки на правой и левой и ноге
между кеглями-40см.
4. Бросание мяча о стену.
ПИ «Хитрая лиса»
МП «Змея»
Релаксация: «Загораем»
2 занятие
Сюжетно-игровое с использованием
элементов коми фольклора. (Хабарова
«Организация» стр.108)
<u>З занятие</u>
Игровые упражнения:
«Снежинки-пушинки» (бег вокруг
снеговика, елки).
«Пробеги - не задень» (ходьба и бег
между снежными кирпичиками).
Метание снежков на дальность «Кто
дальше бросит»
ПИ «Невод»
МП «Затейники»

18	№52 №53	ФК П	1 .Учить прыжкам с ноги на	-2 скамейки - 4 доски	1 занятие Построение в шеренгу.	Научились прыгать с ноги на ногу
неделя Тема:	№54	Б	ногу. 2. Закреплять умение	- 4 доски	Построение в шеренгу. Дыхательное упр.:-«Лыжник»	между предметами.
i ema.	74254	Ь	забрасывать мяч в кольцо.	ву	Ходьба:- на носочках, руки на поясе	Упражнялись в
Новы			3. Развивать ловкость и	-мячи большие	между предметами	бросании мяча в
й год			координацию движений в	-маска медведя	Бег: - змейка между кеглями	корзину двумя
			действиях с мячом.		- с подлезанием под палку	руками снизу, в
					ОРУ с кубиками.	перебрасывании
					Основные движения:	мяча друг другу
					1. Ходьба и бег по наклонной доске	двумя руками от
					(высота 40см, ширина- 20см;	груди.
					2. Прыжки на правой и левой ноге	
					между кубиками- 5м.	
					3.Забрасывание мяча в корзину двумя	
					руками снизу.	
					ПИ «Медведь и пчелы» ПИ «Построй чум» (НРК)	
					Релаксация: «Шарик»	
					телаксация. «шарик//	
					2 занятие	
					1. Ходьба и бег по наклонной доске,	
					балансируя руками.	
					2. Прыжки на двух ногах через	
					набивные мячи – 5-6шт через 50см.	
					3. Перебрасывание мяча друг другу	
					двумя руками от груди – 3м.	
					ПИ «Медведь и пчелы»	
					ПИ «Построй чум» (НРК)	
					Релаксация: «Шарик»	
					3 201197110	
					З занятие Прыжки на двух ногах до елки,	
					прыжки на двух ногах до слки, снеговика.	
					Ходьба по снежному мостику (по	
					снежному валу) Перешагивание через	
					снежные кирпичики. Катание	

					друг друга на санках, катание с горки. ПИ «Построй чум» (НРК) ПИ «Мороз - Красный нос».	
19 неделя Тема: «Одеж да и голов ные уборы »	№55 №56 №57 №58 №59 №60	ФК П Б	1. Учить прыжкам в длину с места. 2. Упражнять в ползании на четвереньках. 3. Упражнять в прокатывании мяча перед собой головой.	-длинный шнур - дуги - мячи на ½ группы.	Построение в колонну. Дыхательное упр.: -«33 Егорки» Ходьба: - вокруг веревки - по веревке полной стопой - носки на полу, пятка на веревке Бег: с изменением направления ОРУ с веревкой. Основные движения: 1.Прыжки в длину с места - 40см. 2.Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой перед собой. 3. Бросание мяча вверх. ПИ «День и ночь» МП «Фантазеры» Релаксация: «Шарик» 2 занятие Ритмическая гимнастика(диск «В мире животных») 3 занятие Ходьба по снежному валу, руки в стороны. Прыжки на двух ногах через снежки. Метание снежков: «Сбей кеглю».	Научились выполнять прыжки в длину с места.

					Скольжение по ледяным дорожкам. Катание на санках.	
					ПИ «Совушка»	
					МП «Эхо»	
						Упражнялись в
	№ 61	ФК	1. Упражнять детей в умении	-мячи по кол-ву	1 занятие	умении
	№ 62	П	перебрасывать мяч друг	- 4 набивных	Построение в шеренгу, выполнение	перебрасывать мяч
	№ 63	Б	другу.	мяча	смыкания и размыкания	друг другу двумя
			2.Совершенствовать умение	- обручи	Дыхательное упр.:	руками от груди.
20			детей пролезать через обруч.		- «Часики»	Закрепляли умение
неделя			3. Развивать внимание.		-«Гуси»	пролезать под дугу,
Тема:					- «Каша кипит»	не касаясь руками
«Тран					Ходьба:- «летят снежинки» ходьба с	пола.
спорт»					вращением вокруг себя.	
					- «по сугробам» с высоким	
					подниманием, руки на поясе.	
					Бег: врассыпную. ОРУ с обручем.	
					Основные движения:	
					1.Перебрасывание мяча друг другу	
					двумя руками от груди- 3м.	
					2. Пролезание в обруч боком.	
					3. Ходьба с перешагиванием через	
					набивные мячи.	
					ПИ «Ловля оленей (НРК)»	
					МП «У оленя дом большой»	
					2 занятие:	
					Основные движения:	
					1.Перебрасывание мяча друг другу и	
					ловля его после отскока от пола.	
					2.Пролезание в обруч правым и левым	
					боком, не касаясь руками пола.	
					3.Ходьба с перешагиванием через	
					набивные мячи с мешочком на голове,	
					руки в стороны.	

					ПИ «Ловля оленей» МП «У оленя дом большой» 3 занятие: Ходьба по снежному валу (высота 6 см), перешагивание через снежки. Метание снежков в цель (сбей предмет, добрось до предмета) .Катание друг друга на санках. ПИ «Кто скорее до флажка (снеговика)», ПИ «Два Мороза».	
21 неделя Тема: «Мой город»	№65 №66	ФК П Б	1. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу. 2. Упражнять в прыжках через скакалку. 3. Упражнять в бросании малого мяча вверх. 4. Развивать у детей чувство ритма через танцевальные движения. 5. Обеспечивать детям бодрое настроение, положительные эмоции и любовь к физкультуре .	- мячи малые по кол-ву - скамейка - скакалки по кол-ву	1 занятие: Построение в шеренгу, выполнение смыкания и размыкания Дыхательное упр.: - «ЗЗ Егорки» - «Гуси» Ходьба:- с остановкой по сигналу «сделай фигуру» Бег: в среднем темпе ОРУ с малым мячом Основные движения: 1.ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки свободно 2.прыжки через скакалку с продвижением вперед 3.бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее) ПИ «Ловишка с лентой» МП «Эхо» Релаксация: «Кораблик»	Упражнялись в ходьбе по скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Закрепляли умение выполнять прыжки через скакалку.

					2 занятие№62 РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА (диск «В мире животных») 3 занятие: Игровые упражнения: «Перепрыгни - не задень» (прыжки через снежные кирпичики или снежки). Игры с клюшкой и шайбой. ПИ «Два Мороза», ПИ «Хитрая лиса»,	
22 неделя Тема: «Мой дом»	№67 №68 №69	ФК П Б	1.Продолжать учить сохранять равновесие при ходьбе по наклонной. 2.Упражнять перепрыгивать через бруски. 3.Упражнять в забрасывании мяча в корзину.	- обручи по колву - бруски -6-8 штдоски -большие мячи	1 занятие: Построение в 3 колонны. Дыхательное упр.: - Паровозик» - «Регулировщик» Ходьба:- врассыпную - «обезьянки» Бег: врассыпную. ОРУ с обручем. Основные движения: 1.Ходьба по наклонной доске (высота 30см). 2. Перепрыгивание через бруски (6-8 шт.) без остановки. 3. Забрасывание мячей в корзину с расстояния 2м двумя руками из-за головы ПИ «Охотники и зайцы» МП «Жарким днем лесной тропой» Релаксация: «Мы загораем» 2 занятие: 1. Бег по наклонной доске, спуск шагом. 2.Прыжки через бруски правым и левым и левым боком.	Научились ходьбе по наклонной доске. Упражнялись в забрасывании мячей в корзину двумя руками из-за головы.

				-ледяная дорожка -заготовленные снежки -флажок	3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. ПИ «Охотники и зайцы» МП «Жарким днем лесной тропой » Релаксация: «Мы загораем» 3 занятие: Игровые упражнения: «По дорожке» (скольжение по ледяной дорожке»), «Кто дальше» (бросание снежков на дальность), «Кто быстрее» (бег до флажка). ПИ «Мы веселые ребята»	
23	№ 70	ФК	1. Закреплять навык	-палки по кол-ву	<u> 1 занятие:</u>	Упражнялись в
неделя	№ 71	П	энергичного отталкивания и	-дуги	Построение в шеренгу, в круг.	пролезании под
Тема:		Б	приземления.	-малые мячи	Дыхательное упр.:	дугу, не касаясь
«Элек	№72		2. Упражнять в пролезании	-кегли	- «33 Егорки»	руками пола, в
тропр			под дугу.		- «Гуси»	отбивании мяча
иборы			3. Упражнять в отбивании		-«Рубка дров»	одной рукой.
»			мяча.		Ходьба:- «мишки идут»- на внешней	
			4. Развивать координацию		стороне стопы.	
			движений.		-«лисички»- на носочках, руки на поясе	
			•		Бег: «олени» с высоким подниманием	
					колен.	
					ОРУ с палкой.	
					Основные движения:	
					1. Прыжки в длину с места-50см.	
					2.Отбивание мяча одной рукой,	
					продвигаясь шагом вперед- 6м.	
					3.Подлезание под дугу, не касаясь	
					руками пола в группировке.	
					ПИ «Белка на дереве» (НРК)	
					Пальчиковая игра «У оленя дом	
					большой»	
					Релаксация: «Кораблик»	

					2 занятие: 1. Прыжки в длину с места -60см 2. Перебрасывание малого мяча одной рукой, ловля его двумя руками. 3. Ползание на четвереньках между кеглями. ПИ «Белка на дереве» ПИ «Ловля оленей» (НРК) Пальчиковая игра «У оленя дом большой» Релаксация: «Кораблик» 3 занятие: Игровые упражнения: бег вокруг снежных построек. «Сбей кеглю» (метание снежков в цель). Ходьба по снежному валу; прыжки через снежные кирпичики. ПИ «Ловля оленей» МП «Капуста»	
24 неделя Тема: День Защит ника Отече ства	№73 №74 №75	ФК П Б	 Учить метать мешочки в вертикальную цель. Упражнять в подлезании под палку. Развивать ориентировку в пространстве, ловкость. 	- скамейки - мешочки - палка -кегли -шнуры -диск с песней «Бравые солдаты»	1 занятие: Построение вдоль скамеек Дыхательное упр.: «Лыжник» - «Гуси» - «Рубка дров» Ходьба:- марш под песню «бравы солдаты» Бег: в среднем темпе ОРУ на скамейках Основные движения: 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой рукой от плеча- 3м. 2. подлезание под палку- 40см. 3. перешагивание через палку- 40см. ПИ «Мышеловка» МП «Мы пока еще ребята»	Научились метать мешочки в вертикальную цель. Упражнялись в подлезании под палку, не касаясь руками пола.

				-скамейка - ленточка -мяч - санки - два флажка -две клюшки - две шайбы -ледяная	Релаксация: «Кораблик» 2 занятие Ходьба: - на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег: обычный, с захлёстом, с выполнением заданий для рук. ОРУ на скамейках. Основные движения: 1. Метание мешочков в вертикальную цель. 2. Ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд- 30см. ПИ «Подбери признак» 3 занятие Игровые упражнения: «Точно в цель». Катание на санках, эстафеты на санках. Хоккей. Игры с клюшкой и шайбой. Скольжение по ледяной дорожке. ПИ «Два Мороза», ПИ «Хитрая лиса»	
				дорожка		
25 неделя Тема: «Проф ессии»	№76 №77 №78	ФК П Б	1.Продолжать учить детей влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек. 2. Упражнять в ходьбе по скамейке. 3.Закреплять умение вести мяч.	-2 скамейки - кегли -мячи большие на ½ группы	1 занятие Построение в две колонны Дыхательное упр.: -«Рубка дров» -«Летят мячи» Ходьба:- с высоким подниманием колен, руки на поясе -приставляя пятку к носку, руки на	Научились влезать на стенку, не пропуская реек разноименным способом.

				-обручи -2 больших мяча -2 стойки - 2 воздушных шара.	Бег: змейкой между кубиками. ОРУ без предметов. Основные движения: 1. Влезание на стенку разноименным способом и передвижение по стенке. 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе, приставляя пятку к носку. 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь до обозначенного места-6м. 4. Отбивание мяча в ходьбе — 8м. ПИ «Гуси-лебеди» МП «Цветные автомобили» Релаксация: «Деревья и солнышко» 2 занятие: Построение в две колонны Дыхательное упр.: -«Рубка дров» -«Летят мячи» Ходьба:- с высоким подниманием колен, руки на поясе -приставляя пятку к носку, руки на поясе. Бег: змейкой между кубиками. ОРУ без предметов. Эстафеты: 1. «Точно в цель» 2. «Три друга» 3. «Переправа» 4. «Цепочка с обручами» 5. «Передай мяч» Релаксация: «Деревья и солнышко» 3 занятие: Игровые упражнения. Лазанье под шнур прямо и боком. Прыжки на двух ногах, продвигаясь	
--	--	--	--	---	--	--

						вперед на дистанцию 3 м в прямом направлении и огибая различные предметы. Метание мячиков на дальность и в цель. ПИ: «Самолеты», ПИ «Мы веселые ребята»	
день» Ходьба: -«обходим проталинки» на плазомер. шагом с носочках, руки в стороны«по лесной тропинке» гимнастическим плазомер. мешочком на плазомер. Бег: перешагиванием через препятствие в перебрасыв	неделя Тема: «Женс кий	№80	П	шнуру с мешочком на голове. 2.Упражнять в прыжках из обруча в обруч. 3.Развивать ловкость и	-мешочки -обручи 8-10 шт.	Построение в три колонны Дыхательное упр.: - «Рубка дров» - «Летят мячи» Ходьба: -«обходим проталинки» на носочках, руки в стороны«по лесной тропинке» гимнастическим шагом. Бег: - с перешагиванием через препятствие (палку) - врассыпную. ОРУ с малым мячом. Основные движения: 1.Ходьба по канату боковым приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч, положенные на расстояние 40см. 3.Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока. Бросать одной рукой, ловить двумя руками. ПИ «Пожарные на учении» Эстафета «Мяч водящему» Релаксация: «Деревья и солнышко» 2занятие Построение в три колонны Дыхательное упр.:	ходить по шнуру боковым приставным шагом с мешочком на голове. Упражнялись в перебрасыван ии мяча друг

					- «Летят мячи» Ходьба: -«обходим проталинки» на носочках, руки в стороны«по лесной тропинке» гимнастическим шагом. Бег: - с перешагиванием через препятствие (палку) - врассыпную. ОРУ с малым мячом. 1.Ходьба по канату боком с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5-6шт.), положенные в один ряд. 3. перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля двумя руками с хлопком в ладоши. ПИ «Пожарные на учении» МП «Змея» Релаксация: «Деревья и солнышко З занятие Игровые упражнения: равновесие-ходьба по буму, перешагивая через кубики, боком приставным шагом. Метание мячей на дальность. ПИ «Кто быстрее к флажку»	
27	№82	ФК	1.Учить детей выполнять	2 стойки	МП «Кукушка» (НРК)	Научились
27 неделя	Nº83	ΨK Π	прыжок в высоту с разбега.	- 2 стоики	1 занятие Построение в круг.	выполнять
Тема:	№ 84	Б	2. Упражнять в метании	- кегли 8-10 шт.	Дыхательное упр.:	прыжки в
«Мебе		_	мешочка в вертикальную	- мешочки для	- «Летят мячи»	высоту с
ль»			цель	метания	- «Гуси»	разбега.
			3. Развивать меткость,		Ходьба:- на сигнал «лягушки»- присесть,	Упражнялись
			координацию движений,		руки на колени.	в метании
			внимание.		Бег: с перешагиванием через	мешочка в
			4. Воспитывать смелость.		препятствие (палка)	горизонтальн

					-с захлёстом ОРУ с малым мячом. Основные движения: 1. Прыжки в высоту с разбега. 2. Метание мешочков вертикальную цель -2м правой и левой рукой от плеча. 3.Ползание на четвереньках между кеглями. 4. Ходьба на носках между набивными мячами, руки на поясе ПИ « Жмурки» МП «Лягушки и цапля» Релаксация: «Деревья и солнышко» 2 занятие 1.Прыжки в высоту с разбега. 2. Метание мешочков в цель с расстояния-3м. 3. Прыжки на двух ногах между кеглями. ПИ « Жмурки» МП «Лягушки и цапля» Релаксация: «Деревья и солнышко» 3 занятие Игровые упражнения прыжки в высоту с разбега, в длину с места. Перебрасывание мяча друг другу.	ую цель.
					ПИ «Найди пару»,	
					«Лиса и куры».	
28	№ 85	ФК	1.Учить ходьбе по скамейке	- обручи	<u>1 занятие</u>	Научились
неделя	№86	П	с выполнением заданий.	-2 скамейки	Построение в 2 круга.	ходьбе по
Тема:	№ 87	Б	2. Упражнять в прыжках на	-кубики	Дыхательное упр.:	скамейке
«Жите			двух ногах с продвижением	- шнуры	- «Летят мячи»	боковым
ЛИ			вперед.		- «Гуси»	приставным
рек,			3. Развивать равновесие,		-«Лыжник»	шагом.
морей,			укреплять осанку.		Ходьба:- с выпадами, мах широкий	Упражнялись
океан					руками.	в прыжках на
0B»					Бег – с изменением направления	двух ногах

	ОРУ с обручем. Основные движения: 1.Полание по скамейке на четвереньках 2. Ходьба по скамейке боковым приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, встать и пойти дальше. 3.Прыжки на двух ногах через шнуры -	через шнуры.
	50см ПИ « Ловишки» МП «Рыбка плавает в водице» Релаксация: «Деревья и солнышко» 2 занятие	
-обручи по кол ву -скамейка	Построение в 2 круга. Дыхательное упр.:	
-скамеика -стенка - мешочки -картинки о животных	-«лыжник» Ходьба:- с выпадами, мах широкий руками. Бег – с изменением направления ОРУ с обручем.	
	Основные движения: 1.Ползание по скамейке на четвереньках- 2 раза. 2.Ходьба по скамейке, на середине	
	повернуться кругом и пройти дальше. 2 раза. 3. Прыжки из обруча в обруч на одной и двух ногах. 2 раза.	
	З занятие Игровые упражнения: лазанье под дугу, не касаясь земли. Прыжки на двух ногах вокруг предметов, через линии, начерченные на	

			земле. Метание мячей на дальность и в цель. ПИ « Ловишки» МП «Рыбка плавает в водице»	
				Упражнялись в метании мешочков в горизонтальн ую цель. Закрепили умение подлезать под шнур, не касаясь руками пола.
29 неделя Тема: «Весн а»	№88 №89 №90	- по 2 мешочка - 3 обруча - 2 стойки -шнур -5-6 набивных мячей	Построение в 2 круга. Дыхательное упр.: - «Летят мячи» - «З3 Егорки» Ходьба:- «улитка» на коленях, руки на поясе - «жучки»- на ладонях и ступнях, животом вверх Бег - врассыпную ОРУ без предметов. Основные движения: 1. Метание мешочков в горизонтальную цель — 3 м. 2. Подлезание под шнур боком справа и слева 3. Ходьба на носках между предметами-5м. ПИ «Не оставайся на полу» МП «лиса в курятнике»	

					Релаксация: «Олени» (НРК)	
					2 занятие Сюжетное по сказке «Золотой ключик» (Голицына «Нетрадиционные» стр.19) 3 занятие№87: Игровые упражнения: «Прокати и поймай» (прокатывание обруча друг другу). «Сбей кегли» (на расстоянии 2 м -6-7 метров. Бросать мяч и сбивать кегли. ПИ «Ловишки» МП «Вершки и корешки».	
30 неделя Тема: «Дома шние живот ные и птицы »	№91 №92 №93	ФК П Б	1. Упражнять в прыжках на двух ногах. 2. Упражнять в метании в вертикальную цель. 3. Развивать равновесие.	- скамейки -обручи 6-8 шт. - мешочки на ½ - мячи малые	НИТ «Вершки и корешки». 1 занятие: Построение в колонну, выполнение строевых упражнений. Дыхательное упр.: - «Ныряльщики» - «Рубка дров » Ходьба:- перешагивать переменно правой и левой ногой через шнуры, руки на поясе Бег:- змейкой ОРУ без предметов Основные движения: 1. Ходьба по скамейке с поворотом на 360*на середине , 2-3 раза. 2. Прыжки из обруча в обруч (6-8 шт.) 2-3 раза. 3. Метание в вертикальную цель- 4м правой и левой рукой (5-6 раз) ПИ «Невесомость» ПИ «Лейся, вода!» (НРК) Релаксация: «Деревья и солнышко» 2 заняти 1. Ходьба по скамейке с передачей мяча	Упражнялись в ходьбе по скамейке с поворотом на середине, с передачей мяча перед собой и за спиной. Закрепляли умение метать мешочки в вертикальную цель.

31	№94	ФК	1.Учить прыжкам со скакалкой.	- скакалки по	на каждый шаг перед собой и за спиной(2-3 раза) 2. Прыжки на двух ногах правым боком (3 прыжка), затем поворот в прыжке на 180* и продолжение прыжков левым боком(2раза) 3.Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока от пола двумя руками (8-10 раз) ПИ «Мышеловка» ПИ «Совушка» Релаксация «Деревья и солнышко» 3 занятие: Игровые упражнения: «Кто дальше прыгнет »(прыжки в длину с места). «Передал - присядь» эстафета с мячом ПИ «Невесомость» МП «Лейся, вода!» (НРК)	Учились
неделя	№95	П	2. Упражнять в прокатывании	кол-ву	Построение в шеренгу	прыгать со
Тема:	№96	Б	обручей.	- кубики 8-10	Дыхательное упр.:	скакалкой.
Космо			3. Развивать ориентировку в	ШТ.	- «Ныряльщики»	Закрепляли
c			пространстве.	- обручи на	-«Регулировщик»	умение катать
				$\frac{1}{2}$ группы.	Ходьба:- врассыпную между предметами	обручи.
					Бег: - врассыпную между предметами	
					-с преодолением препятствия (палка)	
					ОРУ с короткой скакалкой Основные движения:	
					1.Прокатывание обруча друг другу, стоя	
					в шеренгах (4-5 раз)	
					2. Прыжки через короткую скакалку на	
					месте, вращая ее вперед	
					3.Пролезание в обруч (4-5 раз)	
					ПИ «Ловишки- перебежки»	
					МП «Невесомость»	

					Релаксация: «Олени» (НРК). 2 занятие: Построение в шеренгу Дыхательное упр.: - «Ныряльщики» - «Регулировщик» Ходьба:- врассыпную между предметами Бег: - врассыпную между предметами - с преодолением препятствия (палка) ОРУ с короткой скакалкой Основные движения: 1. Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед на расстоянии 6-8м. 2. Прокатывание обручей друг другу с расстояния 4м (8-10 раз) 3. Пролезание в обруч (6 раз). ПИ «Невесомость» МП «Удочка» Релаксация: «Деревья и солнышко» З занятие Игровые упражнения: прыжки на двух ногах (дистанция -3м). «Успей поймать», «Подбрось-поймай»; кружение (руки в стороны) в обе стороны. ПИ «Невесомость»	
					ПИ «Невесомость» МП «Жарким днем лесной тропой	
32	№97	ФК	1. Упражнять в метании	- мячи по	<u>1 занятие</u>	Упражнялись
неделя	№98	П	мешочков в вертикальную цель.	кол-ву	Дыхательное упр.:	в умении
Тема:	№99	Б	2. Упражнять детей в ползании.	- скамейки	- «Регулировщик»	метать
«Пере			3. Развивать равновесие.	- по 2	-«Ныряльщики»	мешочки в
летны				мешочка	- «Hacoc»	вертикальную
e				- кубики 12	Ходьба:- на носочках, руки вверх	цель, в ходьбе
птицы				ШТ.	-на пятках, руки за головой 	по доске,
>>					Бег: - с изменением направления	приставляя

		- с перешагиванием через шнуры ОРУ с мячом	пятку к носку.
		Основные движения:	
		1. Метание мешочков в вертикальную	
		цель с 3м от плеча	
		2. Ползание по полу с последующим	
		переползанием через скамейку (2-3 раза)	
		3. Ходьба по скамейке на носках, руки за	
		головой.	
		ПИ «Удочка »	
		Эстафета «Гонка мячей»	
		МП «Невесомость»	
		Релаксация: «Деревья и солнышко»	
		2 занятие	
		<u>дыхательное упр.:</u>	
		- «Регулировщик»	
		-«Ныряльщики»	
		Ходьба:- с перешагиванием через	
		шнуры, руки на поясе	
		Бег: - врассыпную	
		ОРУ без предметов	
		Основные движения:	
		1. Метание мешочков в вертикальную	
		цель - 4м правой и левой рукой.	
		2. Ходьба по скамейке, руки в стороны,	
		приставляя пятку к носку	
		3. Переползание через скамейку в	
		чередовании с ходьбой (2-3 раза)	
		ПИ «Пятнашки»	
		ПИ «Пожарные на учении»	
		Релаксация: «Деревья и солнышко»	
		3 занятие:	
		Игровые упражнения: лазание под	
		дугу, равновесие – ходьба и бег по	
		дорожке;	
		Бег на короткую дистанцию на скорость	
1		201 ha Ropothyto Anothingino na ekopoeth	

		Прыжки с продвижением вперед на	
		двух ногах, прыжки через шнуры.	
		ПИ «Волк во рву»	
		МП «Слушай сигнал»	

33	№100,	ΦI	1 Vinoviger Paragram Process	- большой	1 payerra	Vinovina
	l	ФК П	1.Упражнять в умении влезать		1 занятие Постромно в моронем новорожи но	Упражнялись
неделя	№101,	Б	на стенку одноименным	шнур	Построение в шеренгу, повороты по	в лазаньи по
Тема:	№ 102	Ь	способом.	- скакалки на	команде	стенке
«Здор			2. Развивать равновесие и	½ группы	Дыхательное упр.:	одноименным
овье.			прыжки.	- набивные	- «Ныряльщики»	способом, в
Спорт				МЯЧИ	-«Hacoc»	прыжках
»					-«На турнике»	через
					Ходьба:	скакалку.
					- между набивными мячами	
					- на пятках, руки за головой	
					Бег: -между набивными мячами	
					ОРУ без предметов.	
					Основные движения:	
					1. Лазанье по стенке одноименным	
					способом(2-3 раза)	
					2. Прыжки через короткую скакалку на	
					месте и с продвижением вперед(8-10м)	
					3. Ходьба по канату боком приставным	
					шагом с мешочком на голове, руки на	
					поясе (2-3 раза).	
					ПИ «Карусель»	
					МП «Узнай по голосу»	
					2 занятие	
					Игровое «Круговая тренировка»	
					- лазанье по гим.стенке	
					- упражнение на диске здоровья	
					- прыжки со скакалкой	
					- ходьба на гимн. скамейке.	
					3 занятие: Игровые упражнения:	
					лазание под дугу,	
		1				ı l

34	№ 103,	ФК	1.Упражнять в	- 2 скамейки	1 занятие	Упражнялис
неделя	<i>№</i> 104,	П	перешагивании через	- 4-5 набивных	Построение в колонну, выполнение	ь в ходьбе
Тема:	№ 105	Б	набивные мячи.	мячей	строевых упражнений.	по скамейке
«День			2. Упражнять в прыжках на	- мячи малые на	Дыхательное упр.:	c
Побед			двух ногах с продвижением	½ группы	- «Каша кипит»	перешагиван
ы»			вперед.		-«Маятник»	ием через
			3. Совершенствовать навык		Ходьба: - «жучки»	набивные
			бросания мяча о стену.		-«гусеницы»	мячи.
					- перешагивание через шнуры, руки на	Бросали мяч
					поясе	c
					Бег: - прямой галоп, боковой галоп.	последующи
					ОРУ без предметов.	м отскоком
					Основные движения:	и ловили его
				1. Ходьба по скамейке с	двумя	
					перешагиванием через набивные мячи,	руками.
					лежащие на расстоянии двух шагов,	
					руки на поясе (2-3 раза).	
					2. Прыжки на двух ногах с	
					продвижением вперед (4м до флажка).	
					3. Бросание мяча малого о стену с	
					расстояния 3м, ловля руками (8-10 раз).	
					ПИ «Мышеловка»	
					МП «Удочка»	
					Релаксация «Олени»	
					2 занятие	
					Построение в колонну, выполнение	
					строевых упражнений.	
					Дыхательное упр.:	
					- «Каша кипит»	
					-«Маятник»	
					Ходьба: - «жучки»	
					-«гусеницы»	
					- перешагивание через шнуры, руки на	
		1			поясе	

					Бег: - прямой галоп, боковой галоп. ОРУ без предметов. Основные движения: 1. Ходьба по скамейке приставным шагом боком, перешагивая через набивные мячи, руки за голову (2-3 раза). 2. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 5м (2-3 раза). 3. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах и ловля двумя руками после отскока (8-10 раз). ПИ «Пятнашки» МП «Удочка» Релаксация «Олени» 3 занятие Игровые упражнения: «Перебросьпоймай» (перебрасывание мяча друг другу). Бег на короткую дистанцию на скорость Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. Метание мячей на дальность правой и левой рукой. ПИ «Мышь и угол»	
35		ФК	1.Учить прыжку с разбега в	- по 2 флажка	МП «Затейники» 1 Диагностическое занятие	Выявляли
неделя	№106-27.05.24	П	длину.	- шнуры	Дыхательное упр.:	уровень
Тема:	№107-28.05.24	Б	2. Упражнять перебрасывать	- мячи большие	- «Маятник»	физической
«Hace	№108-31.05.24		мяч друг другу.	на ½ группы	- «Часики»	подготовлен
комые			3. Закреплять ползание на		-«На турнике»	ности.
»			четвереньках.		Ходьба:- змейкой, руки на поясе	
					- с остановкой по сигналу «стоп»	
					Бег: - поскоки	

			- малые мячи на ½ - большие мячи на ½ - скамейка - ленты	- с ускорением по одной стороне зала Основные движения: 1.Ползание «Восьмерка» 2.Павновесие: «Цапля» 3.Прыжки: прыжки в длину с места 4. Подбрасывание малого мяча двумя руками вверх 2 Диагностическое занятие 1.отбивание мяча о пол одной рукой 2. метание мяча на дальность 3. бег на время- 30м 3 занятие: Игровые упражнения: «Не урони» (отбивание мяча о землю одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками) «Не задень» (прыжки на двух ногах между предметами «змейкой») Бег на короткую дистанцию на скорость ПИ «Пробеги тихо» ПИ «Самолеты» МП « Кукушка» (НРК)	
36 неделя Тема: «Моя семья »	ФК П Б	1.Закреплять навык ползания по скамейке на животе. 2. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи. 3. Воспитывать терпение, внимание.	- 2 скамейки - кегли 6 шт набивные мячи -6шт кольца по кол-	1 занятие№106: Построение в колонну. Дыхательное упр.: - «Маятник» - «Насос» Ходьба: - «цапля»- стоять на одной ноге «гусеница» - ползание на четвереньках с выбросами вперед. Бег: взявшись за руки в кругу. ОРУ с кольцом. Основные движения:	

			- бревно -обручи бшт. -флажок	двумя руками. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (2-3 раза) Прыжки на двух ногах между кеглями (2-3 раза). ПИ «Караси и щука» МП «Перепёлочка» 2 занятие№107 Сюжетное «Туристы» (см. приложение) (Голицына «Нетрадиционные» стр.32) 3 занятие№108: Игровые упражнения: хождение по бревну с мешочком на голове. Прыжки из обруча в обруч «Кто быстрее по дорожке» (прыжки на правой и на левой ноге, дистанция -3м). ПИ «Хитрая лиса», ПИ «Не оставайся на земле» МП «Змея»	
--	--	--	-------------------------------------	--	--

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» в средней группе «Физическая культура в детском саду 4- лет» Л.И. Пензулаева

	образователь ной ной цеятельности на ба		пространст венная среда	педагога с детьми	освоения способов знаний, умений детьми
1	2 3	4	5	6	детьми

1 неделя	№1-4.09.23	ΦК	1.Контролировать способность детей	- мячи по	Диагностическое занятие	Прокатывали
Тема:	№2- 7.09.23	П	сохранять равновесие.	кол-ву	1 занятие№1:	мяч, держа руки
«Наш	№3-08.09.23	Б	2Выявить уровень координации	- кегли 6-8	Построение шеренгу, ходьба в	совочком
детский сад.			движений, развитость основных	шт.	чередовании с бегом	водящему в
			мышечных групп.	- руль для	Дыхательное упр.:	кругу.
			Выявить уровень владения навыков	игры	- «Каша кипит»	Упражнялись в
			владения мячом, развитость мышц	- флажок	Ходьба:- на носочках, руки на поясе	прыжках на двух
			ног.		Бег: - в среднем темпе	ногах с
			3. Упражнять в прокатывании		Основные движения:	продвижением
			обруча, развивать ручную умелость.		1.ползание «Восьмерка»	вперед.
			4. Развивать внимание, воспитывать		2.павновесие: «Цапля»	
			целеустремленность. Развивать		3. прыжки в длину с места	
			ловкость и точность движений.		4. подбрасывание малого мяча двумя	
					руками вверх	
					Диагностическое занятие	
					2 занятие№2:	
					1.отбивание мяча о пол одной рукой	
					2. метание мяча на дальность	
					3. бег на время- 20м	
					3 занятие№3:	
					Игровые упражнения:	
					«Не пропусти мяч» (прокатывание	
					мяча в кругу)	
					«Не задень» Прыжки на двух ногах	
					между кеглями, поставленными в один	
					ряд.	
					Бег вокруг здания.	
					ПИ : «Воробушки и автомобиль»	
					МП «Найди флажок»	
2 неделя	№4- 11.09.23	ΦК	1. Учить сохранять устойчивое	- две стойки	1 занятие№4:	Выполняли
Тема:	№5-14.09.23	П	равновесие при ходьбе по	-шнур	Построение в колонну по одному,	прыжки на
«Осень»	№6-15.09.23	Б	уменьшенной площади опоры.	- по два	перестроение в круг	месте,
			2. Учить энергичному отталкиванию	флажка	Ходьба:- в колонне по одному	дотягиваясь до

двумя ногами от пола и мягкому приземлению. 3. Упражнять в ходьбе и беге по одному.	- две стойки -шнур - по два флажка	- с остановкой по сигналу «зайки прыгают» Бег: - в чередовании с ходьбой ОРУ с флажками Основные движения: 1.подпрыгивание на месте на двух ногах «достань до предмета» 3-4 прыжка с отдыхом 3-4 раза. 2. прокатывание мячей друг другу на расстоянии 2м, стоя на коленях, сидя на пятках. ПИ «Самолеты» Игра м.п. «Этот пальчик» 2 занятие№5: 1.прыжки на двух ногах «Достань до предмета» (4-5 прыжков) 2.прокатывание мячей друг другу (12-15 раз) 3.ползание на четвереньках по прямой 5м до обозначенного места. ПИ «Самолеты» ПИ «Пробеги тихо»	предмета; Научились прокатывать мячи друг другу, стоя на коленях

3 неделя	№7-18.09.23	ΦК	1.Учить детей подбрасывать мяч	- мячи по	1 занятие№7:	закрепили
Тема:	№8- 21.09.23	Π	вверх и ловить его двумя руками.	кол-ву	Построение в колонну по одному,	умение
«Овощи.	№9-22.09.23	Б	2. Упражнять в ходьбе колонной по	- три шнура	перестроение в круг	прокатывать
Фрукты»			одному, в беге врассыпную.	- две стойки	Ходьба:- между двумя линиями 20см	мяч, стоя на
			3. Упражнять в подлезании под		2-3 pa3a	коленях друг
			шнур.		- с перешагиванием через косички	другу;
					Бег: - врассыпную	совершенствова
					ОРУ с мячом.	ли умение
					Основные движения:	подлезать под
					1. прокатывание мяча друг другу двумя	шнур, не касаясь
					руками стоя на коленях на расстоянии	руками пола;
					2м (10-12 раз)	
					2.подлезание под шнур -50см, не	
					касаясь руками пола.	
					ПИ: «Огуречик- огуречик»	
					2 занятие№8:	
					1.подбрасывание мяча вверх и ловля	
					его двумя руками 8-10 раз	
					2.подлезание под дугу поточно (две	
					дуги на расстоянии 1м)	
					3. прыжки на двух ногах между	
					кеглями, поставленными в один ряд	
					через 0,5м на длину 3м.	
					ПИ: «Огуречик, огуречик»	
					3 занятие№9:	
					Игровые упражнения «Мяч	
					через сетку»	
					Прокатывание мяча-	
					«Прокати и не задень» (между	
					предметами);	
					ПИ: «Пробеги тихо»,	
					ПИ: «Воробушки и кот»»	
4 неделя	№10-25.09.23	ΦК	1. Упражнять детей в подлезании под	- две стойки	1 занятие№10:	Закрепляли
Тема: «Дары	№11-28.09.23	Π	шнур, не касаясь руками пола.	- шнур	Построение в три колоны	умение подлеть
леса»	№12- 29.09.23	Б	2. Развивать равновесие при ходьбе	- скамейка	Ходьба:- в колонне по одному	под шнур, не
			по ограниченной плоскости.	-дуга	Бег: - в чередовании с ходьбой (2-	касаясь пола

- доска	3раза)	руками.
	ОРУ с обручем	развивали
	Основные движения:	равновесие при
	1.подлезание под дугу, не касаясь	ходьбе по доске,
	руками пола 8-10 раз	по скамейке.
	2. ходьба по доске, положенной на пол	
	через кубики на 1м 3-4 раза	
	ПИ «У медведя во бору»	
	МП «Где постучали?»	
	2 занятие№11:	
	1.подлезание под дугу, не касаясь	
	руками пола 8-10 раз	
	2. ходьба по скамейке 3-4 раза	
	ПИ «У медведя во бору»	
	МП «Где постучали?»	
	3 занятие№12:	
	Игровые упражнения с мячом:	
	«Подбрось- поймай» (бросание мяча	
	снизу и ловля его двумя руками).	
	-прыжки на 2 ногах по дорожке20 см с	
	продвижением вперед	
	ПИ:	
	«У медведя во бору»,	
	«Огуречик ,огуречик»»	

5 неделя	№13-02.10.23	ΦК	1. Учить детей сохранять устойчивое	- скамейка – 2	1 занятие№13:	Научились
Тема:	№14-05.10.23	П	равновесие при ходьбе на	ШТ.	Построение в колонну по одному,	ходьбе по
«Деревья»	№15- 6.10.23	Б	повышенной опоре.	- кубики – 2 шт.	перестроение в круг	гимнастическ
			2. Упражнять в энергичном	- по две косички	Ходьба:- на внешней стороне стопы	ой скамейке с
			отталкивании от пола и мягком	на каждого	- с перешагиванием через косички	различным
			приземлении на полусогнутые ноги в	- маска кошки	Бег: - врассыпную	положением
			прыжках с продвижением вперед.		- в чередовании с ходьбой	рук;
			3. Развивать внимание.		ОРУ с косичкой.	Закрепили
					Основные движения:	умение в
					1. ходьба по скамейке, руки на поясе,	прыжках на
					на середине присесть, встать, пойти	двух ногах с
					дальше, сойти шагом.	продвижение
					2. прыжки на двух ногах с	м вперед;
					продвижением вперед (до кубика), -	
					3м .3-4 раза	
					ПИ «Кот и мыши»	
					Цель: Упражнять в подлезании под	
					дугу, в беге врассыпную.	
					Пальчиковая игра «Этот пальчик»	
					2 занятие№14:	
					Построение в колонну	
					Ходьба:	
					- на внешней стороне стопы	
					-на носках	
					Бег: врассыпную	
					ОРУ с косичкой	
					Основные движения:	
					1. ходьба скамейке с мешочком на	
					голове, руки на поясе, 3-4 раза	
					2. прыжки на двух ногах до косички –	
					3м, перепрыгнуть и пройти до конца	
					своей колонны. 3-4 раза	
					ПИ «Кот и мыши»	
					Цель: Упражнять в подлезании под	
					дугу, в беге врассыпную.	
					Пальчиковая игра «Этот пальчик»	

					3 занятие№15: Игровые упражнения«Мяч через сетку» -«»Кто быстрее до кегли» ПИ: «Найди свой цвет»	
6 неделя Тема: «Посуда»	№16- 9.10.23 №17- 12.10.23 №18- 13.10.23	ФК П Б	1. Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега. 2. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги при перепрыгивании из обруча в обруч. 3. Закреплять умение прокатывать мяч друг другу. 4. Развивать точность направления движения	- обручи - мячи на ½ - рули для игры	1занятие№16: Построение в колонну, перестроение в круг Ходьба:- на носках; врассыпную с нахождением своего места в колонне Бег: - с высоким подниманием «лошадки» - «рассыпался горошек» врассыпную ОРУ без предметов Основные движения: 1.перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (2 - 3 раза) 2. прокатывание мячей друг другу сидя ноги врозь (10 – 12 раз) ПИ «Цветные автомобили» Цель: упражнять в беге врассыпную, закреплять знание основных цветов; МП с упр.на дыхание:»Чайник» Чайник коротышка Чайник толстячок Вот какой мой носик вот какой бочок только чаш пристают не дают мне	Научились определять свое место в колоне после ходьбы врассыпную. Закрепили умение прыгать на двух ногах, прокатывать мяч друг другу.

					жить целый день им подавай пить пить пить 2 занятие№17	
					Построение в колонну, перестроение в	
					круг Ходьба:- на носках; врассыпную с	
					нахождением своего места в колонне	
					Бег: - с высоким подниманием	
					«лошадки»	
					- «рассыпался горошек»	
					ОРУ без предметов	
					Основные движения:	
					1.прыжки на двух ногах из обруча в	
					обруч поточно(2 - 3 раза)	
					2. прокатывание мяча между	
					предметами 4-5 шт	
					ПИ «Цветные автомобили»	
					Цель: упражнять в беге врассыпную,	
					закреплять знание основных цветов;	
					<i>МП</i> «Автомобили – друг за другом» З занятие№18:	
					Упровые упражнения: «Кто быстрее	
					пробежит»	
					Прыжки на 2 ногах с мячом в руках.	
					Пеодбрасывание мяча и ловля его	
					двумя руками	
					ПИ: «Ловишки»,	
7 неделя	№19-16.10.23	ΦК	1. Закреплять умение ходить в	- мячи по кол-ву	1 занятие №19:	Упражнялись
Тема:	№20- 19.10.23	П	колонне по одному.	- 6-8 брусков	Построение в шеренгу, строевые	в действиях с
«Продукты	№21- 20.10.23	Б	2. Развивать глазомер и ритмичность	 стойки – 2 шт. 	упражнения	мячом.
питания»			шага при перешагивании через	- шнур	Ходьба:- на внешней стороне стопы	
			бруски.	- маска медведя	- с изменением направления	
			3. Упражнять в прокатывании мяча в		Бег: с изменением направления	
			прямом направлении и подлезании		ОРУ с мячом	
			под дугу .		Основные движения:	

				- обручи – 2 шт. - дуги - косички	1.прокатывание мяча в прямом направлении — 3 раза 2.подлезание под шнур, не касаясь руками пола ПИ «У медведя во бору» МП «Угадай, где спрятано» 2 занятие№20: Основные движения: 1. подлезание под 3-4 дуги две колонны поточным методом 2. прыжки на двух ногах через 4-5 линий 3. подбрасывание мяча вверх двумя руками (мячи лежат в обручах) ПИ «У медведя во бору» МП «Угадай, где спрятано» 3 занятие№21: Прыжки по дорожке на 2 ногах Прокатывание обруча друг ругу ПИ «Цветные автомобили»	
8 неделя Тема: «Профессии »	№22-23.10.23 №23- 26.10.23 №24-27.10.23	ФК П Б	1. Продолжать учить детей находить свое место в колонне. 2. Упражнять в подлезании под дугу . 3. Развивать устойчивое равновесие .	- кегли по кол-ву - доски - дуги - набивные мячи - маска кошки	1 занятие №22: Построение в колонну, строевые упражнения перестроение в две колонны Ходьба:- на носках, руки вверх - на пятках, руки на поясе - с остановкой по сигналу Бег: с изменением направления ОРУ с кеглей Основные движения: 1. подлезание под дугу (3-4 раза) 2. равновесие: ходьба по доске на полу, перешагивая через кубики на расстоянии 2-3 шага 3. прыжки на 2 ногах между	Находили свое место в колонне после ходьбы врассыпную. Выполнили упражнения в подлезании, не касаясь руками пола.

2-3 раза) йствовать по гать, не
по дорожке - пении, пробежка
2-3 pasa)
ать, не
J1>>
и ловля его
ну 2 м одной
дорожке до
лорожке по
дорожко до

9 неделя	№25-30.10.23	ΦК	1. Учить детей в ходьбе и беге с	- кубики по кол-	1 занятие №25:	Научились
Тема:	№26- 2.11.23	П	изменением направления, в ходьбе и	ву	Построение в колонну, строевые	выполнять
«Вода»	№27- 3.11.23	Б	беге с предметами	- две дуги	упражнения перестроение в две	действия по
			2. Упражнять в ходьбе на	- две скамейки	колонны	команде при
			повышенной опоре		Ходьба:- на носках, руки вверх	ходьбе с
			3. Упражнять в прыжках на двух		- на внешней стороне стопы, руки на	кубиками.
			ногах		поясе	

			- косички 5-6шт. - мячи большие на ½	Бег: с изменением направления ОРУ с кубиками Основные движения: 1.ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики на расстоянии 2-3 шага 2. прыжки на двух ногах с продвижением вперед огибая кубики, поставленные в один ряд на расст.50см ПИ «Салки» Ц: учить действовать по слову игры, упражнять в ходьбе с высоким подниманием, беге по сигналу. МП «Найди и промолчи» 2 занятие №26: Основные движения: 1. ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе 2. прыжки на двух ногах через линии 5-6 шт. 3м 3. подбрасывание большого мяча ПИ «Олени и волк» Ц: учить действовать по слову игры, упражнять в ходьбе с высоким подниманием, беге по сигналу. МП «У оленя дом большой» 3 занятие №27: Равновесие- ходьба перешагивая через предметы, поставленные на расстоянии 2 шагов ребенка; ходьба и бег по извилистой дорожке; ходьба и бег между предметами, поставленными в один ряд.	
--	--	--	--	---	--

					Прыжки через 2 линии. ПИ «Кролики» ПИ «Огуречик, огуречик»	
10 неделя	№28- 6.11.23	ΦК	1. Учить детей ходить и бегать по	- мячи большие	1занятие №28:	Научились
Тема:	№29- 9.11.23	П	кругу, взявшись за руки	- косички	Построение: около кубиков	двигаться по
«Наша	№30- 10.11.23	Б	2. Упражнять в умении приземляться		Ходьба: в колонне по одному, с	кругу в
Родина»			на полусогнутые ноги		изменением направления	разном темпе,
			3. Упражнять в перебрасывании мяча		Бег: врассыпную	взявшись за
			друг другу		ОРУ с кубиками	руки.
					Основные движения:	
					1. прыжки на двух ногах через 5-6 линий	
					2. прокатывание мяча друг другу	
					двумя руками – 10-12 раз	
					ПИ «Самолеты»	
					Ц: упражнять в беге врассыпную, не	
					толкая друг друга;	
					Пальчиковая игра «Этот пальчик»	
					2 занятие№29:	
					Построение: около кубиков	
					Ходьба: в колонне по одному, с	
					изменением направления	
					Бег: врассыпную	
					ОРУ с кубиками	
					Основные движения:	
					1. прыжки на двух ногах с	
					продвижением вперед между	
					предметами	
					2. перебрасывание мяча друг другу	
					двумя руками снизу– 2м	
					ПИ «Самолеты»	
					Ц: упражнять в беге врассыпную, не	
					толкая друг друга;	

					Пальчиковая игра «Этот пальчик»	
					•	
					3 занятие №30:	
					Прыжки на двух ногах с мячом в	
					руках, на сигнал воспитателя присесть	
					и прокатить мяч от одной ноги к	
					другой.	
					Прокатывать мяч 2 руками от себя и	
					бежать за ним	
					ПИ «Найди себе пару»,	
					ПИ «Лиса и куры»	
11 неделя	№31-13.11.23	ΦК	1	- малые мячи по	1 занятие №31:	Научились
Тема:	№32- 16.11.23	Π	ловить после отскока	кол-ву	Построение в колонну, строевые	бросать мяч о
«Народное	№33- 17.11.23	Б	2. Упражнять в ходьбе и беге с	- две скамейки	упражнения перестроение в две	землю и
творчество»			изменением направления	- маска лисы	колонны	ловить его с
			3. Закреплять умение ползать на		Ходьба:- с высоким подниманием,	отскока.
			четвереньках		руки на поясе	
					Бег: взявшись за руки	
					ОРУ с мячом	
					Основные движения:	
					1. бросание мяча о землю и ловля его	
					10-12 раз	
					2. ползание по скамейке на	
					четвереньках	
					ПИ «Лиса в курятнике»	
					Ц: упражнять в прыжках с высоты;	
					Пальчиковая игра	
					2 занятие №32:	
					Построение в колонну, строевые	
					упражнения перестроение в две	
					колонны	
					Ходьба:- взявшись за руки	
					Бег: взявшись за руки	
					ОРУ без предметов	
					Ог у без предметов Основные движения:	
					Основные движения:	

					1. бросание мяча одной рукой и ловля его после отскока двумя руками (10 — 15 раз) 2. ползание на другую сторону зала в шеренгах — 5-6м 3. прыжки на двух ногах между предметами (2-3 раза) «Медвежата» ПИ «Лиса в курятнике» Ц: упражнять в прыжках с высоты; Пальчиковая игра 3 занятие №33: Игровые упражнения «Гонка мячей» Прыжки на 2 ногах вокруг предметов, из обруча в обруч. ПИ «Догони пару»
12 неделя Тема: «Я в мире- человек»	№34- 20.11.23 №35- 23.11.23 №36- 24.11.23	ФК П Б	1.Учить детей ползать на животе 2. Упражнять ходить по кругу, взявшись за руки 3. Закреплять умение останавливаться по сигналу 4. Развивать равновесие и правильную осанку	- по два флажка - две скамейки - рули для игры	Построение: в шеренгу Ходьба: с четким поворотом на углах - раз - руки вверх - два - руки вперед Бег: врассыпную, в чередовании с ходьбой ОРУ с флажками Основные движения: 1.ползание по скамейке на животе, подтягиваясь рукам 2. Ходьба по скамейке боком приставным шагом ПИ «Цветные автомобили» Ц: упражнять в прыжках с высоты 2 занятие №35: Построение в колонну, строевые упражнения перестроение в две колонны

Ходьба:- на носках, руки вверх
- «гуси» вприсядку, руки на поясе
- «петушки» с высоким подниманием
колен.
Бег: с изменением направления
ОРУ с мячом
Основные движения:
1.ходьба по скамейке боком
приставным шагом, на середине сесть,
встать, дойти до конца
2. ползание по скамейке на четвереньках 2-3 раза
3. прыжки на двух ногах до кубика 3м
ПИ «Лиса в курятнике»
Ц: упражнять в прыжках с высоты
МП «Найдем цыпленка»
3 занятие №36:
Прыжки на двух ногах с мешочком
между колен по 3 чел3м.
Бросание мешочка на дальность
ПИ «Самолеты»
1111 WCAMUJICIBI//

13 неделя	№37- 27.11.23	ΦК	1. Учить детей сохранять равновесие	- платочки по кол-	1занятие №37:	Научились
Тема:	№38- 30.11.23	Π	при ходьбе по уменьшенной площади	ву	Построение: в шеренгу	ходьбе по
«Мебель»	№39- 1.12.23	Б	опоры	- две веревки	Ходьба: с четким поворотом на	шнуру,
			2. Упражнять в перепрыгивании	- обручи	углах	приставляя
			препятствия	 бруски – 5-6 шт. 	- раз - руки вверх	пятку к носку.
				- маска лисы	- два - руки вперед	
				- цыпленок	Бег: врассыпную, в чередовании с	
					ходьбой	
					ОРУ с платочком	
					Основные движения:	
					1. ходьба по шнуру прямо,	

приставляя пятку к носку
2. прыжки через бруски 4-5 шт
ПИ «Лиса в курятнике»
Ц: упражнять в прыжках с высоты
МП «Найдем цыпленка»
2 занятие№38:
Построение в колонну, строевые
упражнения перестроение в две
колонны
Ходьба:- на носках, руки вверх
- «гуси» вприсядку, руки на поясе
- «петушки» с высоким
подниманием колен.
Бег: с изменением направления
ОРУ с мячом
Основные движения:
1. ходьба по шнуру по кругу
2. прыжки через 4-5 шнуров 40 см
2 pasa
3. прокатывание мяча между
предметами двумя руками 1м
ПИ «Лиса в курятнике»
Ц: упражнять в прыжках с высоты
МП «Найдем цыпленка»
тин «пандем цыпыспка»
3 занятие №39:
Ходьба змейкой
Бег врассыпную «Снежинки
кружатся» « Кто быстрее » перенести снежки
по одному
Бросание снежков на дальность
ПИ «Самолеты»

14 неделя Тема: Зима	№40- 4.12.23 №41- 7.12.23 №42- 8.12.23	ФК П Б	1. Учить детей перестраиваться в пары на месте 2. Упражнять в мягком приземлении на полусогнутые ноги 3. Закреплять умение прокатывать мяч 4. Развивать глазомер	- мячи по кол-ву - две скамейки - 10- 12 кубиков - флажки(красный и зеленый)для игры	Построение: построение в колонну, в шеренгу, расчет на «белочки и зайчики» ,ходьба парами ОРУ с мячом Основные движения: 1. спрыгивание со скамейки 6-8 раз 2. прокатывание мяча между кеглями 3 раза ПИ «У медведя во бору» 2 занятие №41: Построение в колонну, в шеренгу Ходьба: в колонне по одному -ходьба парами ОРУ с мячом Основные движения: 1. прыжки со скамейки 2. прокатывание мячей между набивными мячами	Научились перестраиватьс я в пары в колонне. Закрепили умение прокатывать мяч между кеглями.
					Основные движения: 1. прыжки со скамейки	
					набивными мячами 3. бег по дорожке – 20см	
					ПИ «Трамвай» Ц: упражнять в ходьбе парами, развивать внимание; МП «Найди, где спрятано»	
					Пальчиковая игра «Эта птичка- соловей»	
					3 занятие №42: Прыжки через кирпичики(высота 10 см) в чередовании с ходьбой вокруг кирпичиков.	

					катание друг друга на санках попеременно. Пи : «Зайцы и волк», «Птички и кошка».	
15 неделя Тема: Зимующие птицы.	№43- 11.12.23 №44- 14.12.23 №45- 15.12.23	ФК П Б	1. Учить ловить брошенный мяч 2.Упражнять в ползании по повышенной опоре 3. Воспитывать смелость	- мячи на ½ - две скамейки - маска волка	Построение: в шеренгу Ходьба: в колонне по одному Бег: врассыпную ОРУ без предметов Основные движения: 1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу — 1,5м 2. ползание на четвереньках по скамейке ПИ «Зайцы и волк» Ц: упражнять в прыжках на двух ногах, развивать ловкость, внимание; МП «Где спрятался зайка?» 2 занятие №44: Основные движения: 1. перебрасывание мяча друг другу двумя руками из - за головы- 2м 2. ползание на четвереньках в прямом направлении 3-4 м 2 раза 3. ходьба с перешагиванием через 5-6 мячей, высоко поднимая колени 2 колонны поточно ПИ «Зайцы и волк» Ц: упражнять в прыжках на двух ногах, развивать ловкость, внимание; МП «Где спрятался зайка?»	Научились ловить мяч двумя руками. Упражнялись в ползании по скамейке, развивали равновесие при перешагивании предметов.

					3 занятие №45: Метание снежков на дальность Ходьба по кругу «Снежная карусель»	
16 неделя Тема: Дикие животные и их детеныши.	№46- 18.12.23 №47- 21.12.23 №48- 22.12.23	ФК П Б	1. Продолжать учить перестраиваться в пары из колонны 2. Упражнять в правильном хвате за бока скамейки 3. Развивать равновесие	- по два кубика - две доски - две скамейки	Таанятие №46: Построение: в пары Ходьба: с поворотом на углах по ориентирам Бег: «змейка» между предметами ОРУ с кубиками Основные движения: 1.ползание по приставной на животе, хват с боков 2.ходьба по скамейке приставным , руки за головой 3.прыжки на двух ногах в обруч и из обруча ПИ «Птички и кошка» Ц: развивать ориентировку в пространстве, упражнять в беге по сигналу; МП «Найди, где спрятано» 2 занятие №47 -ползание по скамейке на четвереньках2-3 раза - ходьба по скамейке на середине сесть, хлопнуть в ладоши 2-3 раза -прыжки до обруча Зм , запрыгнуть в обруч , выпрыгнуть 3 занятие №48: Ходьба и бег змейкой, между предметами, поставленными в один ряд, врассыпную. Прыжки на 2 ногах на расстояние	Упражнялись в познании по наклонной, выполняя правильный хват за бока доски.

					3м. Бросание снежков на дальность. ПИ «Найди и промолчи», «Воробушки и автомобиль».	
17 неделя Тема: «Сказки»	№49- 25.12.23 №50- 28.12.23 №51- 29.12.23	ΦK Π Β	 Формировать устойчивое равновесие. Закреплять навык прыжков с продвижением вперед Воспитывать внимание 	- по одной кегле - канат - скамейка - резиновый коврик - обруч	Построение: в шеренгу Ходьба: в колонне по одному Бег: врассыпную между кеглями ОРУ с обручем Основные движения: 1. ходьба по канату- пятки на канате, руки на поясе 2. прыжки на двух ногах с продвижением вперед вдоль каната справа и слева ПИ «Кролики» Ц: упражнять в подлезании под дугу, воспитывать умение действовать по сигналу; МП «Найдем кролика» Пальчиковая игра «Мы на елке веселились» 2 занятие№50 Основные движения: 1. ходьба по канату- пятки на канате, руки за головой 2. прыжки на двух ногах с продвижением вперед справа и слева от него 3. подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками (взять мяч из обруча, подбросить его 2-3 раза и положить обратно) ПИ «Кролики»	

					Ц: упражнять в подлезании под дугу, воспитывать умение действовать по сигналу; МП «Найдем кролика» Пальчиковая игра «Мы на елке веселились» З занятие №51: Игровые упражнения: «Снежинки-пушинки» (бег вокруг снеговика, елки). «Пробеги - не задень» (ходьба и бег между снежными кирпичиками). «Кто дальше бросит» (метание снежков на дальность) ПИ «Зайцы и волк». Научились ходить по канату, пятки на канате. Закрепили умение подбрасывать и ловить мяч.	
18 неделя Тема: «Новый год»	№52 №53 №54	ФК П Б	1. Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего 2. Закреплять умение ходить и бегать врассыпную 3. Упражнять в прыжках 4. Развивать умение перебрасывать мяч друг другу	- мячи малые по кол-ву - скамейки - коврик	1 занятие №52: Построение в колонну Ходьба: между мячами Бег: между мячами ОРУ с мячом Основные движения: 1.прыжки со скамейки 2. перебрасывание мяча друг другу — 2м	Научились ходьбе со сменой ведущего. Научились отбиванию мяча и ловле его двумя руками.

ПИ «Найди себе пару» МП «Мы снежинки» 2 занятие №53:
Основные движения:
1. отбивание малого мяча правой
рукой об пол и ловля его двумя
руками
2. прыжки на двух ногах с
продвижением вперед (ноги
вместе- ноги врозь)
3. ходьба между кеглями,
поставленными в один ряд- 40см-
3м
ПИ «Найди себе пару»
МП «Мы снежинки»
3 занятие №54:
Прыжки на двух ногах до елки,
снеговика. Ходьба по снежному
мостику(по снежному
валу)Перешагивание через
снежные кирпичики.
Катание с горки.
ПИ «Лохматый пес»,
«Ловишки».

19неделя	№ 55	ΦК	1. Учить ходьбе и бегу между	1занятие №55:
Тема:	№56	П	предметами, не задевая их	Построение: шеренгу
«Одежда и	№57	Б	2.Закреплять умение отбивать мяч об	Ходьба: - в колонне по одному
головные			пол	- змейкой между предметами
уборы»			3. Закреплять ползание по скамейке на	Бег: врассыпную
			четвереньках	ОРУ с косичкой
				Основные движения:
				1.отбивание мяча об пол 10-12
				раз

		2.ползание по скамейке на четвереньках 2-3 раза ПИ «Колпачок» Водящий подбрасывает мяч Колпачок я уропил И пол его разбил. Раз .два. три Ваня , лови! (Ваня лови! (Ваня лови! (Ваня лови! (Ваня лови! «Ваня пови мяч и бросает его в детей, дети увертываются от мяча) МП «У оленя дом большой» 2 занятие №56: Основные движения: 1.прокатывание обручей друг другу с 2,5 м 8-10 раз 2. ползание в прямом направлении на четвереньках - 5м 3. прыжки на двух ногах справа и слева от шнура- 3м ПИ «Колпачок» МП «У оленя дом большой» 3 занятие№57: Ходьба по снежному валу, руки в стороны. Прыжки на двух ногах через снежки. Метание снежков, «Сбей кеглю» Катание на санках. ПИ «Зайцы и волк»
--	--	--

20 неделя Тема: «Обувь»	№58 №59 №60	ФК П Б	1. Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего 2. Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен. 3. Закреплять умение подлезать под шнур. 4. Развивать равновесие в ходьбе по скамейке.	- обручи по кол-ву -шнур -стойки -мешочки -флажки зеленый и красный	Построение: шеренгу Ходьба: - в колонне по одному - со сменой ведущего - змейкой между предметами - по скамейке. Бег: врассыпную ОРУ с обручем Основные движения: 1.подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола 2. ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на	Научились прокатывать обруч друг другу. Закрепили умение прыгать с продвижением вперед справа и слева от шнура.
					поясе (3-4 раза) ПИ «Автомобили» МП «У оленя дом большой» 2занятие №59: Основные движения: 1.подлезание под шнур боком без рук 2. ходьба по скамейке, на середине сесть, руки вперед, встать, дойти до конца скамейки, сойти не спрыгивая. 3. прыжки между предметами в	
					ряд на 50см 4-5 шт ,2-3 раза ПИ «Автомобили» МП «У оленя дом большой» Ззанятие №60: Перешагивание через снежки. Метание снежков в цель (сбей	

					предмет, добрось до предмета). ПИ «Кто скорее до флажка(снеговика)», ПИ «Лохматый пес»
21 неделя «Речные рыбы»	№61 №62, №63	ФК П Б	1. упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего. 2. развивать умение ходить с высоким подниманием колен. 3. закреплять умение правильно подлезать под шнур. 4. Развивать равновесие.	-кегли -скамейки -бруски	1 занятие:№61 Построение в три колонны Ходьба: - со сменой ведущего (называть по имени) - по скамейке -врассыпную Бег: врассыпную ОРУ без предметов Основные движения: 1.прыжки через бруски Зраза 2.ходьба по скамейке, на середине поворот вокруг себя, дойти до конца и сойти ПИ «Котята и щенята» Пал.игра «Рыбка плавает в водице» 2 занятие №62: Основные движения: 1.подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола (4 раза) 2.ходьба по скамейке с высоким подниманием колен, на середине сесть, встать, сойти.(3-4раза) 3. прыжки в высоту с места «достань до предмета» (шарик)

					ПИ «Цветные автомобили 3 занятие №63: Перешагивание через снежки. Метание снежков в цель (сбей предмет, добрось до предмета). ПИ «Кто скорее до флажка(снеговика)», «Лохматый пес»
22 неделя Тема: «Домашние птицы»	№64 №65 №66	ФК П Б	1. Учить ходьбе по скамейке с поворотом вокруг себя 2. Упражнять в перепрыгивании через бруски 3. Воспитывать умение действовать по сигналу воспитателя	-обручи -шнуры 5-6шт -кегли -мячи по кол-ву -короб	1 занятие №64: Построение в три колонны Ходьба: - врассыпную между кеглями - на носочках, руки вверх - «стоп»- остановка по сигналу Бег: змейкой ОРУ на стульях Основные движения: 1.прыжки из обруча в обруч на 2 ногах 2.прокатывание мячей между кеглями ПИ «У медведя во бору» ПИ « Гуси-лебеди» 2 занятие №65: Основные движения: 1. прокатывание мячей другу на 2.5 м, стоя на коленях 10-12 раз 2. 2.прыжки через шнуры 5- 6 шт на 50см 3. Ходьба на носках, руки на поясе

					ПИ «У медведя во бору» 3 занятие №66: Игровые упражнения: «Перепрыгни- не задень»(прыжки через снежные кирпичики или снежки). Катание на санках. Подвижные игры «Лохматый пес», «Мышеловка	
23 неделя Тема: «Домашние животные»	№67 №68 №69	ФК П Б	1.Закреплять умение перепрыгивать из обруча в обруч 2. Упражнять в прокатывании мяча вокруг предмета 3. Развивать точность движений.	-мячи по кол-ву -скамейки -кегли -кубики 2шт	1 занятие №67: Построение перестроение в три колонны Ходьба: - «аист» поднять одну ногу, руки в стороны - «лягушки» присесть, руки на колени Бег: с изменением направления ОРУ с мячом Основные движения: 1. перебрасывание мячей друг другу 10-12 раз 2. ползание по скамейке на четвереньках -прыжки от конца скамейки до кубика на 2 ногах ПИ «Воробушки и автомобиль» 2 занятие №68: Основные движения: 1.метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча 5-6 раз 2.ползание по скамейке на четвереньках 2-3 раза 3.прыжки на 2 ногах между кеглями 2-3 раза	Закрепили умение прокатывать мяч между кеглями.

					ПИ «Воробушки и автомобиль»	
24 неделя: Тема: День Защитника Отечества	№70 №71 №72	ФК П Б	1.Продолжать учить ловить мяч двумя руками 2. Закреплять навык ползания на четвереньках 3. Продолжать учить метать мешочек от плеча. 4.Воспитывать умение действовать согласованно.	- палки по кол-ву -скамейки - кегли - мячи набивные	3 занятие №69: Игровые упражнения: «Кто дальше» (бросание снежков на дальность), «Кто быстрее» (бег до флажка, до снеговика). ПИ: «Мы веселые ребята», «Ловишки». 1 занятие №70: Построение в колонны Ходьба: - между предметами, руки на поясе - на носочках, руки за головой - «солдатик» остановка по сигналу Бег: врассыпную ОРУ с палкой Основные движения: 1. п олзание по скамейке на четвереньках 2. ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе.2-3 раза ПИ «Перелет птиц» МП «По ровненькой дорожке»	Научились перебрасывать мяч друг другу, ловить мяч двумя руками.
				- мешочки - скамейка - руль для игры	2 занятие №71: Основные движения: 1. ходьба по скамейке боком приставным шагом, а середине сесть, встать, дойти до конца 2. ползание по скамейке на высоких четвереньках «медведи»	

	3. прыжки на двух ногах до кубика ПИ «Перелет птиц» МП «По ровненькой дорожке»
	3 занятие №72: Игровые упражнения: бег вокруг снежных построек. «Сбей кеглю» (метание снежков в цель). Ходьба по снежному валу; прыжки через снежные кирпичики. ПИ «Охотники и зайцы»

25 неделя	№73	ФК	1. Упражнять в ходьбе с изменением	- стулья по кол-ву	1 занятие №73:	Закрепили
Тема:	№74	Π	направления	детей	Ходьба: и бег с остановкой по	умение ползать
Транспорт	№75	Б	2. Упражнять в лазанье по наклонной	- доска	сигналу	по наклонной на
			доске	- набивные мячи	Бег: с переменой направления	четвереньках,
			3. Воспитывать смелость	- кубы	ОРУ без предметов	упражнялись в
				- лестница	Основные движения:	ходьбе с
					1. ходьба на носках между	перешагиванием
					предметами 4-5 шт на	через предметы.
					50см	
					2. прыжки через шнур	
					продвигаясь вперед	
					справа и слева 3м	
					ПИ «Перелет птиц»	
					ПИ «Лягушки»	
					2 занятие №74	
					Ходьба: с остановкой по сигналу	
					Бег: с переменой направления	
					ОРУ без предметов	
					Основные движения:	
					1. ходьба по наклонной	
					доске3-4 раза	
					2. прыжки через скакалку	
					ПИ «Зайка беленький сидит»	
					3 занятие №75:	
					Игровые упражнения:	
					«Точно в цель».	
					Катание на санках, эстафеты на	
					санках.	
					Игры с клюшкой и шайбой.	
					ПИ «Лохматый пес»	
26 неделя	№ 76	ФК	1. Упражнять детей в ходьбе с	-обручи по кол-ву	1 занятие №76	
Тема:	№ 77	П	выполнением заданий	-мячи на ½	Ходьба: «мышки»	
«8 марта-	№78	Б	2.Повторять бег врассыпную.	-стойки 2 шт	«лошадки»	
женский				-шнур	Бег в чередовании с ходьбой	

день»					врассыпную ОРУ с обручем Основные движения: 1.прыжки в длину с места 10-12 раз 2.перебрасывание мяча через шнур 8-10 раз ПИ «Бездомный заяц» 2 занятие №77 1 прыжки в длину с места 2.перебрасывание мяча 2 руками из-за головы2 м от шнура 5-6 раз 3. прокатывание мяча друг другу сидя ноги врозь 2 8-10 раз ПИ «Бездомный заяц» 3занятие №78 1. подбрасывание мяча и ловля руками 2. прокатывание мяча друг другу другу 3. ПИ «Лошадки»	
27 неделя Тема: «Мой дом»	№79 №80 №81	ФК П Б	1. Учить детей занимать правильно исходное положение при прыжках 2. Упражнять в бросании мешочков через сетку 3. Закреплять умение ходить парами	- обручи по кол-ву - два шнура - мешочки на ½	1занятие№79: Построение в шеренгу, перестроение в три колонны Ходьба: - в колонне по одному - парами Бег: врассыпную ОРУ с обручем Основные движения: 1. прыжки в длину с места 2. перебрасывание мешочков через шнур ПИ «Бездомный заяц» МП «Ручки в стороны»	Научились выполнять прыжок в длину с места.

					2 занятие №80:	
					Основные движения:	
					1. прыжки в длину с места	
					2. перебрасывание мяча через	
					шнур двумя руками из-за головы	
					и ловля его после отскока. От	
					шнура 2м.	
					3. прокатывание мяча друг другу,	
					сидя, ноги врозь.	
					ПИ «Бездомный заяц»	
					МП «Ручки в стороны»	
					3 занятие №81:	
					Равновесие-ходьба по буму,	
					перешагивая через кубики, боком	
					приставным шагом.	
					Метание мячей на	
					дальность.	
					ПИ «Карусель»,	
					«Сделай фигуру»,	
29 неделя	№82	ФК	1. Закреплять умение прокатывать мяч	- мячи малые по	1 занятие №82:	Упражнялись в
Тема:	№83	П	вокруг предметов	кол-ву	Построение в шеренгу,	прокатывании
«Весна»	№84	Б	2. Упражнять в ползании на животе по	- кегли- 10 шт.	перестроение в колонну, в три	мяча между
			скамейке	- скамейка	колонны	предметами,
			3. Развивать ориентировку в		Ходьба: - на носочках, руки	выполняли
			пространстве		вверх	упражнения в
					- в полуприседе «гуси»	ползании по
					Бег: врассыпную	скамейке.
					ОРУ с мячом	
					Основные движения:	
					1. прокатывание мяча между	
					кеглями	
					2. ползание по скамейке на	
					животе, подтягиваясь руками	
					ПИ «Самолеты»	
					МП «Солнышко и дождик»	

				1		l .
					2 занятие №83: Основные движения: 1. прокатывание мячей между предметами 2. ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине 3. ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. ПИ «Самолеты» МП «Солнышко и дождик» 3 занятие №84: Прыжки с продвижением вперед змейкой между предметами. Перебрасывание мяча друг другу. ПИ «Котята шенята»	
30 неделя	№85	ΦК	1.Продолжать учить лазанью по	- лестница	1занятие №85:	Научились
Тема:	№86	П	наклонной	- доска	Построение в колонну.	лазать по
«Перелетные	№87	Б	2. Упражнять детей в ходьбе и беге	-кубики	ОРУ	наклонной.
птицы»			между предметами и беге врассыпную	- косички	Основные движения:	Развивали
			3. Упражнять в беге врассыпную		1.ходьба по доске на полу 2-3	умение прыгать
					раза	на двух ногах с
					3.прыжкина 2 ногах5-6 шт 2-3	продвижением
					раза	вперед.
					1	
					МП «Найди зайца <i>»</i>	
				1 2	2 agraga No96	
				- ооруч		
					_ =	
Тема: «Перелетные	№86	П	2. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами и беге врассыпную	- доска -кубики	Прыжки с продвижением вперед змейкой между предметами. Перебрасывание мяча друг другу. ПИ «Котята щенята» 1занятие №85: Построение в колонну. ОРУ Основные движения: 1.ходьба по доске на полу 2-3 раза 3.прыжкина 2 ногах5-6 шт 2-3	лазать по наклонной. Развивали умение прыгать на двух ногах с

					ПИ « Пробеги тихо» Игра «Кто позвал» 3 занятие №87: Игровые упражнения: лазанье под дугу, не касаясь земли. Прыжки на двух ногах вокруг предметов, через линии, начерченные на земле. Метание мячей на дальность и в цель. ПИ «Карусель»,	
31 неделя Тема: «Космос»	Nº88 Nº89 Nº90	ФК П Б	1. Продолжать учить сохранять равновесие при ходьбе и беге по наклонной 2. Упражнять в перепрыгивании через предметы 3. Воспитывать умение выполнять правильное приземление.	- бруски 6-8 шт доска - дуги -скамейка - мячи - обруч	1занятие №88: Построение: в колонну по 2, смыкание и размыкание. Ходьба: на внеш.ст.стопы. Ходьба боковым приставным шагом. Бег: с изменением темпа ОРУ с кеглей Основные движения: 1. ходьба и бег по наклонной 2. перепрыгивание через бруски на двух ногах ПИ «Совушка» МП «Угадай, кто позвал» 2 занятие №89: Построение: в колонну по 2, смыкание и размыкание. Ходьба: на внеш. ст. стопы. Ходьба боковым приставным шагом. Бег: с изменением темпа ОРУ с кеглей Основные движения:	Научились ходьбе по наклонной, ходьбе по скамейке приставным шагом

32 неделя Тема: «Комнатные растения»	№91 №92 №93	ФК П Б	1. Закреплять умение правильно принимать исходное положение в прыжках 2. Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель	- кегли по кол-ву - шнур - мешочки - обруч	1. ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки на поясе, на середине перешагнуть мяч 2. прыжки в длину с места 3. метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой- 2,5м ПИ «Совушка» МП «Угадай, кто позвал» 3 занятие №90: Игровые упражнения: «Сбей кегли» (на расстоянии 2 м -6-7 метров. Бросать мяч и сбивать кегли). ПИ «Лягушки» эстафеты с прыжками , «Кто быстрее до флажка. 1занятие №91: Построение в три колонны, равняясь по ориентирам Ходьба:»лягушки»присесть, руки на колени «бабочки»-переход на бег, руки в стороны Бег: змейкой ОРУ с мячом Основные движения: 1.ползание по скамейке на четвереньках 2-3 раза 2. метание мешочков на дальность ПИ «День и ночь» ПИ «Пробеги тихо»	Закрепили умение выполнять прыжки в длину с места.
---	-------------------	--------------	---	---	---	--

					2 занятие №92: Построение в три колонны, равняясь по ориентирам Ходьба: змейкой Бег: змейкой ОРУ с кубиком Основные движения: 1. прыжки в длину с места 2. метание мячей в вертикальную цель от плеча 3. отбивание мяча об пол одной рукой ПИ «День и ночь» ПИ «Пробеги тихо» 3 занятие №93: Игровые упражнения: «Кто дальше прыгнет »(прыжки в длину с места). Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками. ПИ «Лягушки» ПИ «Птички и кошка»	
33 неделя Тема: «Здоровье. Спорт»	№94 №95 №96	ФК П Б	1. Продолжать учить энергичному замаху 2. Упражнять в ползании 3. Упражнять в беге с остановкой по сигналу. 4. Развивать внимание.	- мячи по кол-ву - скамейки - мешочки - руль для игры	1занятие №94: Построение: выполнение строевых упражнений Ходьба: с высоким подниманием колен «лошадки» Бег: врассыпную «горошек рассыпался» ОРУ с мячом Основные движения: 1.метание мешочков на дальность 2. ползание по скамейке на	Научились выполнять правильный замах при метании мешочков на дальность.

					иствереньках ПИ «Воробушки и автомобиль» МП «Кого не стало?» 2 занятие №95: Построение: выполнение строевых упражнений Ходьба: с высоким подниманием колен «лошадки» Бег: врассыпную «горошек рассыпался» ОРУ с мячом Основные движения: 1. метание мяча на дальность, бег за мешочком 2. ползание по скамейке на животе 3. прыжки на двух ногах — 3м ПИ «Воробушки и автомобиль» МП «Кого не стало?» 3 занятие №96: Игровые упражнения: прыжки на двух ногах (дистанция - 3м). «Подбрось-поймай»;кружение (руки в стороны)в обе стороны. ПИ «Птички и кошка», «Лягушки»,	
34 неделя	№97	ФК	1. Продолжать учить прыгать	- скамейки	1занятие №97	Научились
Тема:	№98	Π	на двух ногах с продвижением	- косички	Построение:	выполнять
«День	№99	Б	между предметами.	- кубики	Ходьба:	прыжки между
Победы»			2. Развивать равновесие	- маска кошки	Бег:	предметами с
			3. Воспитывать смелость,		ОРУ с косичкой	продвижением
			уверенность в себе.		1 занятие:	вперед.

	1.ходьба по доске на полу 2.прыжки на двух ногах из обруча в обруч 3.прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд-40см ПИ «Птички и кошка» МП «Узнай по голосу»
	2 занятие №98 СЮЖЕТНОЕ «ЗООПАРК» (Голицына «Нетрадиционные»стр.30) см. приложение
	3 занятие №99: Игровые упражнения: лазание под дугу, равновесие — ходьба и бег по дорожке; Прыжки с продвижением вперед на двух ногах. прыжки через шнуры. ПИ «Сбей кеглю», «Солнышко и дождик»,

35 неделя	№ 100	ФК	1. Упражнять в ходьбе и беге	- доска	1 занятие №100:
Тема:	№ 101	П	врассыпную	- скамейка	Построение в три колонны
«Насекомые»	№ 102	Б	2. Упражнять в прыжках в	- два шнура	Ходьба: - с высоким
			длину с места		подниманием колен
			3. Развивать равновесие		- в полуприседе
			4. Воспитывать смелость,		- в чередовании с бегом
			развивать внимание.		Бег: врассыпную
					ОРУ без предметов
					1. прокатывание мяча между
					кеглями
					2. ползание по скамейке на
					животе, подтягиваясь руками
					<i>ПИ</i> «Самолеты»
					МП «Солнышко и дождик
					2 занятие №101:
					Построение:
					Ходьба:
					Бег:
					ОРУ 1. ходьба по скамейке
					приставным шагом, руки на
					поясе. На середине присесть,
				- мяч большой – 2	встать, руки вынести вперед.
				шт.	2. прыжки в длину с места на
				- кегли	расстояние 50см
				- мячи большие	3. прокатывание большого мяча
					вокруг кегли двумя руками,
					встать, выпрямиться
					ПИ «Самолеты»
					МП «Солнышко и дождик

					3 занятие№102: Игровые упражнения: «Достань до колокольчика(мяча)»,дети с разбега подпрыгивают вверх и стараются дотронуться до колокольчика. «Перепрыгни ручеек»(прыжки на двух ногах через рейки, палочки). «Пробеги - не задень» (бег между кеглями). ПИ «У медведя во бору », «Кто дальше бросит мяч».	Научились ходить врассыпную и находить место
36 неделя Тема: «Моя семья»	№103 №104 №105	ФК П Б	1.Контролировать качество и эффективность работы с детьми. 2Выявить уровень физического развития детей 3.Выявить уровень освоенных навыков владения мяча.	-мячи малые -восьмерка -два конуса - секундомер- мячи большие	Диагностическое занятие 1 занятие №103: Ходьба:- боковым приставным шагом, руки на поясе Бег: - с захлёстом, -боковым галопом Основные движения: 1.ползание «Восьмерка» 2.павновесие: «Цапля» 3.прыжки: прыжки в длину с места 4. подбрасывание малого мяча двумя руками вверх Диагностическое занятие 2 занятие№104: 1.отбивание мяча о пол одной рукой 2. метание мяча на дальность 3. бег на время- 30м 3 занятие №105:	Упражнялись в прыжках в длину с места. закрепили умение перебрасывать мяч двумя руками из-за головы.

			1. Упражнять в прыжках со скакалкой 2. Развивать силу броска на дальность 3. Воспитывать внимание, согласованность действий	- мячи на ½ - два шнура - скакалки	Игровые упражнения: «Перебрось-поймай» (перебрасывание мяча друг другу). Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. Метание мячей на дальность правой и левой рукой . ПИ «Зайцы и волк» МП «Где спрятался заяц»	
37 неделя Тема: «Цветы»	№106 №107 №108	ФК П Б	1. Упражнять детей в ходьбе и беге по одному с выполнением заданий. 2. Продолжать учить лазанью по стенке 3. Развивать устойчивое равновесие при ходьбе на носках.	-палки по кол-ву -скамейка -маска волка - мешочки - скакалки на1/2	1 занятие №106: Построение в три колонны Ходьба: - «лошадки» с высоким подниманием - с перешагиванием через палки Бег: врассыпную ОРУ с палкой 1. прокатывание мяча между кеглями 2. ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками ПИ «Цветочки в горшочках» Пальчик.игра «Наши алые цветки» 2 занятие №107: 1.метание в вертикальную цель с расстояния 2м 2. ползание на высоких четвереньках 3. прыжки через короткую скакалку ПИ «Цветочки в горшочках» цель: развивать внимание, ловкость; умение быстро	

	реагировать на слово игры. Пальчик. игра «Наши алые цветки»
	3 занятие №108: Игровые упражнения: «Не урони» (отбивание мяча о землю одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками «Не задень» (прыжки на двух ногах между предметами «змейкой») ПИ «Пробеги тихо»,
	ПИ «Зайцы и волк».

ОО «Физическое развитие» во второй младшей группе Пензулаева Л.И. 2021

		ые		разви	развивающая среда		
тема недели	содержание образователь ной деятельности	интегрируемы образовательні области	задачи	предметно- пространственная среда	методы и приемы взаимодействия педагога с детьми	результат освоения способов знаний, умений детьми	
1	2	3	4	5	6	7	
1 неделя	№1-4.09.23	ФР	1. Развивать ориентировку в	-стулья по	Занятие №1 (улица)	Упражнялись в беге	
Тема:	№2- 6.09.23	П	пространстве при ходьбе в	количеству детей;	1 сентября	по прямой,	

Наш детский сад	№3-7.09.23		разных направлениях 2. Развивать умение ходить по уменьшенной площади опоры 3.Учить детей бегать в прямом направлении всей группой.	-шнуры: 4 x 3м; -игрушка — мишка;	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем Основные движения: Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см). ПИ «Бегите ко мне». Цель: Учить детей бегать в прямом направлении всей группой. Занятие №2-Занятие №3-Построение в круг с помощью воспитателя Ходьба:- стайкой за воспитателем (за мишкой) в прямом направлении Основные движения: 1.бег в прямом направлении «Пойдем в гости» 2. ходьба и бег между двумя линиями. 25 см х 2,5- 3м; «пройдем по дорожке». ПИ «Бегите ко мне» Цель: упражнять действовать по сигналу, ПИ «Пойдем в гости» Цель: упражнять в ходьбе в одном направлении вместе всем.	развивали умение ходить между двумя линиями.
2 неделя Тема: Мои игрушки	№4-11.09.23 №5-13.09.23 №6- 14.09.23	ФР П	1. Упражнять детей в ходьбе и беге в прямом направлении; 2. Упражнять в прыжках на двух ногах на месте; 3. Развивать умение слушать воспитателя	- кукла - птичка	Занятие№4 (улица) Ходьба и бег в прямом направлении за куклой. Основные движения: Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см).	Упражнялись в ходьбе в прямом направлении. Закрепляли умение прыгать на двух ногах.

			4. Упражнять бегать в разных направлениях одновременно всей группой, использовать всю площадь зала.		ПИ «Бегите ко мне». Цель: Учить детей бегать в прямом направлении всей группой Занятие№4-Занятие№5-Построение в круг с помощью воспитателя Ходьба:- спокойная ходьба в прямом направлении за игрушкой Бег: стайкой в прямом направлении Основные движения: Прыжки на 2 ногах на месте; 2-3 раза Игра «Птички» 2-3 раза; Цель: упражнять действовать по сигналу. Игра «Найдем птичку»	
3 неделя Тема: Осень	№7-18.09.23 №8-20.09.23 №9-21.09.23	ФР П	1. Учить детей энергично отталкивать мяч при прокатывании; 2. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; 3. Упражнять в ходьбе в колонне по одному;	- большие мячи по количеству; - маска кота;	Цель: Развивать внимание. Занятие№7- (улица) Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении. Основные движения: Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см). ПИ «Бегите ко мне-догоните меня». Цель: Упражнять в беге. Занятие№8-Занятие№9 Построение в колонну по линии около ковра Ходьба: друг за другом в колонне за воспитателем	Учились прокатывать мяч в прямом направлении, упражнялись в ходьбе в колонне по одному друг за другом.

					Бег: бег стайкой за воспитателем ОРУ с мячом Основные движения: Прокатить мяч в прямом направлении и догнать его; 2-3 раза ПИ «Кот и воробушки» Цель: Цель: Учить детей бегать в прямом направлении всей группой, действовать в соответствии с текстом. ПИ «Догони мяч» Пальчиковая игра «Будем мы варить компот»	
4 неделя Тема: Овощи	№10- 25.09.23 №11-27.09.23 №12-28.09.23	ΦP Π	1. Учить подлезать под шнур, не задевая его; 2. Развивать ориентировку в пространстве; 3. Упражнять в умении действовать по сигналу; 4. Воспитывать дружеские взаимоотношения.	- 2 стойки - шнур - погремушка - игрушка – жучок - зонтик	Занятие№10- (улица) Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении. Основные движения: Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см). ПИ «Бегите ко мне-догоните меня». Занятие№11- Занятие 12 Построение в колонну Ходьба: - в колонне по одному Бег: в колонне по одному, не обгоняясь ОРУ с кубиками	Упражнялись в ползании на четвереньках по полу с подлезанием под шнур.

					1. Ползание на четвереньках, подлезание под шнур; 3 раза ПИ « Быстро в домик» ПИ «Солнышко и дождик» Игра «Найдем жучка»	
5 неделя Тема: Фрукты. Ягоды.	№13- 02.10.23 №14- 4.10.23 №15- 5.10.23	ΦP Π Β	1. Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. 2. Упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. 3. Развивать внимание, воспитывать смелость.	- скамейка — 2 шт кубики — 2 шт по две косички на каждого - маска кошки	Занятие№13(улица) Ходьба и бег по кругу. Основные движения: 1.Упражнение в равновесии — ходьба и бег между двумя линиями (ширина 25 см). 2. Прыжки — подпрыгивания на двух ногах на месте (3 -4 раза). Игра «Найди цыплёнка». Занятие№14- Занятие№15 Построение в колонну по одному, перестроение в круг Ходьба:- на внешней стороне стопы - с перешагиванием через косички Бег: - врассыпную - в чередовании с ходьбой ОРУ с косичкой. Основные движения: 1. ходьба по скамейке, руки на поясе, на середине присесть, встать, пойти дальше, сойти шагом. 2. прыжки на двух ногах с	Смело ходили по скамейке, на середине приседали. Упражнялись в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.

					продвижением вперед (до кубика), - 3м. 3-4 раза ПИ «Кот и мыши» Цель: Упражнять в подлезании под дугу, в беге врассыпную. Пальчиковая игра «Этот пальчик хочет спать»	
6 неделя Тема: Деревья	№16-09.10.23 №17-11.10.23 №18-12.10.23	ФР П Б	1. Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега 2. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги при перепрыгивании из обруча в обруч 3. Закреплять умение прокатывать мяч друг другу 4. Развивать точность направления движения.	- обручи - мячи на ½ - рули для игры	Занятие№16- (улица) Ходьба и бег по кругу. Основные движения: 1. Упражнение в равновесии — ходьба и бег между двумя линиями (ширина 25 см). 2. Прыжки — подпрыгивания на двух ногах на месте (3 -4 раза). Игра «Найди цыплёнка». Занятие№17- Занятие№18 Построение в колонну, перестроение в круг Ходьба:- на носках; врассыпную с нахождением своего места в колонне Бег: -с высоким подниманием «лошадки» - «рассыпался горошек» врассыпную	Упражнялись в прыжках на двух ногах, перепрыгивая из обруча в обруч. Закрепляли умение прокатывать мяч друг другу.

7 неделя Тема:	№19- 16.10.10.23	ФР П	1. Закреплять умение ходить в колонне по одному	- мячи по кол-ву - 6-8 брусков	ОРУ без предметов Основные движения: 1. перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (2 - 3 раза) 2. прокатывание мячей друг другу (10 − 12 раз) ПИ «Цветные автомобили» Цель: упражнять в беге врассыпную, закреплять знание основных цветов; МП «Автомобили − друг за другом» Занятие№19- (улица) Ходьба и бег по кругу.	Упражнялись в прокатывании мяча в
питания	№20- 18.10.23 №21- 19.10.23	Б	2. Развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски 3. Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении и подлезании под дугу 4. Воспитывать внимание, развивать координацию движений.	- стойки — 2 шт шнур - маска медведя	Основные движения:. 1. Упражнение в равновесии — ходьба и бег между двумя линиями (ширина 25 см). 2. Прыжки — подпрыгивания на двух ногах на месте (3 -4 раза). Игра малой подвижности «Найди цыплёнка» Дети выполняют это упражнение в ходьбе и беге. Занятие№20- Занятие№21 Построение в шеренгу, строевые упражнения Ходьба:- на внешней стороне стопы - с изменением направления Бег: с изменением направления	прямом направлении. Закрепляли умение подлезать под шнур, не касаясь руками пола.

					ОРУ с мячом Основные движения: 1.прокатывание мяча в прямом направлении — 3 раза 2.подлезание под шнур, не касаясь руками пола ПИ «Зайка серый умывается» МП «Угадай, где спрятано»	
8 неделя Тема: Посуда	№22-23.10.23 №23-25.10.23 №24- 26.10.23	ФР П Б	1. Учить детей находить свое место в колонне 2. Упражнять в подлезании под дугу 3. Продолжать учить прыжкам на двух ногах между предметами. 4. Развивать устойчивое равновесие	- кегли по кол-ву - доски - дуги - набивные мячи - маска кошки	Занятие№22- (улица) Основные движения: 1. Прыжки — перепрыгивание через шнур, положенный на землю. 2. ПИ «Беги к тому, что назову» Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал». Занятие№23- Занятие№24 Построение в колонну, перестроение в две колонны Ходьба:- на носках, руки в стороны «лисички» - на пятках, руки на поясе «мишки» - с остановкой по сигналу «стоп!» Бег: с изменением направления (стоп, побежали в другую сторону). ОРУ с кеглей Основные движения: 1. подлезание под дугу (3-4 раза)	Подлезали под дугу, не касаясь руками пола, Упражнялись в ходьбе по доске с перешагиванием через предметы. закрепляли умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед между предметами.

					2. равновесие: ходьба по доске на полу, перешагивая через кубики на расстоянии 2-3 шага 3. прыжки на 2 ногах между набивными мячами ПИ «Кот Матвей» Ц: развивать умение действовать по сигнал, учить детей бегать, не наталкиваясь; МП «Угадай, кто позвал»	
9 неделя Тема: Я в мире- человек	№25-30.10.23 №26- 1.11.23 №27- 2.11.23	ФР П Б	1. Упражнять в равновесии на ограниченной плоскости. 2. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги. 3. Воспитывать внимание, смелость.	- 2 доски 25 см x 2м - ленточки по количеству	Занятие№25(улица) Ходьба в колонне по одному, задания: на слова «бабочки» останавливаются и машут руками — крылышками, «зайки»-прыгают на двух ногах на месте. 2 раза. Основные движения: Прыжки в обруч и из обруча. 2. ПИ «Лохматый пёс» Занятие№26- Занятие№27 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг Ходьба:- в колонне по одному Бег: -в чередовании с ходьбой - бег по извилистой линии ОРУ с ленточками	Продолжали развивать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед

					Основные движения 1. Равновесие. Ходьба по тропинке 25см х 3м, руки свободно. 2.Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед. ПИ «Автомобили» Игра «Найдем зайку»	
10 неделя Тема: Профессии. инструменты.	№28- 06.11.23 №29- 8.11.23 №30- 9.11.23	ФР П Б	1. Учить ходьбе в колонне по одному 2. Учить приземляться на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч. 3. Развивать координацию движений и глазомер в прокатывании мяча.	- обручи по количеству - мячи на полгруппы - 2 скамейки - маска кошки - игрушка — мышка	Занятие№28-(улица) Ходьба: задания: «бабочки» останавливаются и машут руками — крылышками, «зайки»- прыгают на двух ногах на месте. 2 раза. Основные движения: Прыжки в обруч и из обруча. 2. ПИ «Лохматый пёс» Занятие№29- Занятие№30 Построение в виде буквы П Ходьба:- «бабочки» машут руками на шаг - «зайчики»- прыгают на месте Бег: «горошек рассыпался» бег врассыпную ОРУ с обручами Основные движения: 1. «перейди болото»- прыжки на 2 ногах из обруча в обруч. 2-3 раза 2. прокатывание мяча двумя руками друг другу — 2 м. 8 — 10 раз.	Научились прыгать из обруча в обруч на двух ногах , закрепляли умение прокатывать мяч друг другу.

					ПИ «Мыши в кладовой» Игра «Где спрятался мышонок?»	
11 неделя	№31- 13.11.23	ФР	1. Упражнять прокатывать мяч	- средние мячи по	Занятие№31- (улица)	Продолжали
Тема:	№32- 15.11.23	Π	двумя руками друг другу.	количеству	Ходьба и бег чередуются.	упражняться в
Транспорт	№33- 16.11.23	Б	2. Упражнять ползать на	- 12 кубиков	Основные движения:	прокатывании мяча
			четвереньках змейкой.		1. Ловля мяча от воспитатели	друг другу
			3. Развивать умение		и бросание его обратно.	
			действовать по сигналу.		ПИ «По узенькой дорожке».	
					Игра малой подвижности	
					«Кто как кричит?»	
					Занятие№32-	
					Занятие №33	
					Построение в виде буквы П	
					Ходьба:- в чередовании с	
					бегом	
					Бег: в чередовании с	
					ходьбой	
					ОРУ без предметов	
					Основные движения:	
					1. Прокатывание мяча между	
					предметами	
					2. Ползание на четвереньках	
					змейкой	
					ПИ «По ровненькой	
					дорожке»	
					Игра «Мы топаем ногами»	
12 неделя	№34-20.11.23	ФР	1. Упражнять детей в ходьбе с	- флажки по	Занятие№34- (улица)	Ползали по доске на
Тема:	№35- 22.11.23	Π	выполнением заданий.	количеству	Ходьба и бег чередуются.	четвереньках,
Мой дом	№36- 23.11.23	Б	2. Упражнять в ползании.	- 2 доски	Основные движения:	соблюдая
			3. Развивать внимание,	- кегля	1. Ловля мяча- от воспитателя	правильный хват за
			координацию	- палочка с	и бросание его обратно.	бока.
			движений,равновесие.	веревкой	ПИ «По узенькой дорожке».	Упражнялись в
			4. Воспитывать внимание,		Игра малой подвижности	ходьбе по доске с
			реакцию на сигнал		«Кто как кричит?»	выполнением
			воспитателя.		Занятие№35-	задания.

						Занятие №36-	
						Построение около разложенных на полу флажков Бег: по кругу вокруг разложенных на полу флажков Ходьба:- флажки в стороны, - флажки вверх, встали на носочки ОРУ с флажками Основные движения: 1. Ползание по доске на четвереньках. 3 раза. 2. Ходьба по доске, на середине присед, руки вперед. 2-3 раза. ПИ «Поймай комара» Игра «Поезд»	
13 неделя	№37-27.11.23	1. Продолжать учить прыгать на 2			Занятие№37- (улица)		Научились прыжкам
Тема:	№38- 29.11.23	ногах.		иков.	Ходьба и бег врассыпную.		на двух ногах между
Комнатны	№39- 30.11.23	2. Развивать устойчивое равновесие,		нур	Основные движения:		предметами.
е растения		ориентировку в пространо		амейка	1.Ходьба по д		
		3. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную		- птичка 2.Обратно дети возвращаются, прыгая из обруча в обруч (поточно), как зайки – из			
		врассыпную		ямки в ямку.			
					ПИ «У медведя во бору»		
					Игра малой подвижности «Ладушки-		
					оладушки».		
					Занятие№38- Занятие№39		
					Построение в шеренгу, построение в		
					колонну по од		

				Ходьба: - врассыпную - между предметами, разложенными на польег: врассыпную ОРУ с кубиками Основные движения: 1. «Пройди — не задень» ходьба между кубиками, руки свободно. 2-3 раза. 2. «Лягушки». Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед. ПИ «Коршун и цыплята» Игра «Найдем птенчика»	у
14 неделя Тема: Зима	№40-4.12.23 №41- 6.12.23 №42- 7.12.23	1. Учить детей прыгать со скамейки и приземляться на полусогнутые ноги. 2. упражнять детей в прокатывании мяча друг другу. 3. Упражнять выполнять задания при ходьбе.	- скамейка - резиновые коврики -мячи по количеству - обручи по количеству	Занятие№40- Занятие (улица Ходьба и бег врассыпную. Основные движения: 1. Ходьба по доске (15 см). 2. Обратно дети возвращаются, прыгая из обруча в обруч (поточно), как зайки — из ямки в ямку. ПИ «У медведя во бору» Игра малой подвижности «Ладушкиоладушки». Занятие №41- Занятие №42- Построение в колонну по одному, перестроение в круг Ходьба:- с изменением направления - врассыпную Бег: - врассыпную - с изменением направления ОРУ с мячом Основные движения: 1. Прыжки со скамейки — 20 см. 2-3 раза. 2. Прокатывание мяча друг другу — 2 м, по 4-5 раз.	Научились выполнять прыжок со скамейки с приземлением на полусогнутые ноги.

15 неделя Тема: Зимующи е птицы	№43-11.12.23 №44- 13.12.23 №45- 14.12.23	1. Продолжать учить прокатывать мяч между предметами, развивать ручную умелость 2. Учить ходьбе и бегу с остановкой по сигналу.	- кубики 6- 8 шт. -2 дуги - 2 обруча - шнур	ПИ «Найди свой домик». Игра «Мороз- красный нос» Занятие №43(улица) Ходьба и бег по кругу. ПИ «Мы топаем ногами» (Действия в соответствии с текстом) Основные движения:	Упражнялись в прокатывании мяча между предметами.
		 упражнять в прокатывании мяча между кеглями. Упражнять группироваться при лазании под дугу. Развивать глазомер, меткость 	-игрушка — лягушка	1.Подлезание под шнур, не касаясь руками земли (высота 50 см). 3 раза подряд (можно подгруппами). 2.Ходьба по доске, руки на поясе. Дети идут 2 раза по доске в колонне по одному. ПИ «Дед Мороз». Занятие №44- Занятие №45- Построение около кубиков Ходьба:- вокруг кубиков, махи руками «птички летают» Бег: - вокруг кубиков, - с изменением направления ОРУ с кубиками Основные движения: 1. Прокатывание мяча между предметами. 2. Подлезание под дугу- 2 раза ПИ «Лягушки- попрыгушки» Игра «Птички летают- птички клюют»	
16 неделя	№46-18.12.23	1.Упражнять детей в ходьбе и беге	- 2 доски	Занятие (улица)№46-	Научились ходить
Тема:	№47- 20.12.23	врассыпную.	- шнур	Ходьба и бег по кругу.	боковым приставным
Дикие	№48- 21.12.23	2. Развивать ориентировку в	- маска	ПИ «Мы топаем ногами»	шагом по доске.
животные		пространстве.	птички	(Действия в соответствии с текстом)	Упражнялись в
		3. Упражнять ползать по скамейке.	- стулья по	Основные движения:	ползании по доске.

		4. Воспитывать смелость.	количеству	1.Подлезание под шнур, не касаясь руками земли (высота 50 см). 3 раза подряд (можно подгруппами). 2.Ходьба по доске, руки на поясе. Дети идут 2 раза по доске в колонне по одному. ПИ «Дед Мороз». Занятие №47- Занятие №48- Построение в шеренгу, в круг Ходьба:- на носках, руки вверх - на пятках, руки на поясе Бег: врассыпную ОРУ на стульчиках Основные движения: 1. Ползание по доске на четвереньках. 2-3 раза. 2. Ходьба по доске боком приставным шагом. 3-4 раза. ПИ «Зайцы и волк» Игра «Птичка и птенчики»	
17 неделя Тема: Сказки	№49- 25.12.23 №50- 27.12.23 №51- 28.12.23	1. Упражнять в ходьбе по доске в умеренном темпе. 2. Продолжать упражнять в ходьбе с выполнением заданий. 3. Упражнять в прыжках на 2 ногах с продвижением вперед. 4. Развивать умение соблюдать правила игры.	- платочки по количеству - доска - 5-6 плоских обручей - шнур - цыпленок	Занятие №49(улица) Ходьба парами и бег врассыпную. Основные движения: 1.Ходьба по доске (ширина 10 см), руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд (расстояние 1,5 – 2 м). (2раза) ПИ «На ёлку» Выполняйте то, что делают зверушки. Ну-ка, ёлочка, светлей, засверкай огнями! Пригласили мы гостей веселиться с нами. По дорожкам, по снегам, по лесным лужайкам	Закрепили умение ходить по ограниченной плоскости.

	Прискакал на праздник к нам длинноухий зайка (Все скачут, как зайчики) А за ним, смотрите все, рыжая лисица. Захотелось и лисе с нами веселиться. (Тихо-тихо бегите, как лисонька) Вперевалочку идёт косолапый мишка. Он несёт в подарок мёд и большую шишку. (Медленно топает, вперевалочку) Ну-ка, ёлочка, светлей, засверкай огнями, Чтобы лапы у зверей заплясали сами! Дети пляшут, кто как хочет. (2 раза) Занятие №50- Занятие №51- Построение в колонну по одному Ходьба:- «великаны» на носочках, руки вверх - «карлики» в полу-приседе Бег: с изменением направления ОРУ с платочком Основные движения: 1. Ходьба по доске -15см, 2-3 раза. 2. Прыжки из обруча в обруч − 5-6 шт. Х40см. ПИ «Коршун и цыплята» Игра «Найдем цыпленка» Игра «У оленя дом большой» (НРК) Игра малой подвижности «Найди игрушку»
--	--

18 неделя	№ 52	1. Учить детей бегать врассыпную.	- кегли 4-5 шт.	Построение в колонну по	Научились бегать
Тема:	№53	2. Упражнять в ходьбе в колонне по	- обручи по	одному	врассыпную и
Новый	№54	одному.	количеству	Ходьба:- «на полянку»	находить свое место
год		3. Упражнять в прокатывании мяча.	- маска кошки	врассыпную	после сигнала.
				Бег: - «горошек	
				<i>рассыпался»</i> - врассыпную	
				ОРУ с обручем	
				Основные движения:	
				1. Прыжки на 2 ногах между	
				предметами с продвижением	
				вперед. 2-3 раза. 4-5 шт. х 50	
				CM.	
				2. Прокатывание мяча между	
				предметами.	
				ПИ «Птичка и птенчики»	
				ПИ «Воробушки и кот»	
				Занятие (улица)	
				Ходьба парами и бег	
				врассыпную.	
				Основные движения:	
				1. Ходьба по доске (ширина	
				10 см), руки на поясе.	
				2. Прыжки на двух ногах,	
				продвигаясь вперёд	
				(расстояние $1,5-2$ м).	
				(2pa3a)	
				ПИ «На ёлку» (2 раза)	
				Игра малой подвижности	
				«Найди игрушку»	

19 неделя	№55	1. Продолжать развивать ловкость	- большие мячи на	Построение вокруг кубиков	Научились
Тема:	№56	рук в упражнениях с мячом.	полгруппы	Ходьба с кубиком:	прокатывать мяч
Одежда	№57	2. Упражнять в ползании.	- 2 шнура	-положили кубики – идем по	друг другу,
		3. Продолжать учить действовать по	- 3 обруча разного	кругу	складывая руки
		сигналу.	цвета	- взяли кубики, пошли	совочком.
			- 3 кегли	дальше	
			соответствующего	- кубики вверх, на носочках	
			цвета	Бег: в чередовании с	
			- три флажка:	ходьбой	
			красный, желтый,	ОРУ с кубиком	
			зеленый.	Основные движения:	
				1.Прокатывание мяча друг	
				другу, руки совочком. 1,5	
				2. Ползание на четвереньках	
				−3 м.	
				ПИ «Найди свой цвет»	
				Игра «Трамвай»	
				Игра «Мы захлопали в	
				ладоши»	
				Занятие (улица)	
				Ходьба и бег с остановкой на	
				сигнал воспитателя.	
				Основные движения:	
				1.Подлезание под шнур	
				(высота 40 см), не касаясь	
				руками земли. 3 – 4 раза.	
				2. Упражнение «По	
				снежному мостику»	
				ПИ «Ворона и собачка» 2 –	
				3 раза.	
				Игра малой подвижности	
				«Кто к нам в гости	
				приходил?»	
20 неделя	№58	1. Упражнять в ходьбе по наклонно		Сюжетное занятие по	
Тема:	№59	доске		сказке «Кот, петух и лиса»	
Обувь	№60	2. Продолжать учить прыжкам на		(Голицына	

		двух ногах с продвижением вперед. 3. Закреплять различные виды ходьбы. 4. Воспитывать интерес к движениям, развивать внимание.		«Нетрадиционные занятия в ДОУ» стр.12»)	
21 неделя Тема: Домашние животные	№61 №62 №63	1. Учить ходьбе через предметы переменным шагом. Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов. 2. Упражнять в прыжках с продвижением вперед. 3. Развивать координацию движений.	- кольца по количеству - 4-5 шнуров - 4-5 обручей - 3 обруча и 3 флажка соответствующего цвета.	Построение вокруг разложенных на полу колец Ходьба:- с переходом на бег - с изменением направления Бег: в чередовании с ходьбой в среднем темпе ОРУ с кольцом Основные движения: 1. Перешагивать переменно через шнуры. 2. Прыжки без паузы из обруча в обруч. 2-3 раза. ПИ «Найди свой цвет» Игра «Ровным кругом» Занятие (улица) Ходьба и бег с остановкой на сигнал воспитателя. Основные движения: 1. Подлезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками земли. 3 – 4 раза. 2. Упражнение «По снежному мостику» ПИ «Ворона и собачка» 2 – 3 раза.	Научились ходьбе через шнуры переменным шагом.
22 неделя Тема:	№64 №65	1. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий.	- скамейка	Построение в шеренгу	Закрепили умение
Домашние	№66	2. Развивать умение прыгать с	- 4-5 набивных	Ходьба:- «мышки»	спрыгивать с высоты

птицы			высоты с приземлением на	мячей	семенящим шагом	на полусогнутые
птицы			полусогнутые ноги.	- 4-5 обручей	Бег: «лошадки» с высоким	на полусогнутыс ноги.
			3. Развивать ловкость и	- 4-3 обручен	подниманием колен	ноги.
			глазомер в упражнениях с		ОРУ без предметов	
			мячом.		Основные движения:	
			4. Воспитывать смелость		1. Прыжки со скамейки.	
					2. Прокатывание мяча между	
					предметами, руки совочком.	
					2-3 раза.	
					ПИ «Воробушки в	
					гнездышках»	
					ПИ «Медвежата»	
					Игра «Три веселых братца»	
					Занятие (улица)	
					Ходьба и бег врассыпную.	
					Основные движения:	
					1. Ходьба, перешагивая через	
					шнуры (цветные линии).	
					2. Прыжки из обруча в	
					обруч.	
					ПИ «Найди свой цвет»	
					Игра малой подвижности	
					«Снайперы»	
23 неделя	№67	ФР	1. Учить бросать мяч через	- мячи по	Построение в колонну	Научились бросать
Тема:	№68	П	шнур.	количеству	Ходьба:	мяч через шнур
Народное	№69	Б	2. Упражнять в подлезании	- 2 стойки	- перешагиванием через	двумя руками из-за
творчество			под шнур.	- шнур	шнуры, разложенные через	головы.
(PK,			3. Развивать глазомер,	- маска кошки	30см переменным шагом	
фольклор,			внимание.		- в колонне по одному с	
сказки)					мячом в руках	
					Бег: врассыпную	
					ОРУ с мячом	
					Основные движения:	
					1. Бросание мяча через шнур	
					двумя руками из-за головы.	
					2. Подлезание под шнур, не	

24 неделя Тема: День Защитника Отечества	№70 №71	ФР П Б	1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную. 2. Упражнять в умении лазать под дугу. 3. Развивать ловкость и координацию движений	- дуги - 2 доски - шнур - лягушка	касаясь руками пола — 50см. ПИ «Воробушки кот» Игра «Кто позвал?» Занятие (улица) Ходьба и бег врассып-ную. Основные движения: 1.Ходьба, перешагивая через шнуры (цветные линии). 2. Прыжки из обруча в обруч. ПИ «Найди свой цвет» Игра малой подвижности «Снайперы» Построение в шеренгу Ходьба:- врассыпную Бег: - врассыпную ОРУ без предметов Основные движения: 1. Подпезание под дугу	Закрепили умение подлезать под дугу, не касаясь руками пола.
			координацию движений.		1. Подлезание под дугу. 2. Ходьба по доске, на середине – остановка и хлопок. ПИ «Лягушки» Игра «Найдем лягушонка»	

25 неделя	№72	ФР	1. Продолжать учить ходьбе и	- доска	Построение в шеренгу	Закрепили умение
Тема: Мебель	№73	П	бегу по кругу.	- 6-8 кубиков	Ходьба:- «на прогулку»	ходить по доске с
	№74	Б	2. Продолжать развивать	- 2 стойки	врассыпную	выполнением
			равновесие.	- шнур	Бег: в чередовании с	задания.
			3. Закрепить прыжки между		ходьбой	
			предметами.		ОРУ с кубиком	
					Основные движения:	
					1. Ходьба по доске боком	
					приставным шагом, на	
					середине – присесть, руки	
					вперед.	
					2. Прыжки змейкой между	
					кубиками.	
					ПИ «Кролики»	
					Игра «Ровным кругом»	
					Занятие (улица)	
					Ходьба парами.	
					Игра малой подвижности	
					«Трамвай» 2 – 3 раза.	
					Основные виды движений:	
					Подлезание под шнур, не	
					касаясь руками земли.	
					Подвижная игра «Мыши в	
					кладовой»	
					Игра малой подвижности	
					«Кто дальше?»	
					одновременно бросить	
					снежок как можно дальше	
						_

26 неделя	№75	ФР	1. Учить детей прыжкам в	- 2 шнура.	Построение в колонну	Научились
Тема:	№76	П	длину с места.	- мячи на	Ходьба:- ритмичным шагом	выполнять в длину с
Женский	№77	Б	2. Упражнять в ходьбе и беге	полгруппы	Бег: в чередовании с	места.
день- 8 Марта			врассыпную	- по 4 обруча и	ходьбой	
•			3. Развивать ловкость.	кегли	ОРУ без предметов	
				соответствующего	Основные движения:	
				цвета	1. Прыжки через канавку на	
					двух ногах с места.	
					2. Прокатывание мяча	
					друг другу.	
					ПИ «Найди свой цвет»	
					ПИ «Поезд»	
					Занятие (улица)	
					Ходьба и бег по кругу с	
					изменением темпа, с	
					изменением направления.	
					II часть. Основные виды	
					движений.	
					1.Ходьба по шнуру,	
					положенному прямо (длина	
					3м), приставляя пятку одной	
					ноги к носку другой.	
					2.Прыжки на двух ногах,	
					продвигаясь вперёд.	
					ПИ «Лягушки»	
					Игра малой подвижности	
					«Пузырь»	

27 неделя	№78	ФР	1. Учить детей бросать мяч об	- мячи по	Построение в круг	Научились бросать
Тема:	№79	П	пол и ловить его 2 руками.	количеству	Ходьба:- «лошадки»- с	мяч об пол и ловить
Мой город	№80	Б	2. Упражнять ползать на	- 2 скамейки	высоким подниманием,	его двумя руками.
-			четвереньках.	- маска собаки	цокают язычком, руки на	
			3. Развивать умении		поясе	
			действовать по сигналу		Бег: «бабочки»- помахивая	
					руками	
					ОРУ с мячом	
					Основные движения:	
					1. Бросание мяча об пол и	
					ловля его.	
					2. Ползание по скамейке на	
					четвереньках в темпе. 2-3	
					раза.	
					ПИ «Зайка серый	
					умывается»	
					ПИ «Лохматый пес»	
					Занятие (улица)	
					Ходьба и бег по кругу с	
					изменением темпа, с	
					изменением направления.	
					II часть. Основные виды	
					движений.	
					1.Ходьба по шнуру,	
					положенному прямо (длина	
					3м), приставляя пятку одной	
					ноги к носку другой.	
					2.Прыжки на двух ногах,	
					продвигаясь вперёд.	
					ПИ «Лягушки»	
					Игра малой подвижности	
					«Пузырь»	
28 неделя	№ 81	ФР	1. Развивать координацию	- шнур	Построение в колонну	Закрепили ползание
Тема: Рыбы	№82	П	движений в ходьбе и беге	- скамейка	Ходьба:- ритмичным шагом	на четвереньках.

№83 Б	между предметами.	- кольца по	Бег: в чередовании с	
	2. Закреплять умение ползать.	количеству для	ходьбой	
	3. Продолжать воспитывать	игры	ОРУ без предметов	
	умение сохранять устойчивое	- флажки: желтый,	Основные движения:	
	равновесие	зеленый и красный	1.Ползание на четвереньках	
	Pwanoacone	owners in Apwensin	- 3m x 2 pasa.	
			2. Ходьба по скамейке – руки	
			свободно.	
			ПИ «Автомобили» .	
			ПИ «По ровненькой дор	
			ожке»	
			Занятие (улица)	
			Подвижная игра	
			«Паровозик»	
			Чух-чух! Чух-чух!	
			Мчится поезд во весь дух.	
			Дети движутся за взрослым и	
			произносят: «Чух-чух!»	
			Затем все вместе тянут	
			протяжно: «уууу!»	
			Я пыхчу, пыхчу, пыхчу,	
			Сто вагонов я тащу.	
			Все вместе: «уууу!»	
			Взрослый продолжает:	
			«Приехали». «Шшшш!» -	
			повторяют за ним дети.	
			Паровозик, паровоз,	
			Что в подарок нам привёз?	
			- Медвежат!	
			Дети выполняют	
			имитационные движения	
			медвежат, упражняются в	
			звукоподражании. Игра	
			продолжается, паровозик	
			привозит в подарок зайчат,	

	лягушат и т.д. Основные движения: Прыжки в длину с места «через ручеек». 2 раза. ПИ «Огуречик, огуречик»
--	--

29 неделя	№84	ФР	1. Упражнять в ходьбе и беге	- скамейка	Построение около кубиков в	Выполняли ходьбу
Тема: Весна	№85	П	вокруг предметов.	- шнуры	круг	боковым
	№86	Б	2. Упражнять сохранять	- кубики по	Ходьба:- вокруг кубиков	приставным шагом с
			равновесие.	количеству	Бег: в чередовании с	выполнением
					ходьбой	задания.
					ОРУ с кубиком на	Упражнялись в
					скамейке	прыжках в длину с
					Основные движения:	места.
					1.Ходьба боковым	
					приставным шагом по доске,	
					на середине – присесть, руки	
					вперед, встать, дойти до	
					конца, сойти.	
					2. Прыжки в длину с места -	
					30см.	
					ПИ «Тишина»	
					ПИ «Наседка и цыплята»	
					Занятие (улица)	
					Подвижная игра	
					«Паровозик»	
					Основные движения:	
					Прыжки в длину с места	
					«через ручеек». 2 раза.	
					ПИ «Огуречик, огуречик»	

30 неделя	№87	ФР	1. Продолжать упражнять	- обручи по	Построение в шеренгу	Закрепляли умение
Тема:	№88	П	детей в ходьбе и беге по кругу	количеству	Ходьба:- в колонне по одному	прыгать из кружка в
Перелетные	№89	Б	с выполнением заданий.	- мячи на	Бег: «жучки полетели» - бегут,	кружок.
птицы			2. Закреплять умение	полгруппы	руки в стороны «жучки упали»-	
			приземляться на полусогнутые		лежат на полу, шевелят	
			ноги.		ножками	
			3. Развивать ловкость		ОРУ с косичкой	
			движений		Основные движения:	
					1.Прыжки из кружка в кружок.	
					2. Прокатывание мячей сидя.	
					ПИ «По ровненькой дорожке»	
					Игра «Наши детки веселились»	
					Занятие (улица)	
					Ходьба и бег с остановкой по	
					сигналу «стоп»	
					Основные движения: прыжки	
					в длину с места.	
					ПИ «Музыкальные ребята»	
					На земле параллельно два	
					шнура: это речка.	
					Ква! Ква! Ква! (Все	
					прыгают на месте)	
					В речку прыгать нам пора.	
					(Прыгают в речку)	
					Ква! Ква! Плавать можно	
					до утра! (Плавают.)	
					Раз! Два! Три! Лапками греби!	
					Ква! Ква! На берег пора!	
					(Выпрыгивают из речки)	
					Ква! Ква! (Дети	
					подскакивают)	
					Поймайте комара! (Поймали	
					комара – имитация)	
					Игра малой подвижности	
					«Слышим – делаем»	

31 неделя Тема:	№90 №91	ФР П	1. Учить детей ползать в наклоне.	- мячи по количеству	Построение в колонну Ходьба: - в колонне по одному	Научились выполнять ползание
Космос	№92	Б	2. Развивать глазомер в работе	- скамейка	-«воробушки»- остановка «чик-	на высоких
ROCMOC	31292		с мячом.	- шнур	чирик»	четвереньках.
				- кегли	-«лягушки»- присесть «ква-ква»	1012 op Gildiani.
					Бег: лошадки»- бег с	
					подскоком	
					ОРУ без предметов	
					Основные движения:	
					1. Бросание мяча вверх и ловля	
					его 2 руками.	
					2. Ползание по скамейке на	
					ладонях и ступнях – 3м	
					ПИ «Лягушки»	
					ПИ «Кролики»	
					Игра «Мы топаем ногами»	
					Занятие (улица)	
					Ходьба и бег с остановкой по	
					сигналу «стоп»	
					Основные движения: прыжки	
					в длину с места.	
					ПИ «Музыкальные ребята»	
					Игра малой подвижности	
					«Слышим – делаем»	
32 неделя	№93	ФР	1. Продолжать учить детей	- кубики 4-5 шт.	Построение в колонну	Научились ходить с
Тема:	№94	П	ходьбе с остановкой по	- скамейка	Ходьба:- «мышки»- идут	остановкой по
Вода	№95	Б	сигналу.	- шнур	семенящим шагом	сигналу. Закрепляли
			2. Закреплять умение ползать	- обручи по	«птички»- стоят на месте,	умение ползать
			между предметами.	количеству	машут крылышками	змейкой между
			3. Закреплять умение		Бег: «мышки»- бегут	предметами.
			сохранять устойчивое		врассыпную	
			равновесие		«птички»- останавливаются	
					«чик-чирик»	
					ОРУ с обручем	
					Основные движения:	
					1. Ползание змейкой между	

				предметами -4-5 шт. 2. Ходьба по мостику колонной, руки свободно. ПИ «Огуречик» Игра «Ах ты, мишка- медведь» Занятие (улица) Построение в шеренгу, ходить, высоко поднимая ноги — как лошадки. ПИ «Конь» Дети передвигаются по кругу поскоком — как лошадки. По мере передвижения воспитатель ритмично читает: Гоп-гоп-гоп! Конь живой И с хвостом и с гривой, Он качает головой, Ах, какой красивый. Я залез на коня И держусь руками, Посмотрите на меня, Я поеду к маме! ПИ «Самолёты» цель: учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, приучать внимательно слушать и действовать по сигналу воспитателя. Игра мячом: перебрасывание мяча воспитателю.
33 неделя	№96	ФР	1. Продолжать упражнять	Построение вокруг
Тема:	№97	П	детей в ходьбе и беге	разложенных колец
Здоровье.	№98	Б	врассыпную.	Ходьба:- врассыпную

Спорт.	2. Развивать ориентировку в	- в чередовании с бегом
_	пространстве.	- на носочках, руки вверх
	3. Продолжать развивать	Бег: врассыпную
	равновесие.	ОРУ с кольцом
		Основные движения:
		1. Ходьба по скамейке, руки на
		поясе
		2. Перепрыгивание через
		шнуры – 30- 40 см, 4-5 шт.
		ПИ «Мыши в кладовой»
		Игра «Этот пальчик»
		Закрепили умение бегать
		врассыпную.
		Занятие (улица)
		Построение в шеренгу, ходить,
		высоко поднимая ноги – как
		лошадки.
		ПИ «Конь – огонь»
		ПИ «Самолёты»
		Игра мячом: перебрасывание
		мяча воспитателю.

34 неделя Тема: День Победы	№99	ФР П Б	1. Закреплять прыгать на двух ногах на месте. 2. Упражнять детей в ходьбе и беге не наталкиваясь 3. Воспитывать смелость, приучать их действовать по сигналу воспитателя.	- скамейка - маска кошки - мячи по количеству	Занятие (улица) Ходьба в колонне по одному, бег в медленном темпе (за воспитателем). Основные движения: 1.Ходьба и бег врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, ПИ «Солнышко и дождик». 2. подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст. ПИ «Мой весёлый звонкий мяч» Воспитатель предлагает детям быть мячиками всем одновременно и подпрыгивать в том темпе, который он задаёт (быстрый темп чтения — прыжки частые, медленный темп — прыжки реже). Игра малой подвижности «Где спряталась тучка?» Игра проводится по типу игры «Найди цыплёнка».	Упражнялись в умении спрыгивать со скамейки на полусогнутые ноги.
35 неделя Тема: Насекомые	№100 №101	ФР П Б	1. Учить детей подбрасывать мяч вверх и ловить его 2 руками. 2. Закреплять умение ползать по скамейке на четвереньках. 3. Развивать умение выполнять задания по сигналу.	- мячи по количеству - флажки по количеству	Построение в шеренгу, в колонну Ходьба:- «бабочки»- машут руками на шаг «петушки»- идут с высоким подниманием Бег: по дорожке 25см ОРУ с флажками Основные движения: 1. Бросание мяча вверх и ловля его 2 руками. 2. Ползание по скамейке на четвереньках.	Научились подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками.

ПИ «Огуречик» Игра «У дороги яблонька»
Занятие (улица)
Ходьба в колонне по одному,
бег в медленном темпе (за
воспитателем).
Основные движения:
1.Ходьба и бег врассыпную, не
наталкиваясь друг на друга,
приучать их действовать по
сигналу воспитателя.
ПИ «Солнышко и дождик».
2.Учить детей подпрыгивать на
двух ногах, внимательно
слушать текст.
ПИ «Мой весёлый звонкий
«РРМ
(быстрый темп чтения –
прыжки частые, медленный
темп – прыжки реже).
Игра малой подвижности «Где
спряталась тучка?»

36 неделя	№ 102	ФР	1. Учить детей лазать по	- наклонная	Построение в колонну, круг	Научились лазать по
Тема:	№103	П	наклонной.	лестница	Ходьба: - «мышки»-семенящим	наклонной лесенке.
Моя семья	№ 104	Б	2. Продолжать развивать	- доска	шагом	
			равновесие.	- шнур	Бег: врассыпную	
			3. Упражнять в ходьбе и беге		ОРУ без предметов	
			по сигналу.		Основные движения:	
					1. Лазанье по наклонной	
					лесенке.	
					2. Ходьба по доске на полу.	
					ПИ «Коршун и наседка»	
					Игра «Я - козочка»	
					Занятие (улица)	
					Ходьба и бег в колонне:	
					«лягушки» присесть, на сигнал	
					«лошадки» идти, высоко	
					поднимая колени. Бег в	
					медленном темпе.	
					Основные движения:	
					1.Игровое упражнение «По	
					мостику».	
					Дети идут по доске, голову и	
					спину держат прямо.	
					ПИ «Птички летают» с целью	
					учить детей спрыгивать с	
					невысоких предметов, бегать	
					врассыпную, действовать	
					только по сигналу.	
					Дети становятся на небольшое	
					возвышение – доску по одной	
					стороне площадки. Воспитатель	
					говорит: «На улице солнышко	
					светит, все птички вылетают из	
					гнёздышек, ищут зёрнышки,	
					крошки». Дети спрыгивают с	
					возвышения, летают (бегают,	
					размахивая руками), приседают,	

клюют зёрнышки (стучат
пальчиками по коленям). Со
словами воспитателя «Дождик
пошёл! Все птички спрятались
в гнёздышки!» дети бегут к
нему. Игра повторяется.
Игра малой подвижности
«Солнечные зайчики» с целью
уточнять с детьми направления:
вверх, вниз, в сторону; учить
выполнять разнообразные
движения.
В руках у воспитателя
маленькое зеркальце, он
говорит: «Посмотрите, к нам
прискакал в гости весёлый
солнечный зайчик. Видите, как
он радуется, скачет вверх, затем
вниз, потом в сторону. И
заплясал! (Водит солнечного
зайчика по стене веранды.)
Поиграем с ним».
Скачут побегайчики —
Солнечные зайчики.
Прыг! Скок!
Вверх – вниз – вбок!
Дети пытаются поймать
солнечного зайчика.
Мы зовём их –
Не идут.
Были тут —
И нет их тут.
(Дети ищут солнечного
зайчика.)
Где же побегайчики –
Солнечные зайчики?

37 неделя	№ 105	ФР	1. Упражнять в ходьбе и беге	-2 скамейки	Построение в колонну, по	
Тема:	№ 106	П	врассыпную	-шнуры 5 шт.	одному	

Насекомые	№ 107	Б	2.Развивать у детей	-2 стойки и веревка	Ходьба: - врассыпную	
			равновесие.	1	Бег: врассыпную	
			3. Закреплять умение бегать,		ОРУ с кольцом	
			не наталкиваясь друг на друга.		Основные движения:	
			Упражнять в ходьбе парами;		1. ходьба по гимнастической	
			закреплять умение подлезать		скамейке, руки на поясе	
			под шнур, не касаясь руками		2. Прыжки через шнуры -40	
			земли; бросать на дальность.		см 4-5 шт.	
					ПИ «Мыши в кладовой»	
					Игра «Жучки летают- жучки	
					упали»	
					Занятие (улица)	
					I часть. Ходьба парами.	
					Игра малой подвижности	
					«Трамвай».	
					Дети становятся в колонну по	
					два (парами) и берутся по обе	
					стороны за шнур, концы	
					которого связаны. Один	
					ребёнок держится правой	
					рукой, другой – левой.	
					Воспитатель объясняет	
					правила игры: «Когда поднят	
					флажок зелёного цвета,	
					выполняется ходьба – трамвай	
					двигается. Если поднят	
					флажок желтого цвета -	
					движение замедляется. На	
					красный флажок дети	
					останавливаются». Игра	
					повторяется 2 – 3 раза.	
					II часть . Основные виды	
					движений. Подлезание под	
					шнур, не касаясь руками	
					земли.	
					Подвижная игра «Мыши в	

					кладовой» III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности « Кто дальше?»
38 неделя Тема: Скоро лето	№108	ФР П Б	1.Учить детей подбрасывать мяч и ловить его двумя руками, не прижимая его к груди 2. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий 3.Упражнять в ползании по скамейке	-мячи большие по кол-ву -2 скамейки - маска кошки	Построение в колонну, круг Ходьба в чередовании с бегом Бег: - «пчёлки» дети врассыпную ОРУ с флажками Основные движения: 1.подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками 10-12 раз по сигналу учит 2. ползание по скамейке «Как жучки» на четвереньках ПИ «Воробушки кот»

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «Физическое развитие» в группе №5 раннего возраста 2-3 года

		e e		разв		
тема недели	содержание образователь ной деятельности	интегрируемы образовательнь области	задачи	предметно- пространственна я среда	методы и приемы взаимодействия педагога с детьми	результат освоения способов знаний, умений детьми
1	2	3	4	5	6	7

Сентябрь 1 неделя Тема «Детский сад»	№1-4.09.23 №2- 8.09.23	ФК П Б	Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие — учить ходить по ограниченной поверхности (между двух линий).	2 длинные веревки кукла	Ходьба по дорожке шириной 35—30 см (между двух длинных веревок) к кукле. Дети сидят на стульях. Воспитатель приглашает детей по одному, берет малыша за руку и помогает пройти. Каждый ребенок повторяет упражнение 2—3 раза. Подвижная игра «Бегите ко мне». Повторяется 2—- 3 раза. Третья часть. Спокойная ходьба за воспитателем. Примечание. Занятие проводится в бодром темпе. Воспитателем заинтересовать каждого ребенка, застенчивых детей и вновь пришедших в детский сад приглашает выполнить упражнение, подбадривая.	Научились ходить стайкой за воспитателем в прямом направлении.
Сентябрь 2 неделя Тема «Детский сад»	№3-11.09.23 №4-15.09.23		Учить ходьбе стайкой в прямом направлении Учить бегать с изменением направления 2. учить бросать предметы правой и левой рукой. 32. развивать умение двигаться на четвереньках, не мешая друг другу.	- дорожка 30 см X 4 м	ОРУ с погремушкой. Основные движения: 1.ползание на четвереньках по дорожке «как собачки»4-6м по двое, остальные сидят ПИ: «Догоните меня» Ходьба за воспитателем «Пойдем тихо, как мышки»	Научились действовать согласованно с погремушкой

Сентябрь	№5-18.09.23	ФК	1. Учить ходьбе в указанном	-Стулья по кол-ву	ОРУ на стуле	Научились ходить
3	№6-22.09.23	Π	направлении, не мешая друг	-кукла	Ходьба между стульями, по	за воспитателем с
неделя		Б	другу		сигналу сесть на стул	куклой. научились
Тема			2. Развивать внимание, учить		Основные движения:	спускаться с ящика.
«Мои			реагировать на слово		1.Ходьба:- спокойная ходьба	Делая шаг вперед
любимые			воспитателя.		по доске 3-4м	_
игрушки»					2.взойти на ящик 20 см и	
					сойти с него 2-3 раза	
					Игра «В гости к куклам»	
					Ходьба за воспитателем	
					«ходим с куклами»	
Сентябрь	№7-25.09.23		Учить ходить по	-2 стойки	Ходьба и бег в чередовании.	
4 неделя	№8- 29.09.23		ограниченной поверхности,	-длинная веревка	Ходьба между линиями 30 см	
Тема			Подлезать под веревку и	-м/мячи по кол-ву	Основные движения:	
«Мои			бросать предмет на дальность	-собачка	1.Ползание на четвереньках,	
любимые			Развивать умение бегать в		подлезание под веревку 40-45	
игрушки»			одном направлении		см «Доползи до собачки»	
					2-3раза	
					2. Бросание мячика вдаль	
					правой и левой рукой	
					ПИ «Бегите ко мне»	
					Спокойная ходьба	

Октябрь	№9- 2.10.23	ΦК	1. Упражнять детей лазать по	-гимнастическая	Ходьба в чередовании с бегом	
5 неделя	№10- 6.10.23	П	гимнастической стенке	стенка	ОРУ без предметов	
Тема: «Осень»		Б	2. Упражнять в ползании и	- мячи по кол-ву	Основные движения:	
			перелезании.	детей в корзинке	1.лазанье по гимнастической	
			3. совершенствовать бег а		стенке индивидуально	
			определенном направлении			
			4. Развивать чувство		ПИ «Догоните мяч»	
			равновесия		Ходьба спокойная за воспит.	

Октябрь 6 неделя Тема: «Осень»	№11- 9.10.23 №12- 13.10.23		Учить ходить по ограниченной поверхности 2. упражнять в катании мяча 3. Способствовать развитию умения действовать по сигналу	-доска -платочки по кол- ву мяч	-Ходьба в чередовании с бегом Ору с платочками Основные движения: 1.ходьба по доске. дальше на четвереньках по полу до скамейки поточно 2-3 раза 2.прокатывание мяча воспитателю 2-3 раза ПИ «Бегите ко мне» Спокойная ходьба за	
Октябрь 7 неделя «Фрукты и ягоды»	№13-16.10. №14- 20.10.	ФК П Б	1.Упражнять детей в ходьбе по ограниченной поверхности 2.Упражнять в ползании и перелезании. 3. Упражнять в бросании мяча. 4. Развивать ориентировку в пространстве.	- 2 больших куба - скамейка - мячи по кол-ву детей - игрушка- мишка	воспитателем Ходьба за воспитателем с кубиками в руках ОРУ с кубиками Основные движения: 1.ползание на четвереньках между линиями 2-3 раза 2ходьба по скамейке «идем по мостику» 2-3 раза 3. Бросание мяча 3-4 раза на дальность из-за головы ПИ «Догони мяч» Ходьба за воспитателем	Ходили по дорожке, упражнялись в бросании мяча двумя руками.
Октябрь 8 неделя «Фрукты и ягоды»	№15- 23.10. №16- 27.10.23	ФК П Б	! Учить детей прыгать в длину с места 2.Закреплять метание на дальность из-за головы 3.Развивать чувство равновесия, координацию движений	-По 2 м\мячика -Веревка длинная - мячи большие по кол-ву	Ходьба за воспитателем с м\мячами в руках «пойдем гулять с шишками» ОРУ с м\мячами Основные движения: 1. Бросание мяча 2 руками изза головы 2. прыжки в длину с места через веревку 4-6 раз всей группой	

		ПИ «Догони мяч»	

Ноябрь о	№17- 30.10.23 № 18-03.11.23	ФК П	1. Упражнять в прыжках в	-мешочки по кол- ву	Ходьба за машиной . в машине мешочки.	Научились бросать мешочек на
неделя Тема: «Овощи»	JN≌ 10-03.11.23	Б	длину с места 2. Упражнять в бросании мешочков на дальность правой и левой рукой 3. Закреплять умение реагировать на сигнал, действовать по сигналу 4. Развивать ориентировку в пространстве.	-кубики 15см 4шт -длинная веревка -машина	Взять мешочки . Ходьба и бег с мешочками в руках ОРУ с мешочками. Основные движения: 1.метание мешочка на дальность 2.прыжки в длину с места 3.першагивание через препятствие поточно ПИ «Догоните меня»	дальность.
Ноябрь 10 неделя Тема: «Овощи»	№19- 6.11.23 №20-10.11.23	ФК П Б	1.Учить бросать мяч правой и левой рукой на дальность 2.Учить ходить в разных направлениях 3.Воспитывать умение сдерживаться	-стулья -м\мячи -стул для воспитателя -наклонная доска -мяч	ОРУна стульях Основные движения: 1.метание м\мячей на дальность 2.ходьба по наклонной вверх и вниз поточно 2-3 раза ПИ «Догоните мяч»	

Ноябрь 11 неделя Тема: «Мебель»	№21-13.11.23 №22-17.11.23	ФК П Б	1. Упражнять в ходьбе по скамейке 2. упражнять в катании мяча под дугу 3. Закреплять умение не терять равновесие на скамейке 4. Развивать внимание и ориентировку в пространстве.	- цветные платочки -скамейка -2 дуги	Ходьба и бег 20 секс платочком в руках ОРУ с платочком Основные движения: 1.Ходьба по скамейке друг за другом. руки свободно 2-3 раза 2.Катание мяча в воротца на расстоянии 0.5-1 м 2-3 раза ПИ «Солнышко и дождик»	Научились прокатывать мяч в воротца
Ноябрь 12 неделя Тема: «Мебель»	№23- 20.11.23 №24- 24.11.23	ФК П Б	!Учить прыжкам в длину с места 2.Упражнять в ходьбе по наклонной поверхности 3.развивать чувство равновесия и глазомер	-погремушки по 2 -наклонная -мал.обруч (д- 30см)	Ходьба и бег за воспитателем ОРУ с погремушками Основные движения: 1.ходьба по наклонной 2.прыжки в длину с места через 2 веревки «Через ручеек» 3.ПИ «Воробушки и автомобиль»	Научились прыгать в длину с места через две веревки

Декабрь 13 неделя Тема: «Я в мире человек»	№25- 4.12.23 №26-8.12.23	ФК П Б	1. Учить детей бросать мячик на дальность одной рукой. 2. Упражнять ползать на четвереньках по скамейке 3. Развивать внимание и координацию движений.	-ящик - палка длинная -2 стойки -мячи малые по кол-ву -кегли по кол-ву	ОРУ с м\мячом Основные движения: 1 метание на дальность правой и левой рукой 2.ползание по скамейке 2-3 раза на четвереньках ПИ «Поезд»	Научились бросать мячик одной рукой.
Декабрь	№27-11.12.23	ФК	1.Учить бросанию на	-Стулья по кол-ву	Ходьба и бег друг за другом	
14 неделя	№28-15.12.23	П	дальность	-мешочки по кол-	Ходьба между стульчиками	
Тема:		Б	2.Совершенствовать ходьбу по	ву	ОРУ на стульчиках	
«Я в мире			скамейке	скамейка	Основные движения:	
человек»			3.Упражнять ходьбе друг за		1 Бросание мешочков на	
			другом		дальность	
			4.Развивать чувство		2.ходьба по скамейке 2-3 раза	
			равновесия		ПИ «Самолеты»	
Декабрь	№29-18.12.23	ФК	1.Закреплять умение ходить в	-мешочки по кол-	Ходьба и бег в чередовании.	Научились ходьбе с
15 Неделя	№30-22.12.23	П	колонне по одному	ву	Ходьба с высоким	высоким
Тема «Зима»		Б	2.Упражнять в бросании в	-веревка	подниманием ног «по	поднимание м ног.
			горизонтальную цель правой и	-2 обруча для	сугробам»	
			левой рукой	метания	ОРУ с мешочком	
			3. совершенствовать прыжки в		Основные движения:	
			длину с места		1.бросние мешочков в	
			4.Учить бросать в заданном		горизонтальную цель	
			направлении		2.прыжки в длину с места на	
					двух ногах через веревку	
					ПИ «Пузырь»	
Декабрь	№31- 25.12.23	ФК	1.учить прыжкам в длину с	-2 веревки	Ходьба и бег друг за другом	Упражнялись ходьбе
16 неделя	№32-29.12.23	П	места	-наклонная доска	«Идем в лес»	с высоким
Тема «Зима»		Б	2. упражнять в ходьбе по	-3-5 обручей	Основные движения:	подниманием ног

наклонной Зразвивать глазомер, чувство равновесия 4.воспитывать дружеские взаимоотношения	1. прыжки в длину с места на двух ногах 2. ходьба по наклонной вверх и вних ПИ «Птички в гнездах» Хор.игра «Мы на праздник собрались»
---	---

Январь 17 Неделя Тема «Новый год»	№33- 8.01.24 №34- 12.01.24	ФК П Б	1.Учить детей катать мяч. 2. Упражнять в лазанье по гимнастической стенке 3. Учить соблюдать правила 4. Развивать дружеские взаимоотношения.	- цветные платочки - мячи по кол-ву -2 дуги -гимнастическая стенка	Ходьба в чередовании с бегом С платочком в руке Основные движения: 1.Катание мячика в воротца 2.Лазанье по гимнастической стенке ПИ: «Догони меня» Игра «У оленя дом большой» (картотека МП)	Упражнялись в прокатывании мяча
Январь 18 Неделя Тема «Новый год»	№35- 15.01.24 №36- 19.01.24	ФК П Б	1.Учить детей бегать в колонне по одному 2.совершенствовать прыжки в длину с места 3.упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой 4.развиватьглазомер	-по 2 кубика -2 веревки -3 больших обруча -1 маленький обруч	Ходьба с кубиками в руках Ритмичное постукивание ОРУ с кубиками Основные движения: 1.прыжки в длину с места через 2 веревки «через канавку» 2.бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой 2-3 раза	

Январь 19 Неделя Тема «Домашние животные и птицы»	№37- 22.01.24 №38- 26.01.24	ФК П Б	1.Упражнять в ходьбе по наклонной доске. 2.Упражнять в ползании и перелезании через бревно. 3. Упражнять в бросании мяча двумя руками. 4. Воспитывать смелость и самостоятельно сть.	-ленточки по колву -мешочки по колву -наклонная -3 обруча	ПИ «воробушки и автомобиль» Упражнение «Кто тише» Ходьба с лентой в колонне по одному ОРУ с лентой Основные движения: 1 ходьба по наклонной 2-3 раза 2.бросание мешочков на дальность правой и левой рукой ПИ «Птички в гнездышках»	Упражнялись в бросании мяча двумя руками на дальность.
20 Неделя Тема «Домашние животные и птицы»	№39- 29.01.24 №40- 2.02.24	ФК П Б	1.Учить детей прыжкам с высоты 2.упражнять ходьбе по скамейке 3.упражнять в ползании и подлезании 4.развивать чувство равновесия, умение быстро реагировать на сигнал	-маленькие обручи по кол-ву -скамейка -2 стойки -рейка -кукла	Ходьба и бег в медленном темпе «машины едут быстро и медленно» ОРУ с обручем Основные движения: 1.ходьба по скамейке, в конце спрыгнуть 2.ползание на четвереньках и подлезание под рейку 3-4 раза ПИ «Жуки»	Упражнялись ходьбе по скамейке

Февраль 21 неделя Тема «Дикие животные»	№41- 05.02.24 №42- 09.02.24	ФК П Б	1.Упражнять детей катать мяч в цель 2. Совершенствовать бросание на дальность из-за головы. 3. Воспитывать самостоятельность, быстро реагировать на сигнал, согласовывать движения с другими детьми.	-скамейка - мячи по кол-ву - куклы по кол-ву	Ходьба в колонне по одному, между стульями ОРУ на стульях Основные движения: 1. Бросать мяч на дальность из-за головы 3-4 раза. 2. Катание мяча в воротца 1,5 м ПИ «Воробушки и автомобиль»	закрепляли умение бросать мяч на дальность из-за головы двумя руками.
Февраль 22 неделя тема «Дикие животные»	№43-12.02.24 №44- 16.02.24	ФК П Б	1.Упражнять детей в ходьбе по наклонной 2.Упражнять в бросании в цель 3.закреплять умение прыгать в длину с места 4.Способствовать развитию глазомера, координации движений	-Наклонная -мешочки с песком -веревка -3 обруча	Ходьба в колонне по одному за воспитателем ОРУ б\пр Основные движения: 1.Ходьба по наклонной вверх и вниз 2-3 раза 2.Бросание правой и левой рукой в горизонтальную цель на расстоянии 1 м 2-3 раза 3 прыжки в длину с места 5-6 раз ПИ «Кошка и мышки»	

Февраль 23 Неделя Тема «Фольклор, сказки, нрк»	№45- 19.02.24 №46-	ФК П Б	1.Упражнять в ползании 2. Учить подпрыгивать. 3. Способствовать развитию координации движений 4. Развивать умение действовать по сигналу.	- погремушки по кол-ву -палка с шариком - кубики 4-6 шт	Ходьба в чередовании с бегом С погремушкой в руках. ритмичное постукивание. ОРУ с погремушкой Основные движения: 1. ползание на четвереньках по скамейке 2-3 раза 2.подпрыгуть и коснуться рукой шара ПИ «Догоните меня» Упражнение «Идем по глубокому снегу»- ходьба с высоким подниманием колен»	Научились бросать мяч через ленту двумя руками.
Февраль 24 неделя Тема «Фольклор, сказки, нрк»	№47- 26.02.24 №48- 1.03.24	ФК П Б	1. учить детей ползать по скамейке и спрыгивать с нее 2. Упражнять в катании мяча в цель 3. Способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию чувства равновесия	-шишки по кол-ву -мячи по кол-ву -скамейка -2 дуги	Ходьба в чередовании с бегом ОРУ с шишкой Основные движения: 1.Позание по скамейке н четвереньках в конце спрыгнуть 2.Катание мяча под угу на расстояние 1м 2-3 раза ПИ «Поезд»	

Март 25 неделя тема: Родной дом. Мой дом.	№49- 04.03.24 №50-	ФК П Б	1.Учить метанию на дальность двумя руками из-за головы. 2. Упражнять катать мяч .сохраняя направление .	- мячи по кол-ву - ящик - 2 дуги	Ходьба в чередовании ОРУ с мячом Основные движения: 1. Бросание мяча на дальность из-за головы 2. Катание мяча воротца на расстояни1 м 3-4 раза ПИ «Кошки и мышки» 2 раза Ходьба спокойная по залу за воспитателем.	Научились прокатывать мяч двумя руками снизу от себя.
Март 26 неделя тема: Родной дом. Мой дом.	№51- 11.03. №52- 15.03.	ФК П Б	1. Упражнять в метании на дальность правой и левой рукой. 2. Учить ходьбе по наклонной 3. Упражнять в ползании. 4. Развивать ловкость и глазомер.	-мешочки по кол- ву - доска	Ходьба и бег по одному. ОРУ с мешочком Основные движения: 1.бросание мешочка на дальность правой и левой рукой по 3 раза каждой рукой 2.ходьба по наклонной вверх и вниз2-3 раза ПИ «Пузырь» Цель: учить бегу врассыпную.	Учились ходьбе со сменой направления. Упражнялись в бросании мяча двумя руками снизу.
Март	№53- 18.03.24					
27	№54-22.03.24					
неделя тема						
«Мамин день»						
Март	№55- 25.03.24					
28	№56- 29.03.24					
неделя						
тема: Весна						

Апрель	№57- 1.04.24	ФК	1. Учить ползать по скамейке.	-скамейка	1. Ходьба, переступая через	Научились ползать
29	№58-5.04.24	Π	2. Упражнять в ходьбе с	- мешочки по кол-	палку на высоте 5-6см от пола,	по скамейке на

		г		7	22	
неделя		Б	высоким подниманием колен.	ву	2-3 pasa.	четвереньках.
			3. Упражнять в бросании	- 2 стойки	2. Ползание на четвереньках	
тема:			мешочка одной рукой.	-2 палки	по скамейке, 2-3 раза по	
Весна			4. Упражнять в беге за	-наклонная доска	одному.	
			взрослым стайкой		3. Сидя верхом на скамейке,	
			5. Развивать равновесие и		держаться за две палки,	
			глазомер.		поднимать и опускать руки, 3-	
					4 раза.	
					4. Бросать мешочек одной	
					рукой на дальность, 2-3 раза	
					каждой рукой.	
					5. Ходьба по наклонной вверх	
					и вниз, 2 раза	
					ПИ «Догоните меня»	
Апрель	№59-8.04.24	ФК	1.Учить ходьбе по ребристой	- ребристая доска	1.Ходьба по ребристой доске,	Научились ходьбе
30 неделя	№60- 12.04.24	Π	доске.	-ящик	взойти на ящик и сойти с него,	по ребристой доске,
		Б	2. Упражнять в бросании мяча	- воротики.	2-3 pa3a.	упражнялись бросать
Тема:			через ленту.	- обруч	2. Ползание и подлезание под	мяч через ленту.
Транспорт			3. Упражнять в ползании.	- мячи по кол-ву	воротики, 2-3 раза.	
			4. Развивать равновесие и	- лента	3. Бросание мяча через ленту	
			глазомер.	-собачка	из-за головы, 2-3 раза.	
			The state of the s		4. Сидя, держась руками за	
					обруч, поднимание рук, 4-5	
					pa3.	
					5. Стоя, держась руками за	
					обруч, сесть и встать 3-4 раза.	
					pusa.	
					ПИ «Догоните собачку»	
Апрель	№61- 15.04.24					
31 неделя	№62-19.04.24					
Тема:						
Транспорт						

Май 32 неделя тема: Посуда	№63- 22.04.24 №64- 26.04.24	ФК П Б	 Учить ходьбе по скамейке. Упражнять в бросании мяча двумя руками. Упражнять в ползании и перелезании. Развивать ловкость и самостоятельность. 	-скамейка - палка - мячи по кол-ву -куклы по кол-ву	1. Ходьба по скамейке с помощью взрослого, 2 раза. 2. Ползание 4м и перелезание через скамейку 2 раза. 3. Бросание мяча двумя руками из-за головы 2-3 раза, побежать за мячом. 4. И.п.: сидя, держась за палку, сесть и лечь, 4-5 раз. 5. Лежа на животе, держась за палку, поднимать и опускать руки.3-4 раза.	Научились ходить по скамейке. Упражнялись в бросании мяча двумя руками из-за головы.
Май	. №65- 6.05.24	ΦК	1.Учить ходьбе со сменой	- скамейка	1.Ходьба со сменой	Научились бросать
33	№66- 10.05.24	Π	направления.	- наклонная доска	направления.	мяч в
неделя		Б	2. Учить бросанию мяча в	- ящик	2. Ползание на четвереньках	горизонтальную
тема:			горизонтальную цель.	- мячи по кол-ву	по скамейке 2-3 раза.	цель.
Посуда			3. Упражнять в ходьбе по		3. И,П, сидя на полу, мяч в	
			наклонной.		руках. Поднимать и опускать	
			4. Развивать чувство равновесия		мяч на колени 4-5 раз.	
Май	№67- 13.05.24		ривновесни		4. Бросание мяча в ящик на	
34	№68- 17.05.24				расстоянии 50см, 3-4 раза.	
Неделя						
Тема:						
«Растительный						
мир (деревья,						
цветы, травы)						
Май	№69- 20.05.				5. Ходьба по наклонной 2-3	
35	№70-24.05.				раза.	
неделя						
Тема:						
«Растительный						
мир (деревья,						
цветы, травы)						
Май	№ 71-27.05.		Закреплять умение бросать		ОРУ с мешочком	

36	№72-31.05	мяч на дальность одной рукой	1. Бросание мешочков на
неделя		2. упражнять в прыжках в	дальность
Тема		длину с места	2 прыжки в длину с места
«Моя семья»			ПИ «Воробушки и
			автомобиль»

Лайзане С.Я. «Физическая культура для малышей» Москва «Просвещение» 1987г.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «Физическое развитие» в группе №6 раннего возраста 1-2 года

		ie		разі	развивающая среда		
тема недели	содержание образователь ной деятельности	интегрируемые образовательные области	задачи	предметно- пространственна я среда	методы и приемы взаимодействия педагога с детьми	результат освоения способов знаний, умений детьми	
1	2	3	4	5	6	7	
Сентябрь	№1-4.09.	ΦК	1.Учить детей ходьбе и бегу	- ящик	Ходьба:- стайкой за	Научились ходить	
1 и 2	№2- 6.09.	Π	в прямом направлении.	- палка длинная	воспитателем в прямом	стайкой за	
неделя	№3-11.09.	Б	2. Развивать равновесие	-погремушки	направлении	воспитателем в	
Тема	№ 4-13.09.		3. Упражнять в ползании		2. «Доползи до погремушки»	прямом	
«Детский сад»					2-3 раза одновременно	направлении.	
					3. Упражнение с палкой		
					поднимание и опускание 4-6		

					раз 4. Взойти на ящик и сойти с него 2-3 раза ПИ «Бегите ко мне»	
Сентябрь	№5-18.09.	ΦК	1. Учить ходьбе по	- дорожка из	1.Ходьба:- спокойная ходьба в	Научились ходить
3и4	№6-20.09.	П	ограниченной поверхности.	клеенки	прямом направлении за	по дорожке за
неделя	№7-25.09.	Б	2. Знакомить детей с	-игрушка- мишка	игрушкой 3-4м	мишкой. научились
Тема	№8- 27.09.		бросанием мяча.	- воротца	2.Приседание с обручем -5 раз	бросать мяч двумя
«Мои			3. Упражнять детей в ползании	-обруч	3. Ползание 2-3м и подлезание	руками вперед .
любимые			и подлезании.	-большие мячи по	под воротца 2-3 раза	
игрушки»			4. Развивать внимание, учить	кол-ву детей	4. Бросание мяча двумя	
			реагировать на слово		руками вперед 3- раза	
			воспитателя.		Игра «Догоните мяч»	
					Ходьба за воспитателем	
					«Идите ко мне»	
<u>I</u>						

Октябрь	№9- 2.10.23	ΦК	1. Упражнять детей в ходьбе	- 2 больших куба	1.Ходьба по дорожке 2-3 раза	Ходили по дорожке,
5 и 6	№10- 4.10.23	П	по ограниченной поверхности	- длинная палка	40 см 4-5 раз к мишке.	упражнялись в
неделя	№11- 9.10.23	Б	2. Упражнять в ползании и	- мячи по кол-ву	2.Ползание и подлезание под	бросании мяча двумя
Тема: «осень»	№12- 11.10.23		перелезании.	детей	палку	руками.
			3. Упражнять в бросании	- игрушка- мишка	3. Лежа на животе, держась за	
			мяча.		палку поднимать руки 3- раза	
			4. Развивать ориентировку в		4. Бросание мяча 3-4 раза	
			пространстве.		двумя руками вперед.	
					ПИ «Бегите ко мне»	

Октябрь 7 и 8 неделя «фрукты и ягоды»	№13-16.10. №14- 18.10. №15- 23.10. №16- 25.10.23	ФК П Б	1. Упражнять детей в ходьбе по ограниченной поверхности 2. Упражнять в ползании и перелезании. 3. Упражнять в бросании мяча. 4. Развивать ориентировку в пространстве.	- 2 больших куба - длинная палка - мячи по кол-ву детей - игрушка- мишка	1.Ходьба по дорожке 2-3 раза 40 см 4-5 раз к мишке. 2.Ползание и подлезание под палку 3. Лежа на животе, держась за палку поднимать руки 3- раза 4. Бросание мяча 3-4 раза двумя руками вперед. ПИ «Догоните мишку»	Ходили по дорожке, упражнялись в бросании мяча двумя руками.
Ноябрь 9 и 10 неделя Тема: «овощи»	№17- 30.10./01.11. № 18-08.11.23 №19- 13.11.23 №20-15.11.23	ФК П Б	 Учить бросать мешочек на дальность. Упражнять в ходьбе по доске Развивать чувство равновесия. Развивать ориентировку в пространстве. 	-2 стойки - палка - доска широкая 25 см - мешочки по кол- ву -кукла	1. Ходьба по доске до куклы 2-3 раза 2. Ползание и переступание рейки, приподнятой над полом 10см 2-3 раза. 3. Приседание с обручем 4-6 раз. 4. Бросание мешочка на дальность 2-3 раза. 5. Поднимание ног до палки, лежа на спине 4-5 раз. ПИ «Догоните куклу»	Научились бросать мешочек на дальность.
Ноябрь 11 и 12 неделя Тема: «Мебель»	№21-20.11.23 №22- 22.11.23 №23- 27.11.23 №24- 29.11.23	ФК П Б	1. Упражнять в ходьбе по ребристой доске. 2. Учить бросать мяч двумя руками из-за головы. 3. развивать умение бегать за взрослым в прямом направлении. 4. Развивать внимание и ориентировку в пространстве.	- ребристая доска - веревка 2 штпалка - мячи по кол-ву детей -ящик	1.Ходьба по ребристой доске 2-3 раза 2. Ползание на четвереньках между двумя линиями 50 см, 3. лежа на спине, держась за палку сесть и лечь 4-6 раз . 4. Приседание 4-6 раз стоя, держась за палку 5. Бросание мяча на дальность из-за головы 3-4 раза. ПИ «Догоните меня»	Научились бросать мяч на дальность изза головы.

Декабрь 13 и 14 неделя Тема: «Я в мире человек»	№25- 4.12.23 №26-6.12.23 №27-11.12.23 №28-13.12.23	ФК П Б	 Учить детей бросать мячик одной рукой. Упражнять в ходьбе по доске. Упражнять детей в подлезании под палку. Воспитывать самостоятельность. 	-ящик - палка длинная -2 стойки -мячи малые по кол-ву -кегли по кол-ву	Ходьба: по доске, взойти на ящик и сойти с него 2-3 раза. 1.Ползание и подлезание под палку 40-50 см 2-3 раза. 2.Упражнение с длинной палкой: стоя, перегнуться через палку, взять кеглю., поднять ее, потом поставить, показать ручки.3-4 раза. 3.И.п. сидя: положить кеглю справа, переложить ее влево, показать руки. 3-4 раза. 5. Бросание малого мяча на дальность одной рукой 4-5 раз ПИ «Бегите ко мне - догоните меня!»	Научились бросать мячик одной рукой.
Декабрь 15 и 16 Неделя Тема «Зима»	№29-18.12.23 №30-20.12.23 №31- 25.12.23 №32-27.12.23	ФК П Б	1.Учить ходьбе с высоким подниманием ног. 2.Знакомить детей с катанием мяча. 3. Упражнять в ползании и перелезании. 4. Развивать внимание и умение реагировать на слово.	-палка длинная 2 шт. -скамейка -мячи по кол-ву -игрушка- мишка	1. Ходьба с высоким подниманием ног с перешагиванием через палки на расстоянии 2м, 2-3 раза. 2. Ползание и перелезание через скамейку, 2-3 раза. 3. И.п. сидя верхом на скамейке, держаться за палку, наклоняться вперед. 4-6раз. ПИ «Догони мяч» Хор.игра «Мы на праздник собрались»	Научились ходьбе с высоким поднимание м ног.

Январь 17 и 18 Неделя Тема»Новый год»	№33- 8.01.24 №34- 10.01.24 №3- 15.01.24 №36- 17.01.24	ФК П Б	1. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке. 2. Упражнять в подлезании и перелезании через обруч. 3. Упражнять в бросании мяча одной рукой. 4. Развивать внимание и чувство равновесия.	- палка длинная - доска -мячи по кол-ву -игрушка- собачка	1. Ходьба по скамейке 2-3 раза. 2. Ползание и перелезание через вертикальный обруч 2-3 раза друг за другом, подойти погладить собачку. 3. Поднимание и опускание палки лежа на животе, 3-4 раза. 4.И.п. сидя: сесть и лечь с палкой. 3-4 раза. 5. Бросание мяча на дальность 2-3 раза каждой рукой. Игра «Где спрятана собачка?» Игра «У оленя дом большой» (картотека МП)	Упражнялись в бросании мяча одной рукой.
Январь 19 и 20 Неделя Тема «домашние животные»	№37- 22.01.24 №38- 24.01.24 №39- 29.01.24 №40- 31.01.24	ФК П Б	1.Упражнять в ходьбе по наклонной доске. 2.Упражнять в ползании и перелезании через бревно. 3. Упражнять в бросании мяча двумя руками. 4. Воспитывать смелость и самостоятельность.	-доска - бревно -палка -мячи по кол-ву	1.Ходьба по наклонной доске высота 10см 2-3 раза. 2. Ползание и подлезание через бревно, 2-3 раза 3. И.п. лежа на спине, держась за палку, поднимать и опускать ноги до палки, 4-6 раз. 4. И.п. стоя, держась за палку сесть и встать, 4-6 раз. 5. Бросание мяча 3-4 раза двумя руками вперед на дальность. ПИ «Бегите ко мне» Игра «Мы захлопали в ладоши»	Упражнялись в бросании мяча двумя руками на дальность.

Февраль 21 и 22 неделя тема «Дикие животные»	№41- 05.02.24 №42- 07.02.24 №43-12.02.24 №44- 14.02.24	ФК П Б	1.Упражнять детей в ползании и подлезании под скамейку. 2. Закреплять умение бросать мяч двумя руками. 3. Воспитывать самостоятельность.	-скамейка - мячи по кол-ву - куклы по кол-ву	1.Ходьба по дорожке 2-3м, 30 см, 2-3 раза. 2. Ползание и подлезание под палку40-50см 2-3 раза поточным методом. 3. Упражнение с мячом. И.п. сидя, мяч в двух руках, поднять мяч вверх, опустить на колени, 4-5 раз. 4. Бросать мяч на дальность из-за головы3-4 раза. 5. «Птички летают» - поднимать и опускать руки, «Птички клюют зернышки» - присесть, постучать пальчиком по коленям. ПИ «В гости к куклам» - ходьба с куклой в руках 2-3 раза.	Упражнялись в подлезании под палку, закрепляли умение бросать мяч на дальность из-за головы двумя руками.
Февраль 23 и 24 Неделя Тема «фольклор,сказ ки»	№45- 19.02. №46- 21.02. №47- 26.02 №48- 28.03.	ФК П Б	1.Упражнять в ползании и подлезании в обруч. 2. Познакомить с броском через ленту. 3. Упражнять в ходьбе по наклонной. 4. Развивать умение действовать по сигналу.	- 2 стойки -обруч -доска - мячи по кол-ву	1.Ходьба по извилистой дорожке 3-5м 1 раз. 2.Ползание и пролезание в обруч: ползут 2м до обруча, пролезают в обруч, садятся на место. 2 раза. 3. И.П. стоя, держась за обруч: наклон, положить обруч на пол, показать руки. 2-3 раза. 4. Бросать мяч двумя руками через ленту на расстоянии 0,5м от ленты, на уровне груди 3-4 раза. ПИ «Идем по глубокому снегу» ходьба с высоким подниманием колен.	Научились бросать мяч через ленту двумя руками.

Март 25 и 26 неделя тема « Мой дом»	№49- 04.03. №50-06.03. №51- 11.03. №52- 13.03.	ФК П Б	1.Учить катить мяч двумя руками вперед. 2. Упражнять ходьбе по ребристой доске. 3. Упражнять в ползании и перелезании через бревно. 4. Воспитывать смелость, самостоятельность.	-палка длинная - ребристая доска - мячи по кол-ву - ящик - обручи 5-6 шт.	1.Ходьба по ребристой доске, затем взойти на ящик и сойти с него. 2-3 раза. 2. Лежа на спине. Держась руками за палку, сесть и лечь, держась за палку, 2-3 раза. 3. Катать мяч от себя двумя руками снизу3-4 раза. 4.Ползание и перелезание через бревно 2-3 раза. 5.Ходьба с высоким подниманием, переступая из обруча в обруч ПИ «Зайчики прыгают - мишки идут» 2 раза. Цель: Учить подпрыгивать на двух ногах на месте. Воспитывать умение слушать и выполнять речевую инструкцию	Научились прокатывать мяч двумя руками снизу от себя.
Март 27 и 28 неделя тема: Весна	№53- 18.03.24 №54-20.03.24 №55- 25.03.24 №56- 27.03.24	ФК П Б	1. Упражнять в бросании мяча. 2. Учить ходьбе со сменой направления. 3. Упражнять в ползании. 4. Развивать глазомер и ориентировку в пространстве.	-стулья по кол-ву - бревно - палка - мячи по кол-ву	1. Ходьба врассыпную между стульями. 2. Ползание на четвереньках до стульев и сесть на них, 2-3 раза. 3. Бросание мяча двумя руками снизу, 2-3 раза. 4. Лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, поднять ноги до палки и опустить; 2-3 раза. ПИ «Догоните меня» Цель: учить бегу в прямом направлении стайкой. Игра: «Мы топаем ногами» (картотека МП) цель: Учить	Учились ходьбе со сменой направления. Упражнялись в бросании мяча двумя руками снизу.

Апрель 29 и 30 неделя тема: Транспорт	№57- 1.04.24 №58-3.04.24 №59-18.04.24 №60- 10.04.24	ФК П Б	1.Учить ползать по скамейке. 2. Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен. 3. Упражнять в бросании мешочка одной рукой. 4. Упражнять в беге за взрослым стайкой 5.Развивать равновесие и глазомер.	-скамейка - мешочки по колву - 2 стойки -2 палки -наклонная доска	детей выполнять действия в соответствии со словами игры, развивать внимание. 1. Ходьба, переступая через палку на высоте 5-6см от пола, 2-3 раза. 2. Ползание на четвереньках по скамейке, 2-3 раза по одному. 3. Сидя верхом на скамейке, держаться за две палки, поднимать и опускать руки, 3-4 раза. 4. Бросать мешочек одной рукой на дальность, 2-3 раза каждой рукой. 5. Ходьба по наклонной вверх и вниз, 2 раза ПИ «Догоните меня»	Научились ползать по скамейке на четвереньках.
Апрель 31 и 32 неделя Тема: Посуда	№61- 15.04.24 №62-17.04.24 №63- 22.04.24 №64- 24.04.24	ФК П Б	1.Учить ходьбе по ребристой доске. 2. Упражнять в бросании мяча через ленту. 3. Упражнять в ползании. 4. Развивать равновесие и глазомер.	- ребристая доска -ящик - воротики обруч - мячи по кол-ву - лента -собачка	1. Ходьба по ребристой доске, взойти на ящик и сойти с него, 2-3 раза. 2. Ползание и подлезание под воротики, 2-3 раза. 3. Бросание мяча через ленту из-за головы, 2-3 раза. 4. Сидя, держась руками за обруч, поднимание рук, 4-5 раз. 5. Стоя, держась руками за обруч, сесть и встать 3-4 раза. ПИ «Догоните собачку»	Научились ходьбе по ребристой доске, упражнялись бросать мяч через ленту.

Май 33 и 34 неделя тема: Растительный мир	№65- 6.05.24 №66- 8.05.24 №67- 13.05.24 №68- 15.05.24	ФК П Б	 Учить ходьбе по скамейке. Упражнять в бросании мяча двумя руками. Упражнять в ползании и перелезании. Развивать ловкость и самостоятельность. 	-скамейка - палка - мячи по кол-ву -куклы по кол-ву	1. Ходьба по скамейке с помощью взрослого, 2 раза. 2. Ползание 4м и перелезание через скамейку 2 раза. 3. Бросание мяча двумя руками из-за головы 2-3 раза, побежать за мячом. 4. И.п.: сидя, держась за палку, сесть и лечь, 4-5 раз. 5. Лежа на животе, держась за палку, поднимать и опускать руки.3-4 раза. ПИ «В гости к куклам»	Научились ходить по скамейке. Упражнялись в бросании мяча двумя руками из-за головы.
Май 35 и 36	№69- 20.05. №70-22.05.	ФК П	1.Учить ходьбе со сменой	- скамейка	1.Ходьба со сменой	Научились бросать
35 и 36 неделя	№71-27.05.	Б	направления. 2. Учить бросанию мяча в	- наклонная доска - ящик	направления. 2. Ползание на четвереньках	мяч в горизонтальную
тема: Моя семья	№72-29.05.		горизонтальную цель. 3. Упражнять в ходьбе по наклонной. 4. Развивать чувство равновесия.	- мячи по кол-ву	по скамейке 2-3 раза. 3. И,П, сидя на полу, мяч в руках. Поднимать и опускать мяч на колени 4-5 раз. 4. Бросание мяча в ящик на расстоянии 50см, 3-4 раза. 5. Ходьба по наклонной 2-3 раза.	цель.

Лайзане С.Я. «Физическая культура для малышей» Москва «Просвещение» 1987г.