

**Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство общего и профессионального образования
Ростовской области
Районный отдел образования Администрации
Пролетарского района Ростовской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Пролетарская средняя общеобразовательная школа №5
(МБОУ Пролетарская СОШ №5)**

Рассмотрена	Рекомендована	«Утверждаю»
на заседании ШМО	к утверждению	Директор МБОУ Пролетарской СОШ №5
№1 от 30.08.2023г	Педсоветом №1	_____ Н.В. Липодаева
_____ Дедуренко Н. К.	от 31.08.2023г	Приказ № 95/16 от 31.08.2023г

**Рабочая программа
по реализации
образовательной области
«Физическое развитие»
на 2023 – 2024 учебный год**

Составитель:
инструктор
по физической культуре
Мартынова О.В.

г.Пролетарск
2023г

СОДЕРЖАНИЕ

I РАЗДЕЛ - ЦЕЛЕВОЙ

1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Цели и задачи реализации программы	4
1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы	5
1.1.3. Возрастные особенности детей	7
1.2. Планируемые результаты освоения рабочей программы	10

II РАЗДЕЛ -СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ

2.1. Содержание образовательной работы по физическому развитию с детьми от 3 до 7 лет	13
2.2. Способы и направления поддержки детской инициативы в освоении рабочей программы	37
2.3. Методы, формы, способы и средства взаимодействия с детьми по реализации Программы	38
2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников	40

III РАЗДЕЛ-ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ

3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды	42
3.2. Материально-техническое обеспечение Программы	43
3.3. Организация образовательной деятельности	44
3.4. Планирование образовательной деятельности	50
Список литературы	188

I РАЗДЕЛ - ЦЕЛЕВОЙ

1.1. Пояснительная записка.

Рабочая программа инструктора по физической культуре по реализации образовательной области «Физическое развитие» разработана в соответствии с Основной образовательной программой отделения дошкольного образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Пролетарская средняя общеобразовательная школа № 6 г. Пролетарска Пролетарского района Ростовской области (МБОУ Пролетарская СОШ № 6).
На основе федеральных нормативных документов:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. №115);
- Приказом Мин просвещения России от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 №28, СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2
- Устава МБОУ Пролетарская СОШ №6

С учетом:

- Примерной основной образовательной программы дошкольного образования (Одобреной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию Протокол от 20 мая 2015г. № 2/15);

- Основной образовательной программы дошкольного образования: «От рождения до школы» Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. — Издание пятое (инновационное), испр. и доп.— М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.

- Положения о рабочей программе педагога;

- методическим пособием «Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей», «Физическая культура в детском саду. Конспекты занятий», автор Пензулаева Л.И .

Программа определяет цель, задачи, содержание, технологию и организацию образовательного процесса с дошкольниками в условиях работы дошкольного учреждения по пятидневной рабочей неделе с 8.00 до 17.00, т.е. 9 часового пребывания ребенка в детском саду с выходными днями - субботой и воскресеньем.

Программа включает три основных раздела: целевой, содержательный и организационный. Содержание Программы реализуется посредством Примерной основной общеобразовательной программы ««От рождения до школы» Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. — Издание пятое (инновационное), испр. и доп.— М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. и обеспечивает физическое развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

1.1.1. Цели и задачи реализации программы.

Цель: Сохранять и укреплять здоровье детей, обеспечивать их полноценное физическое развитие.

Задачи и направления физического развития:

Оздоровительные задачи

-охрана жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма;

-помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно - суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно - мышц-разгибателей), формированию опорно - двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;

-способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем, развитию центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

Образовательные задачи:

-формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей.

Воспитательные задачи:

-формирование культурно - гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни.

Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:

-воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);

-формирование положительных черт характера (организованность, скромность и др.);

-формирование нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы.

Программа разработана с учетом принципов физического развития.

Общепедагогические	Специальные
<p><u>Принцип осознанности и активности</u> (П.Ф.Лесгафт) направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм</p>	<p>Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического развития как целостного процесса</p>
<p><u>Принцип активности</u> предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативности и творчества</p>	<p><u>Принцип системного чередования физических нагрузок и отдыха</u> направлен на сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной активности</p>
<p><u>Принцип систематичности и последовательности</u> означает построение системы физкультурно-оздоровительной работы и последовательное ее воплощение</p>	<p><u>Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий</u> выражает поступательный характер и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического развития</p>
<p><u>Принцип повторения</u> предусматривает формирование двигательных навыков и динамических стереотипов на основе многократного повторения упражнений, движений</p>	<p><u>Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок</u> выражает зависимость динамичности нагрузок от закономерностей адаптации к ним ребенка</p>
<p><u>Принцип постепенности</u> означает постепенное наращивание физических нагрузок</p>	<p><u>Принцип всестороннего и гармоничного развития личности</u> выражает взаимосвязь физического, интеллектуального, духовного, нравственного и эстетического</p>

	развития ребенка
<u>Принцип наглядности</u> способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении	<u>Принцип оздоровительной направленности</u> решает задачи укрепления здоровья ребенка
<u>Принцип доступности и индивидуализации</u> означает обязательный учет индивидуальных особенностей ребенка для правильного подбора доступных ему физических нагрузок	<u>Принцип оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения</u>

1.1.3. Возрастные особенности детей.

Возрастные особенности детей (от 3 до 4 лет)

Здоровье и развитие детей во многом зависит от правильного питания. Отрицательно влияет на развитие опорно - двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы могут стать привычками и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания.

При обучении основным видам движения - равновесию и прыжкам, как правило, используют поточный способ организации детей.

Рост и развитие костей в больше мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус у младших дошкольников еще недостаточный.

В упражнениях общеразвивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом.

Сердечно - сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий.

Внимание детей 3-4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса.

Возрастные особенности детей (от 4 до 5 лет)

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

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

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

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

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного

возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает.

Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких, причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется.

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

Возрастные особенности детей (от 5 до 7 лет)

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7-10 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия

у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Благодаря занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

1.2. Планируемые результаты освоения рабочей программы.

Общие:

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
2. Воспитание культурно-гигиенических навыков;
3. Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
4. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
5. Формирование опорно-двигательной системы организма;
6. Овладение основными видами движения;
7. Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
8. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми и правилами;
9. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

К концу года дети (3-4лет) могут

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя; остановиться, присесть, повернуться.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места.
- Катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками из-за головы, от груди; ударять мячом об пол, бросать его вверх и ловить; метать предметы правой и левой рукой.
- Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии

К концу года дети (4-5лет) могут

- Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
- Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
- Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места.
- Ловить мяч кистями рук ; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю.
- Выполнять упражнения на статистическое и динамическое равновесие.
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу.
- Ориентироваться в пространстве, находить правую и левую сторону.
- Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.

К концу года дети (5-6лет) могут

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Лазать по гимнастической стенке с изменением темпа.
- Прыгать на мягкое покрытие, прыгать в обозначенное место с высоты, прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Метать предметы левой и правой рукой в вертикальную и горизонтальную цель, сочетать замах с броском, бросать вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте.
- Выполнять упражнения на статистическое и динамическое равновесие.

- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, лево, кругом.
- Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр.

К концу года дети (6-7 лет) могут

- Выполнять правильно все виды основных движений.
- Прыгать на мягкое покрытие с высоты, прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Перебрасывать набивные мячи, бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель, метать предметы правой и левой рукой на расстояние, метать предметы в движущуюся цель.
- Перестраиваться в несколько колонн, образовывать круг, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку.
- Сохранять правильную осанку.
- Активно участвовать в играх с элементами спорта.

II РАЗДЕЛ –СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ

2.1. Содержание образовательной работы по физическому развитию с детьми от 3 до 7 лет:

Описание образовательной деятельности с детьми 3-4 лет

Содержание образовательной области направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- 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;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

- Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
- Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
- Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
- Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед;

принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
- Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
- Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
- Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

- Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.

- Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

- Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с

остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

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

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

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

предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, в рассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием,
Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами

ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки.

Осуществлять под руководством медицинского персонала комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода).

Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.

Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5-6 минут.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- Развивать умение детей различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.
- Дать представления о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.
- Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.
- Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.
- Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.
- Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.

- Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.
- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Описание образовательной деятельности с детьми 4-5 лет

Содержание образовательной области направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- 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
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

- Формировать правильную осанку.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
- Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
- Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

- Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
- В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
- Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в

течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно) отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о

пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

- Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.
- Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.
- Организовывать и проводить различные подвижные игры (зимой — катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам; в теплый период года — катание на велосипеде).
- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).
- Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.
- Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».
- Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием (Я чищу зубы — значит, они у меня

будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

- Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
- Развивать умение заботиться о своем здоровье.
- Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Описание образовательной деятельности с детьми 5-6 лет

Содержание образовательной области направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:

- 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
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

- Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
- Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
- Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
- Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год - физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

- Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

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

(высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения с массажным мячом: прокатывание мяча кистями обеих рук, сжатие мяча кистями обеих рук

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. **Бросать мяч в корзину двумя руками от груди с использованием массажного мяча.**

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

- Продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.
- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.
- Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1 -3 минуты.
- Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам; в теплый период кататься на двухколесном велосипеде, самокате, роликовых коньках.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
- Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.
- Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- Раскрыть возможности здорового человека.
- Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.
- Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Описание образовательной деятельности с детьми 6-7 лет

Содержание образовательной области направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- 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».
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Упражнять в перелезании с пролета на пролег гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

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

- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, футбол).
- Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней

скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

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

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

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

левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения с массажным мячом: прокатывание мяча кистями обеих рук, сжимание мяча кистями обеих рук

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать

туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину

двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

Систематически проводить под руководством медицинских работников различные виды закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут.

Во время занятий, требующих большой умственной нагрузки, и в промежутках между ними проводить физкультминутки продолжительностью 1-3 минуты.

Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

-Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.

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

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

-Учить активному отдыху.

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

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

2.2. Способы и направления поддержки детской инициативы.

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать из врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей важно:

- 1) ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- 2) обучать детей правилам безопасности;
- 3) создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей в двигательной сфере;
- 4) использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, прыгать, лазать.

Особенности организации предметно- пространственной среды для физического развития. Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна представлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство должно быть трансформируемым.

2.3. Методы, формы, способы и средства взаимодействия с детьми по реализации Программы.

Полноценное решение задач физического воспитания ребенка

достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - **форм организации**

Средства	Формы
<p>Двигательная активность, физические упражнения</p> <p>Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода)</p> <p>Психо-гигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей. - Физкультурные занятия. - Подвижные игры. - Утренняя гимнастика. - Спортивные игры, развлечения, праздники и соревнования. - Физкультурные упражнения на прогулке. - Физкультминутки. - Гимнастика пробуждения. - День здоровья. - Соревнования в определенном виде спорта. - Физкультурный праздник. - Эстафеты. - Сдача тестовых нормативов

Методы:

Наглядные методы, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самого воспитанника;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и

т.д.);

- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают ребенка к деятельности, помогают ему уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к ребенку, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников.

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

При взаимодействии инструктора по физической культуре с родителями (законными представителями) используются:

- Беседы коллективные и индивидуальные
- Консультации

- Физкультурные праздники и развлечения
- Родительские собрания
- Памятки
- Буклеты
- Анкетирование
- Папка-передвижка

**Перспективный план работы с родителями воспитанников
на 2022 - 2023 учебный год.**

№	Форма проведения	Содержание	Сроки
1	Консультации	«Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе»	Сентябрь
2	Консультация	«Чрезмерный вес ребенка – угроза здоровью»	Октябрь
3	Консультация	«Вылечим простуду гимнастикой»	Ноябрь
4	Буклет	«Кто с закалкой дружит, никогда не тужит»	Декабрь
5	Консультация	«Физкультура зимой»	Январь
6	Совместное мероприятие	«Совместный праздник, посвященный Дню защитника Отечества»	Февраль
7	Буклет	«Активный отдых всей семьёй»	Март
8	Консультация	«Развитие у детей физических качеств в подвижных играх»	Апрель
9	Папка-передвижка	«Летний отдых»	Май

10	Физкультурный Праздник	«День защиты детей	Июнь
11	Буклет	«Лето и спорт»	Июль
12	Консультация	«Закаливание»	Август

III РАЗДЕЛ ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ

3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда (далее – РППС) ДОО обеспечивает реализацию рабочей программы инструктора по физической работы.

РППС в ДОО оснащена достаточным количеством материалов, оборудования и инвентаря для всестороннего развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможности общения и совместной деятельности детей и взрослых, двигательной активности детей.

РППС построена на следующих принципах:

- трансформируемость;
- полифункциональность;
- вариативность;
- доступность;
- безопасность.

РППС для реализации физической деятельности в ДОО организована как в физкультурном зале, так и групповых помещениях. В физкультурном зале РППС оснащена в соответствии с частями раздела «Физкультурная деятельность» образовательной области «Физическое развитие» ООП ДОО.

В каждой возрастной группе имеются физкультурные центры с соответствующим набором оборудования, которые решают задачи физического развития детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Предметно-развивающая среда физкультурного зала:

- Скамейки -1 шт.
- Гимнастические стенки - 1 шт.
- Мешочки для метания- 30 шт.
- Мячи резиновые (различного диаметра) - 10 шт.
- Мяч фитбол для гимнастики -2 шт.
- Мяч футбольный -1 шт.
- Гимнастический набор для построения полосы препятствий и развития основных движений -1 шт.
- Обруч пластмассовый плоский -10 шт.
- Палки – 15 шт.
- Мяч массажный, 20шт.
- Дуга для подлезания– 3 шт.
- Скамья наклонная с ребристой поверхностью -1 шт.
- «Мат»- 1 шт.

3.2. Материально- техническое обеспечение Программы

Методические материалы, средства обучения и воспитания в образовательной области «Физическое развитие».

Методическое обеспечение

№ п/п	Перечень используемой литературы (автор, название, место издания, год)
1	Физическая культура в детском саду (система работы во второй младшей группе). Л.И. Пензулаева . « Мозаика-синтез» 2020 г.
2	Физическая культура в детском саду (система работы в средней группе). Л.И. Пензулаева . « Мозаика-синтез» 2020 г.
3	Физическая культура в детском саду (система работы в старшей группе). Л.И. Пензулаева . « Мозаика-синтез» 2020 г.
4	Утренняя гимнастика в детском саду. Т. Е. Харченко. « Мозаика-синтез» 2020 г.
5	Спортивные мероприятия для дошкольников (спортивные праздники, подвижные игры, эстафеты, спортивные сказки). М.А. Давыдова. «Вако» 2007 г.
6	Игры с правилами в детском саду А.И. Сорокина «Просвещение» 1970 г.
7	Комплексы утренней гимнастики в детском саду К.С.Бабина «Просвещение» 1978 г.
8	Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-4 лет М.Ю.Картушина «Сфера» 2007г.
9	Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет М.Ю.Картушина «Сфера» 2007г.
10	Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет М.Ю.Картушина «Сфера» 2007г.
11	Двигательная активность ребенка в детском саду М.А.Рунова «Мозаика-синтез» 2006г.

3.3. Организация образовательной деятельности.

Организация жизнедеятельности детей по реализации и освоению содержания Программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса:

- совместной деятельности взрослого и детей;
- самостоятельной деятельности детей.

Под совместной деятельностью взрослого и детей понимается деятельность двух и более участников образовательного процесса (взрослых и воспитанников) по решению образовательных задач на одном пространстве и в одно и то же время. Непосредственно образовательная деятельность реализуется через организацию различных видов музыкальной деятельности: слушание музыки, пение, музыкально-ритмические движения, игра на детских музыкальных инструментах, пальчиковые игры, и обеспечивает тем самым разностороннее развитие музыкальных способностей детей. Осуществление образовательной деятельности в ходе режимных моментов осуществляется через музыкальное сопровождение подвижных игр, различных занятий, прогулок, утреннюю гимнастику, бодрящую гимнастику, где музыка создает определенное настроение, объединяет общими переживаниями, дисциплинирует детей. Вторая модель – самостоятельная деятельность детей, под которой понимается свободная деятельность воспитанников в условиях созданной педагогами музыкальной предметно-развивающей среды, обеспечивающая выбор каждым ребенком деятельности по интересам и позволяющая ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально. Самостоятельная музыкальная деятельность является результатом обучения в процессе совместной деятельности педагога с детьми, в семье и возникает на основе накопленного ребенком

опыта и объединяет действия детей, связанные с разными видами искусства (рисованием, пением, чтением стихов).

Образовательный процесс по реализации образовательной области «Физическое развитие» строится на основе взаимодействия инструктора по физической культуре с воспитателем:

- Обучение через открытый показ занятий
- Анализ проведения развлечений, праздников
- Совместная подготовка и проведение деятельности
- Подготовка к занятию
- Знакомство с задачами работы и результатами диагностики
- Изучение репертуара к проведению занятия
- Консультирование по вопросам создания физкультурно-развивающей среды в группе
- Планирование работы
- Оформление наглядной информации.

Регламентация образовательной деятельности

Режим работы ОДО: пятидневная рабочая неделя, с 8 час. 00 мин. до 17 час. 00 мин. Выходные дни – суббота, воскресенье, нерабочие праздничные дни.

Рабочая Программа, реализуется в группах, функционирующих в режиме 9 часов в день.

Объем учебной нагрузки в течение недели определен в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных учреждений (СанПиН 2.4.3648-20).

Согласно СанПиН, количество занятий с детьми в дошкольном учреждении не регламентируется, регламентируется лишь длительность образовательной нагрузки: продолжительность непрерывной образовательной

деятельности для детей от 2 до 3 лет – не более 10 минут, для детей от 3-4 лет – не более 15 минут, от 4 до 5 лет – не более 20 минут, для детей от 5 до 6 лет – не более 25 минут, для детей от 6- 7 лет – не более 30 минут. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

Режим дня предусматривает:

- четкую ориентацию на возрастные, физические и психологические возможности детей;
- опору на индивидуальные особенности детей, что проявляется в подвижном определении времени сна и прогулки, строгом соблюдении интервалов между приемами пищи;
- наличие целесообразного соотношения организованной взрослыми и самостоятельной детской деятельности, двигательной и интеллектуальной активности детей, соблюдение объема учебной

	15 мин.	20мин.	30 мин.
Физкультурные занятия на воздухе	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Музыкальные занятия	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Прогулка	3ч.	3ч.	3ч.
Гимнастическое пробуждение после сна	5- мин.	5-10 мин.	5-10 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры	20-30 мин. Ежедневн о, инд.	25-30 мин. Ежедневно, инд.	30-40 мин. Ежедневно, инд.
Физкультминутки во время занятий	1-3 мин.	1-3 мин.	1-3 мин.
Физкультурный праздник	1 раз в месяц 20мин.	1 раз в месяц 30-40мин.	1 раз в месяц 40мин.

нагрузки.

- **Двигательный режим детей дошкольного возраста.**

РАСПИСАНИЕ ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Режимные моменты	Дети от 3-4лет	Дети от 4-5лет	Дети от 5-6лет	Дети от 6-7лет
Прием детей, самостоятельная двигательная деятельность	Ежеднев но 30-40 мин.	Ежедневно 30-40 мин.	Ежедневно 30-40 мин.	Ежеднев но 30-40 мин.
Утренняя гимнастика	Ежеднев но 5-6 мин.	Ежедневно 6- 8 мин.	Ежедневно 8-10 мин.	Ежеднев но 8-10 мин.
Физкультурные занятия в зале	2 раза в неделю по	2 раза в неделю по	2 раза в неделю по 25	2 раза в неделю

«Физическое развитие»

День недели	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Группа					
Младшая разновозрастная группа		09.25-09.40		10.50-11.05	09.25-09.40 (В)
Старшая разновозрастная группа	10.10-10.35			10.20-10.45 (В)	10.15-10.45

Организация учебного процесса регламентируется учебным планом, календарным учебным графиком, расписанием организованной образовательной деятельности и циклограммой деятельности музыкального руководителя.

Учебный план рабочей программы разработан в соответствии с федеральными нормативными документами.

Учебный план на 2023-2024 год

Направление	Вид	Младшая группа	Старшая группа
	деятельности		группа
Продолжительность занятия		15-20 мин	25-30 мин
Физическое развитие	Физическая культура (раз в неделю)	2 в помещении 1 на свежем воздухе	2 в помещении 1 на свежем воздухе
Итого в месяц		12	12
Итого в год		108	108

3.4. Планирование образовательной деятельности по физическому воспитанию

В основу планирования и осуществления различных культурных практик (образовательных областей) положен комплексно-тематический принцип, обеспечивающий объединение комплекса различных видов специфических детских деятельностей вокруг единой «темы». Тематика определяется по «тематическим неделям», «событиям группы и детского сада», «реализации проектов», «сезонных явлений в природе», «праздников» и «традиций» группы.

Тематический принцип построения образовательного процесса позволяет легко вводить региональные и культурные компоненты,

учитывать специфику дошкольного учреждения.

Одной теме следует уделять не менее одной недели.

Образовательная деятельность, осуществляется с 1 сентября по 31 мая, с последующей обязательной организацией летней оздоровительной работы для детей группы.

Освоение образовательных программ детьми происходит в индивидуальном темпе (исходя из принципа мини-макси: материал даётся по возможному максимуму, а требования по усвоению предъявляются

минимуму,

необходимому для прохождения следующего этапа обучения, определённого государственными требованиями).

**Перспективно-тематическое планирование
в младшей разновозрастной группе
на 2023 - 2024 учебный год.**

Месяц	Число	№ занятия	Целевые ориентиры	Методическое обеспечение
СЕНТЯБРЬ	05.09.2023 г	Занятие 1	Развивать ориентировку в пространстве	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в саду младшая группа
	06.09.2023 г	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте. Подвижная игра «Догоните меня»	Стр.24
	12.09.2023 г	Занятие 3 на воздухе	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. Подвижная игра "Кот и воробышки".	Стр.25-26
	13.09.2023 г	Занятие 4	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур. Подвижная игра «Быстро в домик».	Стр.26-27
	19.09.2023 г	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте. Подвижная игра «Догоните меня»	Стр.24
	20.09.2023 г	Занятие 3 на воздухе	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. Подвижная игра "Кот и воробышки".	Стр.25-26
	26.09.2023 г	Занятие 1	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. Подвижная игра "Бегите ко мне".	Стр.23
	27.09.2023 г	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте. Подвижная игра «Догоните меня»	Стр.24
ОКТАБРЬ	03.10.2023г	Занятие 5	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. Подвижная игра "Догони мяч".	Стр.28-29

04.10.2023г	Занятие 6 на воздухе	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. Подвижная игра "Ловкий шофер"	Стр.29-30
10.10.2023 г	Занятие 7	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. Подвижная игра "Зайка серый умывается".	Стр.30-31
11.10.2023 г	Занятие 8	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. Подвижная игра "Кот и воробышки".	Стр.31-32
17.10.2023 г	Занятие 5 на воздухе	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. Подвижная игра "Догони мяч".	Стр.28-29
18.10.2023 г	Занятие 6	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. Подвижная игра "Ловкий шофер"	Стр.29-30
24.10.2023 г	Занятие 7	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. Подвижная игра "Зайка серый умывается".	Стр.30-31
25.10.2023 г	Занятие 5 на воздухе	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. Подвижная игра "Догони мяч".	Стр.28-29
31.10.2023 г	Занятие 6	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. Подвижная игра "Ловкий шофер"	Стр.29-30
28.10.2023	Занятие 6	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. Подвижная игра "Догони мяч".	Стр.29-30
31.10.2023 г	Занятие 7	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. Подвижная игра "Зайка серый умывается".	Стр.30-31

НОЯБРЬ	02.11.2023 г	Занятие 9	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Подвижная игра "Ловкий шофер".	Стр.33-34
	07.11.2023 г	Занятие 10	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. Подвижная игра "Мыши в кладовой".	Стр.34-35
	07.11.2023 г	Занятие 12	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на	Стр.37-38
		на воздухе	сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии. Подвижная игра "Поймай комара".	
	08.11.2023 г	Занятие 11	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. Подвижная игра "По ровненькой дорожке".	Стр.35-36
	14.11.2023 г	Занятие 10	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. Подвижная игра "Мыши в кладовой".	Стр.34-35
	21.11.2023 г	Занятие 12 на воздухе	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии. Подвижная игра "Поймай комара".	Стр. 37-38
	22.11.2023 г	Занятие 9	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Подвижная игра "Ловкий шофер".	Стр. 33-34

	28.11.2023 г	Занятие 11	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. Подвижная игра "По ровненькой дорожке".	Стр. 35-36
	29.11.2023 г	Занятие 10 на воздухе	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. Подвижная игра "Мыши в кладовой".	Стр. 34-35
	25.11.2023 г	Занятие 9	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Подвижная игра "Ловкий шофер".	Стр. 33-34
	28.11.2023 г	Занятие 11	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. Подвижная игра "По ровненькой дорожке".	Стр. 35-36
	30.11.2023 г	Занятие 12 на воздухе	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии. Подвижная игра "Поймай комара".	Стр. 37-38
ДЕКАБРЬ	05.12.2023 г	Занятие 13	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. Подвижная игра "Коршун и птенчики", "Найдем птенчика".	Стр.38-39
	06.12.2023 г	Занятие 14	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча. Подвижная игра "Найди свой домик".	Стр.40-41

12.12.2023 г	Занятие 15 на воздухе	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. Подвижная игра "Лягушки". Игра малой подвижности "Найдем лягушонка".	Стр.41-42
13.12.2023 г	Занятие 16	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске. Игровые упражнения с мячом. Подвижные игры «По ровненькой дорожке», «Лягушки», «Птица и птенчики»	Стр.42-43
19.12.2023 г	Занятие 13	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. Подвижная игра "Коршун и птенчики", "Найдем птенчика".	Стр.38-39
20.12.2023 г	Занятие 15 на воздухе	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. Подвижная игра "Лягушки". Игра малой подвижности "Найдем лягушонка".	Стр.41-42
26.12.2023 г	Занятие 14	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча. Подвижная игра "Найди свой домик".	Стр.40-41
27.12.2023 г	Занятие 16	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске. Игровые упражнения с мячом. Подвижные игры «По ровненькой дорожке», «Лягушки», «Птица и птенчики»	Стр.42-43

	28.12.2023 г	Занятие 15 на воздухе	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. Подвижная игра "Лягушки". Игра малой подвижности "Найдем лягушонка".	Стр.41-42
			«По ровненькой дорожке», «Лягушки», «Птица и птенчики»	
ЯНВАРЬ	09.01.2024 г	Занятие 17	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Подвижная игра «Коршун и цыплята». Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?».	Стр.43-44
	10.01.4 2024г	Занятие 18	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. Подвижная игра «Птица и птенчики».	Стр.45-46
	13.01.2023 г	Занятие 19	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений. Подвижная игра «Найди свой цвет».	Стр.46-47
	16.01.2024 г	Занятие 20	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Подвижная игра «Лохматый пес».	Стр.47-48
	17.01.2024 г	Занятие 17	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Подвижная игра «Коршун и цыплята». Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?».	Стр.43-44

23.01.2024 г	Занятие 20	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Подвижная игра «Лохматый пес».	Стр.47-48
30.01.2024 г	Занятие 18	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. Подвижная игра «Птица и птенчики».	Стр.45-46
31.01.2024 г	Занятие 19	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений. Подвижная игра «Найди свой цвет».	Стр.46-47
27.01.2024 г	Занятие 17	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Подвижная игра «Коршун и цыплята». Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?».	Стр.43-44
06.02.2024 г	Занятие 22	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. Подвижная игра «Воробышки в гнездышках».	Стр.51-52
07.02.2024 г	Занятие 23	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола. Подвижная игра «Воробышки и кот».	Стр.52-53
13.02.2024 г	Занятие 24	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии. Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки).	Стр.53-54

	14.02.2024 г	Занятие 21	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Найди свой цвет». Игра малой подвижности по выбору детей.	Стр.50
	20.02.2024 г	Занятие 22	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. Подвижная игра «Воробышки в гнездышках».	Стр.51-52
	21.02.2024 г	Занятие 23	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола. Подвижная игра «Воробышки и кот».	Стр.52-53
	27.02.2024 г	Занятие 24	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии. Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки).	Стр.53-54
	28.02.2024 г	Занятие 21	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Найди свой цвет». Игра малой подвижности по выбору детей.	Стр.50
	МАРТ	05.03.2024 г	Занятие 25	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. Подвижная игра «Кролики».
06.03.2024 г		Занятие 26	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. Подвижная игра «Найди свой цвет».	Стр.56-57

12.03.2024 г	Занятие 27	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. Подвижная игра «Зайка серый умывается».	Стр.57-58
18.03.2024 г	Занятие 28	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Подвижная игра «Автомобили».	Стр.58-59
19.03.2024 г	Занятие 25	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. Подвижная игра «Кролики».	Стр.54-55
25.03.2024 г	Занятие 26	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. Подвижная игра «Найди свой цвет».	Стр.56-57
26.03.2024 г	Занятие 27	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. Подвижная игра «Зайка серый умывается».	Стр.57-58
02.04.2024 г	Занятие 27	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. Подвижная игра «Зайка серый умывается».	Стр.57-58
03.04.2024 г	Занятие 26	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. Подвижная игра «Найди свой цвет».	Стр.56-57
09.04.2024 г	Занятие 28	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Подвижная игра «Автомобили».	Стр.58-59

АПРЕЛЬ	10.04.2024 г	Занятие 29 на воздухе	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Подвижная игра «Тишина». Игра «Найдем лягушонка».	Стр.60-61
	16.04.2024 г	Занятие 30	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Подвижная игра «По ровненькой дорожке».	Стр.61-62
	17.04.2024 г	Занятие 32	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в	Стр.63-64
			сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	
	10.04.2023 г	Занятие 31 на воздухе	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. Подвижная игра «Мы топаем ногами».	Стр.62-63
	23.04.2024 г	Занятие 29 на воздухе	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Подвижная игра «Тишина». Игра «Найдем лягушонка».	Стр.60-61
	24.04.2024г	Занятие 32	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Стр.63-64
	29.04.2024 г	Занятие 31 на воздухе	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. Подвижная игра «Мы топаем ногами».	Стр.62-63
	30.04.2024 г	Занятие 30	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Подвижная игра «По ровненькой дорожке».	Стр.60-61

	21.04.2024 г	Занятие 32	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Подвижная игра « Огуречик, огуречик».	Стр.63-64
	24.04.2024 г	Занятие 31 на воздухе	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. Подвижная игра «Мы топаем ногами».	Стр.62-63
	26.04.2024 г	Занятие 29 на воздухе	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Подвижная игра	Стр.60-61
			«Тишина». Игра «Найдем лягушонка».	
	28.04.2024 г	Занятие 32	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Подвижная игра « Огуречик, огуречик».	Стр.63-64
МАЙ	04.05.2024 г	Занятие 34	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. Подвижная игра «Воробышки и кот».	Стр.66-67
	05.05.2024 г	Занятие 33 на воздухе	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. Подвижная игра. «Мыши в кладовой». «Где спрятался мышонок».	Стр.65-66
	11.05.2024 г	Занятие 35	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Стр.67-68
	12.05.2024 г	Занятие 36	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии. Подвижная игра «Коршун и наседка».	Стр.68-69

15.05.2024 г	Занятие 33 на воздухе	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. Подвижная игра. «Мыши в кладовой». «Где спрятался мышонок».	Стр.65-66
17.05.2024 г	Занятие 34	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. Подвижная игра «Воробышки и кот».	Стр.66-67
19.05.2024 г	Занятие 35	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Стр.67-68
22.05.2024 г	Занятие 33 на	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и	Стр.65-66
	воздухе	прыжках. Подвижная игра. «Мыши в кладовой». «Где спрятался мышонок».	
24.05.2024 г	Занятие 34	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. Подвижная игра «Воробышки и кот».	Стр.66-67
26.05.2024 г	Занятие 35	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Стр.67-68
29.05.2024 г	Занятие 33 на воздухе	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. Подвижная игра. «Мыши в кладовой». «Где спрятался мышонок».	Стр.65-66
31.05.2024 г	Занятие 36	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии. Подвижная игра «Коршун и наседка».	Стр.68-69

**Перспективно-тематическое планирование в старшей разновозрастной
группе на 2023 - 2024 учебный год.**

Месяц	Число	№ занятия	Целевые ориентиры	Методическое обеспечение
	05.09.2023г	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. Подвижная игра «Мышеловка». Игра малой подвижности «У кого мяч?».	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Старшая группа Издательство Мозаика-Синтез Москва 2020 Стр. 15-16
	07.09. 2023г	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. Подвижная игра «Мышеловка». Игра малой подвижности «У кого мяч?».	Стр. 15-17
	12.09. 2024г	Занятие 3 на воздухе	Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках. См. занятие 2. Подвижная игра «Ловишки» (с ленточками). Игра малой подвижности «У кого мяч?»	Стр. 17-18
	14.09. 2024г	Занятие 4	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх. Подвижная игра «Фигуры». Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Стр.19-20.
	19.09. 2023г	Занятие 5	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх. Подвижная игра «Фигуры». Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Стр. 19-20.

	20.09. 2023г	Занятие 6 на воздухе	Повторить ходьбу и бег между предметами, враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом. См. занятие 5. Подвижная игра «Мы веселые ребята». Игра малой подвижности «Найди и промолчи». «Будь аккуратным».	Стр. 20-21
	19.09. 2022г	Занятие 7	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Подвижная игра «Удочка».	Стр. 21-23.
	26.09. 2023г	Занятие 8	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Подвижная игра «Удочка».	Стр.21-24.
	27.09. 2023г	Занятие 9 на воздухе	Повторить бег, продолжительность до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений. См. занятие 8. Подвижная игра «Быстро возьми».	Стр.23-24.
	30.09. 2023г	Занятие 10	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Мы веселые ребята».	Стр. 24-26.
	03.10. 2023г	Занятие 11	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Мы веселые ребята».	Стр. 24-26.
	05.10. 2023г	Занятие 12	Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер. Закрепление. Подвижная игра: «Найди свой цвет».	Стр.24-27.
ОКТАБРЬ	10.10. 2023г	Занятие 13	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. Подвижная игра «Перелет птиц».	Стр.28-29.

12.10. 2023г	Занятие 14 на воздухе	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. Подвижная игра «Перелет птиц».	Стр. 28-29.
17.10. 2023г	Занятие 15	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках. См. занятие 14. Подвижная игра «Не попадись».	Стр. 28-30..
19.10. 2023г	Занятие 16	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках. Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Стр. 30-32.
24.10. 2023г	Занятие 17 на воздухе	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках. Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. Подвижная игра «Не оставайся на полу». 2.	Стр. 30-3
26.10. 2023г	Занятие 18	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках. Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Стр. 32.
31.10. 2023г	Занятие 19	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии. Подвижная игра «Удочка»..	Стр. 33-34
02.10. 2023г	Занятие 20 на воздухе	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии. Подвижная игра «Удочка»..	Стр.33-35

07.10. 2023г	Занятие 21	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Игра малой подвижности «Вершки, корешки».	Стр. 34-35.
09.10. 2023г	Занятие 22	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Игра малой подвижности «Летает – не летает»..	Стр.35-37
14.10. 2023г	Занятие 23 на воздухе	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Игра малой подвижности «Летает – не летает»..	Стр. 35-37
16.10. 2023г	Занятие 24	Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники». См. занятие 23. Подвижная игра	Стр. 37-38

		«Не оставайся на полу». Игра малой подвижности «У кого мяч».	
05.12. 2023г	Занятие 6 на воздухе	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель. См. занятие 4,5. Подвижная игра «Мороз Красный нос». Игра малой подвижности «Найди предмет».	Стр. 51-53
07.12. 2023г	Занятие 7	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. Подвижная игра «Охотники и зайцы». Игра малой подвижности «Летает – не летает».	Стр.53-54
12.12. 2023г	Занятие 8	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. Подвижная игра «Охотники и зайцы». Игра малой подвижности «Летает – не летает».	Стр. 53-54
14.12. 2023г	Занятие 9 на воздухе	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель. См. занятие 7,8. Подвижная игра «Смелые воробышки».	Стр. 53-55

	19.12. 2023г	Занятие 10	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Хитрая лиса».	Стр. 55-57
	21.12. 2023г	Занятие 11	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Хитрая лиса».	Стр.55-57
	26.12. 2023г	Занятие 12 на воздухе	Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке. См. занятие 10, 11. Подвижная игра «Мы веселые ребята».	Стр.55-58
	28.12. 2023г	Занятие 8	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. Подвижная игра «Охотники и зайцы». Игра малой подвижности «Летает – не летает».	Стр. 53-54
ЯНВАРЬ	11.01.2024г	Занятие 15 на воздухе	Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения. Подвижная игра «Ловишки парами».	Стр.61
	16.01. 2024г	Занятие 13	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо. Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Стр.59-60
	18.01. 2024г	Занятие 14	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо. Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Стр.60-61
	23.01. 2024г	Занятие 16	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. Подвижная игра «Совушка».	Стр.61-62
	25.01. 2024г	Занятие 17	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	Стр.63

			Подвижная игра «Совушка»	
	30.01. 2024г	Занятие 21 на воздухе	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность. Подвижная игра «Мороз Красный нос».	Стр.65
ФЕВРАЛЬ	01.02.2024г	Занятие 24 на воздухе	Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. Игровые упражнения «По местам», «С горки».	Стр.66-67
	06.02.2024г	Занятие 22	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. Подвижная игра «Хитрая лиса».	Стр.65
	08.02. 2024г	Занятие 23	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. Подвижная игра «Хитрая лиса».	Стр.66
	13.02. 2024г	Занятие 27 на воздухе	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке. Подвижная игра «Мороз Красный нос».	Стр.69
	15.02. 2024г	Занятие 25	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. Подвижная игра «Охотники и зайцы».	Стр.68
	20.02. 2024г	Занятие 26	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. Подвижная игра «Охотники и зайцы».	Стр.69
	27.02. 2024г	Занятие 28	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления	Стр.70
				на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю. Подвижная игра «Не оставайся на полу».

	29.02. 2024г	Занятие 29	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю. Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Стр.71
МАРТ	05.03. 2024г	Занятие 32	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее. Подвижная игра «Мышеловка».	Стр.72-73
	07.03. 2024г	Занятие 34	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Стр.73
	12.03. 2024г	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. Подвижная игра «Пожарные па учении».	Стр.76
	14.03. 2024г	Занятие 3 на воздухе	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер. Подвижная игра «Горелки».	Стр.78
	19.03. 2024г	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и	Стр.77
				перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. Подвижная игра «Пожарные па учении».
	21.03. 2024г	Занятие 4	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами. Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Стр.79
	26.03. 2024г	Занятие 6 на воздухе	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками. Подвижная игра «Карусель».	Стр.80

	28.03. 2024г	Занятие 5	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами. Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Стр.80
	22.03. 2023г	Занятие 7	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.Подвижная игра «Стоп».	Стр.81
	24.03. 2023г	Занятие 9 на воздухе	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.Игра малой подвижности «Угадай по голосу».	Стр.83
	29.03. 2024г	Занятие 8	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Стоп».	Стр.82
АПРЕЛЬ	02.04.202г	Занятие 13	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.Подвижная игра «Медведь и пчелы».	Стр.86
	45.04. 202г	Занятие 15 на воздухе	Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки – перебежки», эстафету с большим мячом.Игровые упражнения.«Ловишки-перебежки».«Передача мяча в колонне».	Стр.87-88
	09.04.2024г	Занятие 14	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании. Подвижная игра «Медведь и пчелы».	Стр.87
	11.04. 2024г	Занятие 16 на воздухе	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.Подвижная игра «Стой».	Стр.88
	16.04. 2042г	Занятие 17	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей. Подвижная игра «Стой».	Стр.89
	18.04. 2024г	Занятие 18	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.Игра малой подвижности «Кто ушел?».	Стр.89

	17.04. 2023г	Занятие 21 на воздухе	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.Подвижная игра «Карусель».	Стр.91
	23.04. 2024г	Занятие 19	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.Подвижная игра «Удочка».	Стр.89-90
	25.04.2024г	Занятие 20	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. Подвижная игра «Удочка».	Стр.90
	30.04. 2024г	Занятие 24 на воздухе	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.Игра «С кочки на кочку».	Стр.93-94
			прыжках.Подвижная игра «Горелки».	
	03.04. 2024г	Занятие 23	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках. Подвижная игра «Горелки».	Стр.93
МАЙ	07.05. 2024г	Занятие 25	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.Подвижная игра «Мышеловка».	Стр.94-95
	09.05. 2024г	Занятие 26	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом. Подвижная игра «Мышеловка».	Стр.95-96
	14.05. 202г	Занятие28	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Стр.96-97
	16.05. 2024г	Занятие 27 на воздухе	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Стр.96

21.05. 2024г	Занятие 29	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча. Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Стр. 97
23.05. 2024г	Занятие 31	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем. Подвижная игра «Пожарные на учении».	Стр.98
28.05. 2024г	Занятие 30 на воздухе	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом. Подвижная игра «Совушка».	Стр.97-98
30.05. 2024г	Занятие 32	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с	Стр.99

Перспективное планирование утренней гимнастики

Дети от 3-4 лет

Сентябрь				
Первая неделя				
ОРУ	Музыкальная	ОРУ с инвентарем	Игровая	ОРУ
<i>Понедельник</i>	<i>Вторник</i>	<i>Среда</i>	<i>Четверг</i>	<i>Пятница</i>
<i>к</i>				
Ходьба стайкой за воспитателем К.С. Бабина стр.22 «Большие и маленькие»	Ходьба в колонне. Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег друг за другом; ходьба на носках. К.С. Бабина стр.25 с погремушкой	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпную «Воробышек и и автомобиль» «Поймай комара»	Ходьба стайкой за воспитателем К.С. Бабина стр.22 «Большие и маленькие»
Вторая неделя				
Ходьба за воспитателем в обе стороны площадки. Л.И. Пензулаева	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне. Л.И. Пензулаева стр.7 с кубиками	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпную «Кот и мыши»	Ходьба за воспитателем в обе стороны площадки. Л.И. Пензулаева

стр.7			«Бегите к флажку»	стр.7
Третья неделя				
Ходьба стайкой за воспитателем К.С. Бабина стр.22 «Большие и маленькие»	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег друг за другом; ходьба на носках. К.С. Бабина стр.25 с погремушкой	Ходьба с изменением темпа; бег врассыпную «Поезд» «У медведя во бору»	Ходьба стайкой за воспитателем К.С. Бабина стр.22 «Большие и маленькие»
Четвертая неделя				
Ходьба за воспитателем в обе стороны площадки. Л.И. Пензулаева стр.7	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне. Л.И. Пензулаева стр.7 с кубиками	Ходьба и бег по кругу. «Принеси мяч» «Птички и кошка»	Ходьба за воспитателем в обе стороны площадки. Л.И. Пензулаева стр.7
Октябрь				
Первая неделя				
Ходьба и бег в колонне. К.С. Бабина стр.31	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба на ногах.	Ходьба в колонне; на носках; в полуприседе; ходьба и	Ходьба и бег в колонне. К.С. Бабина стр.31

«Курочки»		К.С.	бег	«Курочки»
		Бабина стр.28 с флажками	врассыпную «Птичка и птенчики» «Принеси мяч»	
Вторая неделя				
Ходьба и бег в колонне. Л.И. Пензулаева стр.11	Ходьба в колонне.Выполнени е движений под такт музыки.	Ходьба стайкой за воспитател ем. Л.И. Пензулаева стр.10 с мячом	Ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону. «Угадай, кто позвал» «Зайка»	Ходьба и бег в колонне. Л.И. Пензулаева стр.11
Третья неделя				
Ходьба и бег в колонне. К.С. Бабина стр.31 «Курочки»	Ходьба в колонне.Выполнени е движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба на ногах. К.С. Бабина стр.28 с флажками	Ходьба и бег между предметами; ходьба и бег врассыпную «Птички и кошка» «Принеси мяч»	Ходьба и бег в колонне. К.С. Бабина стр.31 «Курочки»
Четвертая неделя				

Ходьба и бег в колонне. Л.И.	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба стайкой за воспитателем.	Ходьба и бег по кругу с поворотом в другую	Ходьба и бег в колонне. Л.И.
Пензулаева стр.11		Л.И. Пензулаева стр.10 с мячом	сторону. «Кот и мыши» «Бегите к флажку»	Пензулаева стр.11
Ноябрь				
Первая неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба на носках. К.С. Бабина стр.31 «Нам весело»	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба на носках. К.С. Бабина стр.27 с погремушкой	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег в рассыпную «Воробышек и и автомобиль» «Угадай, кто позвал»	Ходьба и бег в колонне; ходьба на носках. К.С. Бабина стр.31 «Нам весело»
Вторая неделя				

Ходьба и бег в колонне. Л.И. Пензулаева стр.11	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне. Л.И. Пензулаева стр.12 с обручем	Ходьба с изменением темпа; бег врассыпную «У медведя во бору» «Поймай комара»	Ходьба и бег в колонне. Л.И. Пензулаева стр.11
--	---	--	---	--

Третья неделя

Ходьба и бег в колонне; ходьба на носках. К.С. Бабина стр.31 «Нам весело»	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба на носках. К.С. Бабина стр.27 с погремушкой	Ходьба в колонне; на носках; в полуприседе; ходьба и бег врассыпную «Солнышко и дождик» «Птичка и птенчики»	Ходьба и бег в колонне; ходьба на носках. К.С. Бабина стр.31 «Нам весело»
---	---	--	---	---

Четвертая неделя

Ходьба и бег в колонне. Л.И. Пензулаева стр.11	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне. Л.И. Пензулаева стр.12 с обручем	Ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону. «Кот и мыши» «Зайка»	Ходьба и бег в колонне. Л.И. Пензулаева стр.11
--	---	--	--	--

Декабрь				
Первая неделя				
Ходьба и бег в колонне. К.С. Бабина стр.32 «Музыкальные игрушки»	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба на ногах. К.С. Бабина стр.28 с флажками	Ходьба и бег между предметами; ходьба и бег врассыпную «Поровненькой дорожке» «Самолеты»	Ходьба и бег в колонне. К.С. Бабина стр.32 «Музыкальные игрушки»
Вторая неделя				
Ходьба и бег в колонне. Л.И. Пензулаева стр.15	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба на пятках. Л.И. Пензулаева стр.15 с платочками	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпную «Лошадки» «Бегите ко мне»	Ходьба и бег в колонне. Л.И. Пензулаева стр.15
Третья неделя				

Ходьба и бег в колонне. К.С. Бабина стр.32 «Музыкальные игрушки»	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба на ноках. К.С. Бабина стр.28 с флажками	Ходьба с изменением темпа; бег врассыпную «Кто бросит дальше» «Зайцы и волк»	Ходьба и бег в колонне. К.С. Бабина стр.32 «Музыкальные игрушки»
Четвертая неделя				
Ходьба и бег в колонне. Л.И. Пензулаева стр.15	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба на пятках. Л.И. Пензулаева стр.15 с платочками	Ходьба и бег по кругу. «Попади мешочком в круг» «Лиса в курятнике»	Ходьба и бег в колонне. Л.И. Пензулаева стр.15
Январь				
Первая неделя				

Ходьба и бег в колонне; ходьба на носках. К.С. Бабина стр.32 «Зима»	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба на носках. К.С. Бабина стр.33 С кубиками	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпную «Бегите ко мне» «Птички и кошка»	Ходьба и бег в колонне; ходьба на носках. К.С. Бабина стр.32 «Зима»
Вторая неделя				
Ходьба и бег в колонне; по сигналу выполнять команды. Л.И. Пензулаева стр.17	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег змейкой между предметам и. Л.И. Пензулаева стр.16 с обручем	Ходьба в колонне; на носках; в полуприседе; ходьба и бег врассыпную «Наседка и цыплята» «Найди флажок»	Ходьба и бег в колонне; по сигналу выполнять команды. Л.И. Пензулаева стр.17
Третья неделя				
Ходьба и бег в колонне;	Ходьба в колонне.Выполнение движений под	Ходьба и бег в колонне;	Ходьба и бег по кругу с поворотом	Ходьба и бег в колонне;

<p>ходьба на носках. К.С. Бабина стр.32 «Зима»</p>	<p>такт музыки.</p>	<p>ходьба на носках. К.С. Бабина стр.33 С кубиками</p>	<p>в другую сторону. «Самолеты» «Попади мешочком в круг»</p>	<p>ходьба на носках. К.С. Бабина стр.32 «Зима»</p>
Четвертая неделя				
<p>Ходьба и бег в колонне; по сигналу выполнять команды. Л.И. Пензулаева стр.17</p>	<p>Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.</p>	<p>Ходьба и бег змейкой между предметам и. Л.И. Пензулаева стр.16 с обручем</p>	<p>Ходьба и бег по кругу. «Воробышек и кот» «Мой веселый, звонкий мяч»</p>	<p>Ходьба и бег в колонне; по сигналу выполнять команды. Л.И. Пензулаева стр.17</p>
Февраль				
Первая неделя				
<p>Ходьба и бег в колонне; ходьба парами по кругу. К.С. Бабина стр.33 «Зайчики»</p>	<p>Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.</p>	<p>Ходьба между стульями; бег вокруг стульев. К.С. Бабина стр.34 на стульях</p>	<p>Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег в рассыпную «Наседка и цыплята» «Кто бросит дальше»</p>	<p>Ходьба и бег в колонне; ходьба парами по кругу. К.С. Бабина стр.33 «Зайчики»</p>
Вторая неделя				

Ходьба и бег в колонне. Л.И. Пензулаева стр.19	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег враспынную Л.И. Пензулаева стр.18 с погремушками	Ходьба с изменением темпа; бег враспынную «Лошадки» «Поровенькой дорожке»	Ходьба и бег в колонне. Л.И. Пензулаева стр.19
Третья неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба парами по кругу. К.С. Бабина стр.33 «Зайчики»	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба между стульями; бег вокруг стульев. К.С. Бабина стр.34 на стульях	Ходьба в колонне; на носках; в полуприседе; ходьба и бег «Зайцы и волк» «Лиса в курятнике»	Ходьба и бег в колонне; ходьба парами по кругу. К.С. Бабина стр.33 «Зайчики»
Четвертая неделя				
Ходьба и бег в колонне. Л.И. Пензулаева	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег	Ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону.	Ходьба и бег в колонне. Л.И. Пензулаева

стр.19		врассыпну ю Л.И. Пензулаева стр.18 с погремушк ами	«Кошка и мышь» «Найди флажок»	стр.19
Март				
Первая неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба за первым и последним. К.С. Бабина стр.34 «Гуси»	Ходьба в колонне.Выполнени е движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба за первым и последним. К.С. Бабина стр.35 с погремушк ой	Ходьба в колонне; на носках; в полуприсед е; ходьба и бег врассыпную «Мыши в кладовой» «Береги предметы»	Ходьба и бег в колонне; ходьба за первым и последним. К.С. Бабина стр.34 «Гуси»
Вторая неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпную Л.И. Пензулаева стр.20	Ходьба в колонне.Выполнени е движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба на носках. Л.И. Пензулаева стр.20 с	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпную «Через ручеек» «Лохматый	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпную Л.И. Пензулаева стр.20

		кубиками	пес»	
Третья неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба за первым и последним. К.С. Бабина стр.34 «Гуси»	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба за первым и последним. К.С. Бабина стр.35 с погремушкой	Ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону. «Догоните меня» «Птички в гнездышках»	Ходьба и бег в колонне; ходьба за первым и последним. К.С. Бабина стр.34 «Гуси»
Четвертая неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег в рассыпную Л.И. Пензулаева стр.20	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба на носках. Л.И. Пензулаева стр.20 с кубиками	Ходьба и бег по кругу. «Найди себе пару» «Курочка-хохлатка»	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег в рассыпную Л.И. Пензулаева стр.20
Апрель				
Первая неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба на	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба за	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег	Ходьба и бег в колонне; ходьба на

носках. К.С. Бабина стр.35 «Весна»		первым и последним. К.С. Бабина стр.35 с мячом	врассыпную «Из кружка в кружок» «Огуречик, огуречек...»	носках. К.С. Бабина стр.35 «Весна»
Вторая неделя				
Ходьба и бег между предметами змейкой. Л.И. Пензулаева стр.23	Ходьба в колонне.Выполнени е движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба с подъемом колен. Л.И. Пензулаева стр.22 с флажками	Ходьба в колонне; на носках; в полуприсед е; ходьба и бег врассыпную «У кого мяч» «Кролики»	Ходьба и бег между предметами змейкой. Л.И. Пензулаева стр.23
Третья неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба на носках. К.С. Бабина стр.35 «Весна»	Ходьба в колонне.Выполнени е движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба за первым и последним. К.С. Бабина стр.35 с мячом	Ходьба и бег по кругу. «Найди свой цвет» «Лохматый пес»	Ходьба и бег в колонне; ходьба на носках. К.С. Бабина стр.35 «Весна»
Четвертая неделя				

Ходьба и бег между предметами змейкой. Л.И. Пензулаева стр.23	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба с подъемом колен. Л.И. Пензулаева стр.22 с флажками	Ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону. «Троллейбус» «Где позвонили»	Ходьба и бег между предметами змейкой. Л.И. Пензулаева стр.23
Май				
Первая неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба парами К.С. Бабина стр.36 «Цветы»	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба на носках. К.С. Бабина стр.36 с флажками	Ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону. «Мыши в кладовой» «Береги предмет»	Ходьба и бег в колонне; ходьба парами К.С. Бабина стр.36 «Цветы»
Вторая неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег враспынную. Л.И. Пензулаева стр.24	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне между предметами. Л.И. Пензулаева стр.25 с	Ходьба в колонне; на носках; в полуприседе; ходьба и бег враспынную	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег враспынную. Л.И.

		флажками	«У кого мяч» «Зайцы и волк»	Пензулаева стр.24
Третья неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба парами К.С. Бабина стр.36 «Цветы»	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба на носках. К.С. Бабина стр.36 с флажками	Ходьба и бег по кругу. «Огуречик, огуречик...» «Кролики»	Ходьба и бег в колонне; ходьба парами К.С. Бабина стр.36 «Цветы»
Четвертая неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег в рассыпную. Л.И. Пензулаева стр.24	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне между предметами. Л.И. Пензулаева стр.25 с флажками	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег в рассыпную «Птички в гнездышках» «Из кружка в кружок»	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег в рассыпную Л.И. Пензулаева стр.24

Дети от 4-5 лет

Сентябрь				
Первая неделя				
ОРУ	Музыкальна	ОРУ с	Игровая	ОРУ

	я	инвентарем		
<i>Понедельник</i>	<i>Вторник</i>	<i>Среда</i>	<i>Четверг</i>	<i>Пятница</i>
Ходьба и бег в колонне; ходьба на носках К.С. Бабина стр. 41 «Зарядка»	Ходьба в колонне. Вып олнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег в рассыпную Л.И. Пензулаева стр.34 с обручем	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег в рассыпную. «Кот и мыши» «Бегите к флажку»	Ходьба и бег в колонне; ходьба на носках К.С. Бабина стр. 41 «Зарядка»
Вторая неделя				
Ходьба и бег в колонне. Л.И. Пензулаева стр. 33	Ходьба в колонне. Вып олнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег между предметами Л.И. Пензулаева стр.35 с мячом	Ходьба и бег в колонне с остановкой по сигналу. «Воробышки и автомобиль» «Поймай комара»	Ходьба и бег в колонне. Л.И. Пензулаева стр. 33
Третья неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба на носках К.С. Бабина стр. 41 «Зарядка»	Ходьба в колонне. Вып олнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег в рассыпную Л.И. Пензулаева стр.34 с	Ходьба в колонне между двумя линиями; бег в рассыпную. «Принеси мяч»	Ходьба и бег в колонне; ходьба на носках К.С. Бабина стр. 41 «Зарядка»

		обручем	«Птички и кошка»	
Четвертая неделя				
Ходьба и бег в колонне. Л.И. Пензулаева стр. 33	Ходьба в колонне.Вып олнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег между предметами Л.И. Пензулаева стр.35 с мячом	Ходьба с выполнением разных заданий; бег врассыпную. «Поезд» «У медведя во бору»	Ходьба и бег в колонне. Л.И. Пензулаева стр. 33
Октябрь				
Первая неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба на носках К.С. Бабина стр.42 «Матрешки»	Ходьба в колонне.Вып олнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба с высоким подъемом колен К.С. Бабина стр.42 с флажками	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег с перешагиванием через шнуры. «Угадай, кто позвал» «Зайка»	Ходьба и бег в колонне; ходьба на носках К.С. Бабина стр.42 «Матрешки»
Вторая неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпную Л.И.	Ходьба в колонне.Вып олнение движений под такт	Ходьба и бег вокруг кубиков в обе стороны с поворотом по сигналу	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпную. «Птичка и	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпную Л.И.

Пензулаева стр.37	музыки.	Л.И. Пензулаева стр.35 с кубиками	птенчики» «Принеси мяч»	Пензулаева стр.37
Третья неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба на носках К.С. Бабина стр.42 «Матрешки»	Ходьба в колонне.Вып олнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба с высоким подъемом колен К.С. Бабина стр.42 с флажками	Ходьба с перешагиван ием через бруски попеременно правой и левой ногой; бег врассыпную. «Кот и мышь» «Бегите к флажку»	Ходьба и бег в колонне; ходьба на носках К.С. Бабина стр.42 «Матрешки»
Четвертая неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпную Л.И. Пензулаева стр.37	Ходьба в колонне.Вып олнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег вокруг кубиков в обе стороны с поворотом по сигналу Л.И. Пензулаева стр.35 с кубиками	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпную. «Птички и кошка» «Принеси мяч»	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпную Л.И. Пензулаева стр.37
Ноябрь				

Первая неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба с высоким подъемом колен К.С. Бабина стр.42 «Часы»	Ходьба в колонне. Вып олнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба парами К.С. Бабина стр.43 с кубиками	Ходьба и бег между кубиками. «У медведя во бору» «Поймай комара»	Ходьба и бег в колонне; ходьба с высоким подъемом колен К.С. Бабина стр.42 «Часы»
Вторая неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег в рассыпную Л.И. Пензулаева стр.37	Ходьба в колонне. Вып олнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег между предметами; ходьба и бег в рассыпную Л.И. Пензулаева стр.38 с палкой	Ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону; ходьба и бег в рассыпную. «Воробьишки и автомобиль» «Угадай, кто позвал»	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег в рассыпную Л.И. Пензулаева стр.37
Третья неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба с высоким подъемом	Ходьба в колонне. Вып олнение движений под такт	Ходьба и бег в колонне; ходьба парами К.С. Бабина стр.43 с	Ходьба в колонне с изменением направления; бег	Ходьба и бег в колонне; ходьба с высоким подъемом

колен К.С. Бабина стр.42 «Часы»	музыки.	кубиками	врассыпную. «Кот и мышь» «Зайка»	колен К.С. Бабина стр.42 «Часы»
Четвертая неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпную Л.И. Пензулаева стр.37	Ходьба в колонне.Вып олнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег между предметами; ходьба и бег врассыпную Л.И. Пензулаева стр.38 с палкой	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпную. «Солнышко и дождик» «Птичка и птенчики»	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпную Л.И. Пензулаева стр.37
Декабрь				
Первая неделя				
Ходьба в колонне; в парах держась за руки; легкий бег. К.С. Бабина стр.43	Ходьба в колонне.Вып олнение движений под такт музыки.	Ходьба в колонне; ходьба на пятках; легкий бег. К.С. Бабина стр.44 с веревкой	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпную. «Лошадки» «Бегите ко мне»	Ходьба в колонне; в парах держась за руки; легкий бег. К.С. Бабина стр.43
Вторая неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпную Л.И.	Ходьба в колонне.Вып олнение движений под такт	Ходьба и бег между кубиками. Л.И. Пензулаева	Ходьба и бег в колонне с поворотом кругом; ходьба и бег	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпнуюЛ И.

Пензулаева стр.42	музыки.	стр.42 с кубиками	врассыпную. «По ровненной дорожке» «Самолеты»	Пензулаева стр.42
Третья неделя				
Ходьба в колонне; в парах держась за руки; легкий бег. К.С. Бабина стр.43	Ходьба в колонне. Вып олнение движений под такт музыки.	Ходьба в колонне; ходьба на пятках; легкий бег. К.С. Бабина стр.44 с веревкой	Ходьба в колонне; ходьба и бег врассыпную, по сигналу принять какую-либо позу. «Попади мешочком в круг» «Лиса в курятнике»	Ходьба в колонне; в парах держась за руки; легкий бег. К.С. Бабина стр.43
Четвертая неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпную Л.И. Пензулаева стр.42	Ходьба в колонне. Вып олнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег между кубиками. Л.И. Пензулаева стр.42 с кубиками	Ходьба в колонне; ходьба и бег врассыпную, по сигналу принять какую-либо позу. «Кто бросит	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпную Л .И. Пензулаева стр.42

			дальше» «Зайцы и волк»	
Январь				
Первая неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба за первым, за последним. К.С. Бабина стр.44 «Зима»	Ходьба в колонне. Вып олнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба змейкой. К.С. Бабина стр.45 с обручем	Ходьба в колонне; ходьба и бег между предметами. «Наседка и цыплята» «Найди флажок»	Ходьба и бег в колонне; ходьба за первым, за последним. К.С. Бабина стр.44 «Зима»
Вторая неделя				
Ходьба и бег между предметами Л.И. Пензулаева стр.44	Ходьба в колонне. Вып олнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба между предметами Л.И. Пензулаева стр.43 с кеглей	Ходьба в колонне со сменой ведущего; бег в рассыпную. «Бегите ко мне» «Птички и кошка»	Ходьба и бег между предметами Л.И. Пензулаева стр.44
Третья неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба за	Ходьба в колонне. Вып олнение	Ходьба и бег в колонне; ходьба	Ходьба в колонне между	Ходьба и бег в колонне; ходьба за

первым, за последним. К.С. Бабина стр.44 «Зима»	движений под такт музыки.	змейкой. К.С. Бабина стр.45 с обручем	предметами «змейкой»; ходьба и бег врассыпную. «Воробышки и кот» «Мой веселый, звонкий мяч»	первым, за последним. К.С. Бабина стр.44 «Зима»
Четвертая неделя				
Ходьба и бег между предметами Л.И. Пензулаева стр.44	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба между предметами Л.И. Пензулаева стр.43 с кеглей	Ходьба в колонне со сменой ведущего; бег врассыпную. «Самолеты» «Попади мешочком в круг»	Ходьба и бег между предметами Л.И. Пензулаева стр.44
Февраль				
Первая неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба парами на носках. К.С. Бабина стр.46	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба змейкой. К.С. Бабина стр.46 с мячом	Ходьба в колонне, ходьба и бег между расставленными в одну линию	Ходьба и бег в колонне; ходьба парами на носках. К.С. Бабина стр.46

Дети от 5-6 лет

Сентябрь				
Первая неделя				
ОРУ	Музыкальна я	ОРУ с инвентарем	Игровая	ОРУ
<i>Понедельни к</i>	<i>Вторник</i>	<i>Среда</i>	<i>Четверг</i>	<i>Пятница</i>
Ходьба в колонне; ходьба на пятках; бег в колонне. К.С. Бабина стр.55	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба в колонне; бег между предметами. Л.И. Пензулаева стр.63 с мячом	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег в рассыпную. «Карусель». «Выше ножки от земли».	Ходьба в колонне; ходьба на пятках; бег в колонне. К.С. Бабина стр.55
Вторая неделя				
Ходьба в колонне; ходьба на носках; ходьба и бег в рассыпную. Л.И. Пензулаева	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег в рассыпную; по сигналу принять какую-либо позу.	Ходьба в колонне с изменением положения рук; бег в колонне. «У медведя во бору».	Ходьба в колонне; ходьба на носках; ходьба и бег в рассыпную. Л.И. Пензулаева

стр.62		Л.И. Пензулаева стр.65 с палкой.	«Салки».	стр.62
Третья неделя				
Ходьба в колонне;ходьба на пятках; бег в колонне. К.С. Бабина стр.55	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба в колонне; бег между предметами. Л.И. Пензулаева стр.63 с мячом	Ходьба и бег в колонне; бег в рассыпную. «Волк во рву». «Из обруча в обруч».	Ходьба в колонне;ходьба на пятках; бег в колонне. К.С. Бабина стр.55
Четвертая неделя				
Ходьба в колонне;ходьба на носках; ходьба и бег в рассыпную. Л.И. Пензулаева стр.62	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег в рассыпную; по сигналу принять какую-либо позу. Л.И. Пензулаева стр.65 с палкой.	Ходьбы и бег по кругу. «Кот и мыши». «Найди себе пару».	Ходьба в колонне;ходьба на носках; ходьба и бег в рассыпную. Л.И. Пензулаева стр.62
Октябрь				
Первая неделя				
Ходьба и бег	Ходьба в	Ходьба и бег в	Ходьба и бег	Ходьба и бег

в колонне; ходьба «змейкой» К.С. Бабина стр. 56	колонне.Выпо лнение движений под такт музыки.	колонне; ходьба на внешних краях стоп. К.С. Бабина стр.57 с флажками	между предметами. «Белки в лесу». «Сбей кеглю»	в колонне; ходьба «змейкой» К.С. Бабина стр. 56
Вторая неделя				
Ходьба в колонне с высоким поднимание м колен; бег в колонне. Л.И. Пензулаева стр.66	Ходьба в колонне.Выпо лнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне, перешагивая через шнуры. Л.И. Пензулаева стр.66 с обручем	Ходьба с изменением направления; бег с перешагивани ем через предметы «Удочка». «Ловишки с мячом».	Ходьба в колонне с высоким поднимание м колен; бег в колонне. Л.И. Пензулаева стр.66
Третья неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба «змейкой» К.С. Бабина стр. 56	Ходьба в колонне.Выпо лнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба на внешних краях стоп. К.С. Бабина стр.57 с флажками	Ходьба и бег в колонне; ходьба с высоким подниманием колен. «Серсо». «Бездомный заяц»	Ходьба и бег в колонне; ходьба «змейкой» К.С. Бабина стр. 56
Четвертая неделя				

Ходьба в колонне через шнуры; ходьба и бег врассыпную Л.И. Пензулаева стр.67	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег между предметами «змейкой» Л.И. Пензулаева стр.66 с мячом большого диаметра	Ходьба с изменением темпа; бег врассыпную. «Попади в обруч». «Охотники и зайцы».	Ходьба в колонне через шнуры; ходьба и бег врассыпную Л.И. Пензулаева стр.67
Ноябрь				
Первая неделя				
Ходьба в колонне; ходьба и бег парами. К.С. Бабина стр.57 «Петрушки»	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба со сменой темпа. К.С. Бабина стр.58 с обручем	Ходьба и бег в колонне по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. «Сбей шишки». «Гуси-лебеди».	Ходьба в колонне; ходьба и бег парами. К.С. Бабина стр.57 «Петрушки»
Вторая неделя				
Ходьба в колонне; по сигналу выполнение м	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпную. Л.И.	Ходьба с изменением направления движения; с упражнениям	Ходьба в колонне; по сигналу выполнение м

упражнений для рук; бег врассыпную Л.И. Пензулаева стр. 70		Пензулаева стр.69 с палкой	и для рук; бег в колонне. «Кольцеброс». «Лягушки и цапля».	упражнений для рук; бег врассыпную Л.И. Пензулаева стр. 70
Третья неделя				
Ходьба в колонне; ходьба и бег парами. К.С. Бабина стр.57 «Петрушки»	Ходьба в колонне.Выпо лнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба со сменой темпа. К.С. Бабина стр.58 с обручем	Ходьба и бег в колонне между кубиками. «Сбей шишки». «У медведя во бору».	Ходьба в колонне; ходьба и бег парами. К.С. Бабина стр.57 «Петрушки»
Четвертая неделя				
Ходьба в колонне; по сигналу выполнение м упражнений для рук; бег врассыпную Л.И. Пензулаева стр. 70	Ходьба в колонне.Выпо лнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпную. Л.И. Пензулаева стр.69 с палкой	Ходьба и бег между предметами. «Лохматый пес». «Жмурки»	Ходьба в колонне; по сигналу выполнение м упражнений для рук; бег врассыпную Л.И. Пензулаева стр. 70
Декабрь				
Первая неделя				

Ходьба в колонне; ходьба «змейкой»; широкий бег К.С. Бабина стр.59	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба на внешних краях стоп. К.С. Бабина стр.60 с веревкой	Ходьба с различными положениями рук; бег врассыпную. «С кочки на кочку». «Пожарные на учении».	Ходьба в колонне; ходьба «змейкой»; широкий бег К.С. Бабина стр.59
Вторая неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпную Л.И. Пензулаева стр.72	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба в колонне с выполнением упражнений для рук по команде; бег между предметами Л.И. Пензулаева стр.71 с кубиком	Ходьба в колонне по одному; ходьба широким свободным шагом; бег врассыпную. «Мы- веселые ребята». «Хвостики»	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпную Л.И. Пензулаева стр.72
Третья неделя				
Ходьба в колонне; ходьба «змейкой»; широкий бег К.С. Бабина	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба на внешних краях стоп. К.С. Бабина	Ходьба в колонне с ускорением и замедлением темпа движения; бег	Ходьба в колонне; ходьба «змейкой»; широкий бег К.С. Бабина

стр.59		стр.60 с веревкой	врассыпную. «Летающие тарелки». «Белые медведи».	стр.59
Четвертая неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпную Л.И. Пензулаева стр.72	Ходьба в колонне.Выпо лнение движений под такт музыки.	Ходьба в колонне с выполнением упражнений для рук по команде; бег между предметами Л.И. Пензулаева стр.71 с кубиком	Ходьба с поворотом кругом по сигналу; бег в колонне. «Мячи по кругу». «Перелет птиц».	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпную Л.И. Пензулаева стр.72
Январь				
Первая неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба с высоким подъемом колен. К.С. Бабина стр.61 «Зима»	Ходьба в колонне.Выпо лнение движений под такт музыки.	Ходьба в колонне; ходьба «змейкой»;ши рокий бег К.С. Бабина стр.61 с мячом	Ходьба в колонне; бег врассыпную. «Чья команда скорее соберется». «Чехарда»	Ходьба и бег в колонне; ходьба с высоким подъемом колен. К.С. Бабина стр.61 «Зима»

Вторая неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба на носках; бег врассыпную Л.И. Пензулаева стр.75	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба «змейкой» Л.И. Пензулаева стр.73 с палкой	Ходьба в колонне с выполнением заданий для рук; ходьба и бег врассыпную. «Пустое место». «Береги ленту».	Ходьба и бег в колонне; ходьба на носках; бег врассыпную Л.И. Пензулаева стр.75
Третья неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба с высоким подъемом колен. К.С. Бабина стр.61 «Зима»	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба в колонне; ходьба «змейкой»;широкий бег К.С. Бабина стр.61 с мячом	Ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой; ходьба и бег врассыпную. «Перелет птиц». «Перепрыгни через ручеек».	Ходьба и бег в колонне; ходьба с высоким подъемом колен. К.С. Бабина стр.61 «Зима»
Четвертая неделя				
Ходьба и бег в колонне;	Ходьба в колонне.Выпо	Ходьба и бег в колонне;	Ходьба в колонне с	Ходьба и бег в колонне;

<p>ходьба на носках; бег врассыпную</p> <p>Л.И. Пензулаева стр.75</p>	<p>лнение движений под такт музыки.</p>	<p>ходьба «змейкой»</p> <p>Л.И. Пензулаева стр.73 с палкой</p>	<p>изменением направления движения;ходьба и бег врассыпную. «Кто лучше прыгнет». «Летающие тарелки».</p>	<p>ходьба на носках; бег врассыпную</p> <p>Л.И. Пензулаева стр.75</p>
---	---	--	--	---

Февраль

Первая неделя

<p>Ходьба и бег в колонне; ходьба на пятках; широкий бег</p> <p>К.С. Бабина стр.62</p>	<p>Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег парами; широкий бег</p> <p>К.С. Бабина стр.63 с палкой.</p>	<p>Ходьба боковым приставным шагом; ходьба и бег в колонне. «Хитрая лиса». «Мышеловка»</p>	<p>Ходьба и бег в колонне; ходьба на пятках; широкий бег</p> <p>К.С. Бабина стр.62</p>
--	--	---	--	--

Вторая неделя

<p>Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег по кругу с поворотом</p> <p>Л.И. Пензулаева стр.77</p>	<p>Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.</p>	<p>Ходьба в колонне; ходьба и бег врассыпную</p> <p>Л.И. Пензулаева стр.76 с обручем</p>	<p>Ходьба в колонне; ходьба на носках; ходьба с хлопком на каждый шаг перед собой и</p>	<p>Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег по кругу с поворотом</p> <p>Л.И. Пензулаева стр.77</p>
--	--	--	---	--

			за спиной; ходьба и бег врассыпную. «Кто скорее добежит». «Два Мороза».	
Третья неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба на пятках; широкий бег К.С. Бабина стр.62	Ходьба в колонне.Выпо лнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег парами; широкий бег К.С. Бабина стр.63 с палкой.	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпную. «Пустое место». «Перелет птиц».	Ходьба и бег в колонне; ходьба на пятках; широкий бег К.С. Бабина стр.62
Четвертая неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег по кругу с поворотом Л.И. Пензулаева стр.77	Ходьба в колонне.Выпо лнение движений под такт музыки.	Ходьба в колонне; ходьба и бег врассыпную Л.И. Пензулаева стр.76 с обручем	Ходьба в колонне, на сигнал воспитателя остановиться, выполнить поворот кругом; ходьба и бег врассыпную. «Третий лишний».	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег по кругу с поворотом Л.И. Пензулаева стр.77

			«С кочки на кочку».	
Март				
Первая неделя				
Ходьба в колонне; ходьба с высоким подъемом колен; широкий бег К.С. Бабина стр.64	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба в колонне; ходьба с перестраиванием в два круга; бег по кругу. К.С. Бабина стр.65 с веревкой	Ходьба и бег между предметами; ходьба и бег в рассыпную. «Соревнования кузнечиков» «Классики»	Ходьба в колонне; ходьба с высоким подъемом колен; широкий бег К.С. Бабина стр.64
Вторая неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег в рассыпную Л.И. Пензулаева стр.79	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба в колонне; ходьба «змейкой» между предметами; ходьба и бег в рассыпную Л.И. Пензулаева стр.80 со скакалкой	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег в рассыпную. «Краски». «Колдунчики»	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег в рассыпную Л.И. Пензулаева стр.79
Третья неделя				
Ходьба в	Ходьба в	Ходьба в	Ходьба в	Ходьба в

колонне; ходьба с высоким подъемом колен; широкий бег К.С. Бабина стр.64	колонне.Выпо лнение движений под такт музыки.	колонне; ходьба с перестраивани ем в два круга; бег по кругу. К.С. Бабина стр.65 с веревкой	колонне; на носках; в полуприседе; ходьба и бег врассыпную. «Мяч в ворота» «Котята и щенята»	колонне; ходьба с высоким подъемом колен; широкий бег К.С. Бабина стр.64
---	--	---	--	---

Четвертая неделя

Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпную Л.И. Пензулаева стр.79	Ходьба в колонне.Выпо лнение движений под такт музыки.	Ходьба в колонне; ходьба «змейкой» между предметами; ходьба и бег врассыпную Л.И. Пензулаева стр.80 со скакалкой	Ходьба и бег в колонне между предметами; ходьба и бег врассыпную. «Ловля обезьян» «Пролезай и убегай»	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпную Л.И. Пензулаева стр.79
--	--	---	--	--

Апрель

Первая неделя

Ходьба и бег парами; ходьба парами на носках;	Ходьба в колонне.Выпо лнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба на внешних краях стоп.	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпную. «Медведи и	Ходьба и бег парами; ходьба парами на носках;
---	--	---	---	---

ходьба и бег в колонне К.С. Бабина стр.66 «Петрушки»		К.С. Бабина стр.66 с обручем	пчелы» «Караси и щука»	ходьба и бег в колонне К.С. Бабина стр.66 «Петрушки»
Вторая неделя				
Ходьба и бег с перешагиван ием через предметы; ходьба и бег в рассыпную Л.И. Пензулаева стр.82	Ходьба в колонне.Выпо лнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег с остановкой по сигналу Л.И. Пензулаева стр.82 с палкой	Ходьба и бег по кругу с выполнением поворотов в другую сторону; ходьба и бег в рассыпную. «Уголки» «Часики»	Ходьба и бег с перешагиван ием через предметы; ходьба и бег в рассыпную Л.И. Пензулаева стр.82
Третья неделя				
Ходьба и бег парами; ходьба парами на носках; ходьба и бег в колонне К.С. Бабина стр.66 «Петрушки»	Ходьба в колонне.Выпо лнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба на внешних краях стоп. К.С. Бабина стр.66 с обручем	Ходьба и бег парами; ходьба и бег в рассыпную. «Космонавты» «Горелки»	Ходьба и бег парами; ходьба парами на носках; ходьба и бег в колонне К.С. Бабина стр.66 «Петрушки»
Четвертая неделя				
Ходьба и бег	Ходьба в	Ходьба и бег в	Ходьба	Ходьба и бег

с перешагиван ием через предметы; ходьба и бег врассыпную Л.И. Пензулаева стр.82	колонне.Выпо лнение движений под такт музыки.	колонне; ходьба и бег с остановкой по сигналу Л.И. Пензулаева стр.82 с палкой	боковым приставным шагом;ходьба и бег врассыпную «Штандер- стоп» «Закати в лунку»	с перешагиван ием через предметы; ходьба и бег врассыпную Л.И. Пензулаева стр.82
Май				
Первая неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба на пятках К.С. Бабина стр.67	Ходьба в колонне.Выпо лнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба с перестроение м в пары К.С. Бабина стр.67 с мячом	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпную. «День и ночь» «Птицы и клетка»	Ходьба и бег в колонне; ходьба на пятках К.С. Бабина стр.67
Вторая неделя				
Ходьба в колонне, выполняя упражнения для рук; бег врассыпную Л.И. Пензулаева стр.85	Ходьба в колонне.Выпо лнение движений под такт музыки.	Ходьба в колонне, перешагивая через шнуры; бег перешагивая через бруски Л.И. Пензулаева	Ходьба со сменой темпа движения; ходьба и бег врассыпную. «Резиночка» «Перебежки»	Ходьба в колонне, выполняя упражнения для рук; бег врассыпную Л.И. Пензулаева стр.85

		стр.85 с флажками		
Третья неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба на пятках К.С. Бабина стр.67	Ходьба в колонне.Выпо лнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба с перестроение м в пары К.С. Бабина стр.67 с мячом	Ходьба и бег по кругу с выполнением поворотов; ходьба и бег врассыпную. «Колдунчики» «Мяч в ворота»	Ходьба и бег в колонне; ходьба на пятках К.С. Бабина стр.67
Четвертая неделя				
Ходьба в колонне, выполняя упражнения для рук; бег врассыпную Л.И. Пензулаева стр.85	Ходьба в колонне.Выпо лнение движений под такт музыки.	Ходьба в колонне, перешагивая через шнуры; бег перешагивая через бруски Л.И. Пензулаева стр.85 с флажками	Ходьба в колонне; ходьба на носках; ходьба с хлопком на каждый шаг перед собой и за спиной; ходьба и бег врассыпную. «Горелки» «Краски»	Ходьба в колонне, выполняя упражнения для рук; бег врассыпную Л.И. Пензулаева стр.85

Дети от 6 -7лет

Сентябрь

Первая неделя				
ОРУ	Музыкальн я	ОРУ с инвентарем	Игровая	ОРУ
Понедельни к	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Ходьба в колонне;ходьба на пятках; бег в колонне. К.С. Бабина стр.55	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба в колонне; бег между предметами. Л.И. Пензулаева стр.63 с мячом	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпную. «Карусель». «Выше ножки от земли».	Ходьба в колонне;ходьба на пятках; бег в колонне. К.С. Бабина стр.55
Вторая неделя				
Ходьба в колонне;ходьба на носках; ходьба и бег врассыпную. Л.И. Пензулаева стр.62	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпную; по сигналу принять какую-либо позу. Л.И. Пензулаева стр.65 с палкой.	Ходьба в колонне с изменением положения рук; бег в колонне. «У медведя во бору». «Салки».	Ходьба в колонне;ходьба на носках; ходьба и бег врассыпную. Л.И. Пензулаева стр.62
Третья неделя				
Ходьба в колонне;ход	Ходьба в колонне.Выпо	Ходьба в колонне; бег	Ходьба и бег в колоне; бег	Ходьба в колонне;ход

ьба на пятках; бег в колонне. К.С. Бабина стр.55	лнение движений под такт музыки.	между предметами. Л.И. Пензулаева стр.63 с мячом	врассыпную. «Волк во рву». «Из обруча в обруч».	ьба на пятках; бег в колонне. К.С. Бабина стр.55
Четвертая неделя				
Ходьба в колонне;ход ьба на носках; ходьба и бег врассыпную. Л.И. Пензулаева стр.62	Ходьба в колонне.Выпо лнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпную; по сигналу принять какую-либо позу. Л.И. Пензулаева стр.65 с палкой.	Ходьбы и бег по кругу. «Кот и мышь». «Найди себе пару».	Ходьба в колонне;ход ьба на носках; ходьба и бег врассыпную. Л.И. Пензулаева стр.62
Октябрь				
Первая неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба «змейкой» К.С. Бабина стр. 56	Ходьба в колонне.Выпо лнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба на внешних краях стоп. К.С. Бабина стр.57 с флажками	Ходьба и бег между предметами. «Белки в лесу». «Сбей кеглю»	Ходьба и бег в колонне; ходьба «змейкой» К.С. Бабина стр. 56

Вторая неделя				
Ходьба в колонне с высоким подниманием колен; бег в колонне. Л.И. Пензулаева стр.66	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне, перешагивая через шнуры. Л.И. Пензулаева стр.66 с обручем	Ходьба с изменением направления; бег с перешагиванием через предметы «Удочка». «Ловишки с мячом».	Ходьба в колонне с высоким подниманием колен; бег в колонне. Л.И. Пензулаева стр.66
Третья неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба «змейкой» К.С. Бабина стр. 56	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба на внешних краях стоп. К.С. Бабина стр.57 с флажками	Ходьба и бег в колонне; ходьба с высоким подниманием колен. «Серсо». «Бездомный заяц»	Ходьба и бег в колонне; ходьба «змейкой» К.С. Бабина стр. 56
Четвертая неделя				
Ходьба в колонне через шнуры; ходьба и бег враспынную Л.И.	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег между предметами «змейкой» Л.И. Пензулаева стр.66 с	Ходьба с изменением темпа; бег враспынную. «Попади в обруч». «Охотники и	Ходьба в колонне через шнуры; ходьба и бег враспынную Л.И.

Пензулаева стр.67		мячом большого диаметра	зайцы».	Пензулаева стр.67
Ноябрь				
Первая неделя				
Ходьба в колонне; ходьба и бег парами. К.С. Бабина стр.57 «Петрушки»	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба со сменой темпа. К.С. Бабина стр.58 с обручем	Ходьба и бег в колонне по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. «Сбей шишки». «Гуси-лебеди».	Ходьба в колонне; ходьба и бег парами. К.С. Бабина стр.57 «Петрушки»
Вторая неделя				
Ходьба в колонне; по сигналу выполнение упражнений для рук; бег враспынную Л.И. Пензулаева стр. 70	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег враспынную. Л.И. Пензулаева стр.69 с палкой	Ходьба с изменением направления движения; с упражнениям и для рук; бег в колонне. «Кольцеброс». «Лягушки и цапля».	Ходьба в колонне; по сигналу выполнение упражнений для рук; бег враспынную Л.И. Пензулаева стр. 70
Третья неделя				

Ходьба в колонне; ходьба и бег парами. К.С. Бабина стр.57 «Петрушки»	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба со сменой темпа. К.С. Бабина стр.58 с обручем	Ходьба и бег в колонне между кубиками. «Сбей шишки». «У медведя во бору».	Ходьба в колонне; ходьба и бег парами. К.С. Бабина стр.57 «Петрушки»
Четвертая неделя				
Ходьба в колонне; по сигналу выполнение упражнений для рук; бег врассыпную Л.И. Пензулаева стр. 70	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпную. Л.И. Пензулаева стр.69 с палкой	Ходьба и бег между предметами. «Лохматый пес». «Жмурки»	Ходьба в колонне; по сигналу выполнение упражнений для рук; бег врассыпную Л.И. Пензулаева стр. 70
Декабрь				
Первая неделя				
Ходьба в колонне; ходьба «змейкой»; широкий бег К.С. Бабина стр.59	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба на внешних краях стоп. К.С. Бабина стр.60 с	Ходьба с различными положениями рук; бег врассыпную. «С кочки на кочку».	Ходьба в колонне; ходьба «змейкой»; широкий бег К.С. Бабина стр.59

		веревкой	«Пожарные на учении».	
Вторая неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпную Л.И. Пензулаева стр.72	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба в колонне с выполнением упражнений для рук по команде; бег между предметами Л.И. Пензулаева стр.71 с кубиком	Ходьба в колонне по одному; ходьба широким свободным шагом; бег врассыпную. «Мы- веселые ребята». «Хвостики»	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпную Л.И. Пензулаева стр.72
Третья неделя				
Ходьба в колонне; ходьба «змейкой»; широкий бег К.С. Бабина стр.59	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба на внешних краях стоп. К.С. Бабина стр.60 с веревкой	Ходьба в колонне с ускорением и замедлением темпа движения; бег врассыпную. «Летающие тарелки». «Белые медведи».	Ходьба в колонне; ходьба «змейкой»; широкий бег К.С. Бабина стр.59
Четвертая неделя				
Ходьба и бег	Ходьба в	Ходьба в	Ходьба с	Ходьба и бег

в колонне; ходьба и бег врассыпную Л.И. Пензулаева стр.72	колонне.Выпо лнение движений под такт музыки.	колонне с выполнением упражнений для рук по команде; бег между предметами Л.И. Пензулаева стр.71 с кубиком	поворотом кругом по сигналу; бег в колонне. «Мячи по кругу». «Перелет птиц».	в колонне; ходьба и бег врассыпную Л.И. Пензулаева стр.72
Январь				
Первая неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба с высоким подъемом колен. К.С. Бабина стр.61 «Зима»	Ходьба в колонне.Выпо лнение движений под такт музыки.	Ходьба в колонне; ходьба «змейкой»;ши рокий бег К.С. Бабина стр.61 с мячом	Ходьба в колонне; бег врассыпную. «Чья команда скорее соберется». «Чехарда»	Ходьба и бег в колонне; ходьба с высоким подъемом колен. К.С. Бабина стр.61 «Зима»
Вторая неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба на носках; бег врассыпную Л.И.	Ходьба в колонне.Выпо лнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба «змейкой» Л.И. Пензулаева	Ходьба в колонне с выполнением заданий для рук; ходьба и бег	Ходьба и бег в колонне; ходьба на носках; бег врассыпную Л.И.

Пензулаева стр.75		стр.73 с палкой	врассыпную. «Пустое место». «Береги ленту».	Пензулаева стр.75
Третья неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба с высоким подъемом колен. К.С. Бабина стр.61 «Зима»	Ходьба в колонне.Выпо лнение движений под такт музыки.	Ходьба в колонне; ходьба «змейкой»;ши рокий бег К.С. Бабина стр.61 с мячом	Ходьба с перешагивани ем через шнуры попеременно правой и левой ногой; ходьба и бег врассыпную. «Перелет птиц». «Перепрыгни через ручеек».	Ходьба и бег в колонне; ходьба с высоким подъемом колен. К.С. Бабина стр.61 «Зима»
Четвертая неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба на носках; бег врассыпную Л.И. Пензулаева стр.75	Ходьба в колонне.Выпо лнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба «змейкой» Л.И. Пензулаева стр.73 с палкой	Ходьба в колонне с изменением направления движения;ход ьба и бег врассыпную. «Кто лучше прыгнет».	Ходьба и бег в колонне; ходьба на носках; бег врассыпную Л.И. Пензулаева стр.75

			«Летающие тарелки».	
Февраль				
Первая неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба на пятках; широкий бег К.С. Бабина стр.62	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег парами; широкий бег К.С. Бабина стр.63 с палкой.	Ходьба боковым приставным шагом; ходьба и бег в колонне. «Хитрая лиса». «Мышеловка»	Ходьба и бег в колонне; ходьба на пятках; широкий бег К.С. Бабина стр.62
Вторая неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег по кругу с поворотом Л.И. Пензулаева стр.77	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба в колонне; ходьба и бег в рассыпную Л.И. Пензулаева стр.76 с обручем	Ходьба в колонне; ходьба на носках; ходьба с хлопком на каждый шаг перед собой и за спиной; ходьба и бег в рассыпную. «Кто скорее добежит». «Два Мороза».	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег по кругу с поворотом Л.И. Пензулаева стр.77

Третья неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба на пятках; широкий бег К.С. Бабина стр.62	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег парами; широкий бег К.С. Бабина стр.63 с палкой.	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпную. «Пустое место». «Перелет птиц».	Ходьба и бег в колонне; ходьба на пятках; широкий бег К.С. Бабина стр.62
Четвертая неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег по кругу с поворотом Л.И. Пензулаева стр.77	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба в колонне; ходьба и бег врассыпную Л.И. Пензулаева стр.76 с обручем	Ходьба в колонне, на сигнал воспитателя остановиться, выполнить поворот кругом; ходьба и бег врассыпную. «Третий лишний». «С кочки на кочку».	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег по кругу с поворотом Л.И. Пензулаева стр.77
Март				
Первая неделя				
Ходьба в колонне; ходьба с	Ходьба в колонне.Выполнение	Ходьба в колонне; ходьба с	Ходьба и бег между предметами;	Ходьба в колонне; ходьба с

высоким подъемом колен; широкий бег К.С. Бабина стр.64	движений под такт музыки.	перестраивани ем в два круга; бег по кругу. К.С. Бабина стр.65 с веревкой	ходьба и бег врассыпную. «Соревновани я кузнечиков» «Классики»	высоким подъемом колен; широкий бег К.С. Бабина стр.64
Вторая неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпную Л.И. Пензулаева стр.79	Ходьба в колонне.Выпо лнение движений под такт музыки.	Ходьба в колонне; ходьба «змейкой» между предметами; ходьба и бег врассыпную Л.И. Пензулаева стр.80 со скакалкой	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпную. «Краски». «Колдунчики»	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпную Л.И. Пензулаева стр.79
Третья неделя				
Ходьба в колонне; ходьба с высоким подъемом колен; широкий бег К.С. Бабина	Ходьба в колонне.Выпо лнение движений под такт музыки.	Ходьба в колонне; ходьба с перестраивани ем в два круга; бег по кругу. К.С. Бабина	Ходьба в колонне; на носках; в полуприседе; ходьба и бег врассыпную. «Мяч в ворота»	Ходьба в колонне; ходьба с высоким подъемом колен; широкий бег К.С. Бабина

стр.64		стр.65 с веревкой	«Котята и щенята»	стр.64
Четвертая неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег в рассыпную Л.И. Пензулаева стр.79	Ходьба в колонне.Выпо лнение движений под такт музыки.	Ходьба в колонне; ходьба «змейкой» между предметами; ходьба и бег в рассыпную Л.И. Пензулаева стр.80 со скалкой	Ходьба и бег в колонне между предметами; ходьба и бег в рассыпную. «Ловля обезьян» «Пролезай и убегай»	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег в рассыпную Л.И. Пензулаева стр.79
Апрель				
Первая неделя				
Ходьба и бег парами; ходьба парами на носках; ходьба и бег в колонне К.С. Бабина стр.66 «Петрушки»	Ходьба в колонне.Выпо лнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба на внешних краях стоп. К.С. Бабина стр.66 с обручем	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег в рассыпную. «Медведи и пчелы» «Караси и щука»	Ходьба и бег парами; ходьба парами на носках; ходьба и бег в колонне К.С. Бабина стр.66 «Петрушки»
Вторая неделя				
Ходьба и бег	Ходьба в	Ходьба и бег в	Ходьба и бег	Ходьба и бег

с перешагиван ием через предметы; ходьба и бег врассыпную Л.И. Пензулаева стр.82	колонне.Выпо лнение движений под такт музыки.	колонне; ходьба и бег с остановкой по сигналу Л.И. Пензулаева стр.82 с палкой	по кругу с выполнением поворотов в другую сторону; ходьба и бег врассыпную. «Уголки» «Часики»	с перешагиван ием через предметы; ходьба и бег врассыпную Л.И. Пензулаева стр.82
Третья неделя				
Ходьба и бег парами; ходьба парами на носках; ходьба и бег в колонне К.С. Бабина стр.66 «Петрушки»	Ходьба в колонне.Выпо лнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба на внешних краях стоп. К.С. Бабина стр.66 с обручем	Ходьба и бег парами; ходьба и бег врассыпную. «Космонавты» «Горелки»	Ходьба и бег парами; ходьба парами на носках; ходьба и бег в колонне К.С. Бабина стр.66 «Петрушки»
Четвертая неделя				
Ходьба и бег с перешагиван ием через предметы; ходьба и бег врассыпную Л.И.	Ходьба в колонне.Выпо лнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег с остановкой по сигналу Л.И. Пензулаева стр.82 с	Ходьба боковым приставным шагом;ходьба и бег врассыпную «Штандер- стоп»	Ходьба и бег с перешагиван ием через предметы; ходьба и бег врассыпную Л.И.

Пензулаева стр.82		палкой	«Закати в лунку»	Пензулаева стр.82
Май				
Первая неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба на пятках К.С. Бабина стр.67	Ходьба в колонне.Выпо лнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба с перестроение м в пары К.С. Бабина стр.67 с мячом	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпную. «День и ночь» «Птицы и клетка»	Ходьба и бег в колонне; ходьба на пятках К.С. Бабина стр.67
Вторая неделя				
Ходьба в колонне, выполняя упражнения для рук; бег врассыпную Л.И. Пензулаева стр.85	Ходьба в колонне.Выпо лнение движений под такт музыки.	Ходьба в колонне, перешагивая через шнуры; бег перешагивая через бруски Л.И. Пензулаева стр.85 с флажками	Ходьба со сменой темпа движения; ходьба и бег врассыпную. «Резиночка» «Перебежки»	Ходьба в колонне, выполняя упражнения для рук; бег врассыпную Л.И. Пензулаева стр.85
Третья неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба на пятках	Ходьба в колонне.Выпо лнение движений под	Ходьба и бег в колонне; ходьба с перестроение	Ходьба и бег по кругу с выполнением поворотов;	Ходьба и бег в колонне; ходьба на пятках

К.С. Бабина стр.67	такт музыки.	м в пары К.С. Бабина стр.67 с мячом	ходьба и бег врассыпную. «Колдунчики» «Мяч в ворота»	К.С. Бабина стр.67
Четвертая неделя				
Ходьба в колонне, выполняя упражнения для рук; бег врассыпную Л.И. Пензулаева стр.85	Ходьба в колонне.Выпо лнение движений под такт музыки.	Ходьба в колонне, перешагивая через шнуры; бег перешагивая через бруски Л.И. Пензулаева стр.85 с флажками	Ходьба в колонне; ходьба на носках; ходьба с хлопком на каждый шаг перед собой и за спиной; ходьба и бег врассыпную. «Горелки» «Краски»	Ходьба в колонне, выполняя упражнения для рук; бег врассыпную Л.И. Пензулаева стр.85

Перспективное планирование гимнастики после сна (младший возраст)

Месяц	Неделя(1-2)
Сентябрь	1. «Потягивание» 2. «Поймай комарика» 3.«Велосипед» «Музыканты»
	Неделя(3-4)
	Разминка в постели, самомассаж

	<p>1. Дети просыпаются под звуки мелодичной музыки, затем лёжа в постели на спине поверх одеяла выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия.</p> <p>2. Поворот головы вправо, влево.</p> <p>3. Легкое поглаживание рук, живота, ног, пяток.</p> <p>4. Сгибание обеих ног с обхватом коленей руками и постепенное выпрямление их. «Веселые ножки»</p>
Октябрь	Неделя(1-2)
	<p>«В гостях у солнышка»</p> <p><i>(с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения и самомассажа)</i></p> <p>1. «Улыбнись солнышку».</p> <p>2. «Играем с солнышком».</p> <p>3. «Играем с солнечными лучами».</p> <p>4. «Отдыхаем на солнышке».</p>
	Неделя(3-4)
	<p>«Просыпающиеся котята»</p> <p><i>(с элементами самомассажа)</i></p> <p>(Звучит колыбельная песенка «Серенькая кошечка». Ребята «котята» ложатся на живот и «точат» свои «коготки», Тихо «мяукают». Отдыхают. Воспитатель подходит к каждому ребенку и гладит его. Дети встают, выполняют закаливающие процедуры.)</p>
Ноябрь	Неделя(1-2)
	<p>«Веселый зоопарк»</p> <p><i>(с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)</i></p> <p>1. «Звери проснулись».</p> <p>2. «Приветствие волчат».</p> <p>3. «Филин».</p>

	<p>4. «Ловкие обезьянки».</p> <p>5. «Рычание медвежат».</p>
	Неделя(3-4)
	<p>1. «Прятки»</p> <p>2. «Вырастем большими»</p>
Декабрь	Неделя(1-2)
	<p>1. «Вы проснулись?» - «Да»</p> <p>2. «Улыбнулись?» - «Да»</p> <p>3. «Потянулись?» - «Да»</p> <p>4. «С боку на бок повернулись» - повороты</p> <p>5. «Ножками подвигаем»</p> <p>6. «Лисичка»</p> <p>7. «Мячики»</p> <p>8. «Большие – маленькие»</p>
	Неделя(3-4)
	<p>Элементы самомассажа</p> <p>1. И. п. – сесть, ноги скрестить.</p> <p>2. «Умывание»</p> <p>3. Руки скрестно на груди, ладоши на плечах, растирание;</p> <p>4. Руки на коленях – растирание;</p> <p>5. «Часики»</p> <p>6. «Цыплёнок»</p> <p>7. «Воробушек»</p>
Январь	Неделя(1-2)
	<p>«Любимые игрушки»</p> <p>(с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)</p> <p>1. «Кукла».</p> <p>2. «Заводная машина».</p> <p>3. «Колобок».</p>

	<p>4. «Забавная обезьянка».</p> <p>5. «Надуем воздушный шарик».</p>
	Неделя(3-4)
	<p>«Жучки-паучки»</p> <p><i>(с элементами корригирующей гимнастики)</i></p> <p>1. «Потянулись жучки».</p> <p>2. «Проснулись глазки»</p> <p>3. «Проснулись ушки».</p> <p>4. «Проснулись лапки».</p> <p>5. «Жучки греются на солнышке».</p> <p>6. «Жучки готовятся к прогулке».</p> <p>7. «Веселые жучки».</p>
Февраль	Неделя(1-2)
	<p>Самомассаж.</p> <p>1. Повороты головы, вправо, влево.</p> <p>2. Легкое поглаживание рук, ног, живота, пяток.</p> <p>3. Разведение и сгибание рук.</p> <p>4. «Мишка».</p> <p>5. «Лягушка».</p> <p>6. «Петушок».</p>
	Неделя(3-4)
	<p>1. «Насос».</p> <p>2. «Ванька – встанька».</p> <p>3. «Греем ножки».</p> <p>4. «Ножки».</p>
Март	Неделя(1-2)
	<p>1. Петушок у нас горластый.</p> <p>2. Три веселых братца.</p>
	Неделя(3-4)

	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Потягивание» 2. «Поймай комарика» 3. «Велосипед» 4. «Пингвин» 5. «Зайчик» 6. «Дудочка»
Апрель	Неделя(1-2)
	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Колобок» 2. «Кошечка» 3. «Зарядка»
	Неделя(3-4)
	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Мотаем нитки» 2. «Похлопаем коленки» 3. «Велосипед» 4. «Лягушки»
Май	Неделя(1-2)
	<p>Самомассаж.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повороты головы, вправо, влево. 2. Легкое поглаживание рук, ног, живота, пяток. 3. «Насос». 4. «Яблоко»
	Неделя(3-4)
	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Обезьянки рвут бананы» 2. «Бегемотики греют животики» 3. «Жуки» 4. «Птичка»

Перспективное планирование гимнастики после сна (старший возраст)

Месяц	Неделя(1-2)
--------------	--------------------

<p>Сентябрь</p>	<p>Лепим Буратино (с элементами дыхательной гимнастики и точечного массажа)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Лепим лоб». 2. «Рисуем брови». 3. «Лепим глаза». 4. «Лепим нос». 5. «Лепим уши». 6. «Лепим руки». 7. «Лепим пальчики на руках». 8. «Лепим ноги». 9. «Веселый Буратино».
	<p>Неделя(3-4)</p> <p>Веселые ребята (с элементами дыхательной гимнастики)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Проснулись». 2. «Красные ушки». 3. «Смешной живот». 4. «Растягиваем позвоночник». 5. «Ох уж эти пальчики». 6. «Давай подышим». 7. «Прогнулись». 8. «Играем». 9. «Морзянка».
<p>Октябрь</p>	<p>Неделя(1-2)</p> <p>Забавные художники (с элементами самомассажа)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Готовимся рисовать». 2. «Рисуем глазами». 3. «Рисуем руками».

	<p>4.«Устали руки».</p> <p>5.«Рисуем локтями».</p> <p>6.«Рисуем ногами».</p> <p>7.«Художники отдыхают».</p> <p>8.«Художники закончили работу».</p> <p>Дыхательные упражнения:</p> <p>1.«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».</p> <p>2.«Одуванчик».</p>
	<p>Неделя(3-4)</p>
	<p>Добрый день!</p> <p><i>(с элементами самомассажа и пальчиковой гимнастики)</i></p> <p>Дыхательные упражнения:</p> <p>1.«Прогулка в лес».</p> <p>2.«В колыбельке подвесной летом житель спит лесной»</p> <p>3.«Вот нагнула елочка зеленые иголки».</p> <p>4.«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».</p>
Ноябрь	<p>Неделя(1-2)</p>
	<p>Мы проснулись</p> <p><i>(с элементами пальчиковой гимнастики)</i></p> <p>Дыхательные упражнения:</p> <p>1.«Гуси».</p> <p>2.«Насос».</p> <p>3.«Ежик».</p>
	<p>Неделя(3-4)</p>
	<p>Спаси птенца</p> <p><i>(с использованием метода снятия психоэмоционального напряжения, элементов пальчиковой гимнастики и дыхательной гимнастики)</i></p> <p>Дыхательное упражнение:</p>

	<p>1.«Ворона».</p> <p>2.«Дровосек».</p>
Декабрь	Неделя(1-2)
	<p>Готовимся к рисованию</p> <p>(с использованием самомассажа рук)</p>
	Неделя(3-4)
	<p>Какие мы красивые!</p> <p>(с элементами дыхательной гимнастики и самомассажа лица)</p> <p>Дыхательные упражнения:</p> <p>1.«Воздушные шары».</p> <p>2.«Тигр на охоте».</p>
Январь	Неделя(1-2)
	<p>В гостях у солнышка</p> <p>(с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения и самомассажа)</p> <p>Дыхательные упражнения:</p> <p>1.«Ворона».</p> <p>2.«Дровосек».</p>
	Неделя(3-4)
	<p>Дружные ребята</p> <p>Дыхательные упражнения:</p> <p>1.«Петушок».</p> <p>2.«Ворона».</p>
Февраль	Неделя(1-2)
	<p>Снежинки</p> <p>Дыхательные упражнения:</p> <p>1.«Обними плечи».</p> <p>2.«Тихоход».</p>
	Неделя(3-4)

	<p>Великан и мышь</p> <p>Дыхательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.«Свеча». 2.«Журавль».
Март	Неделя(1-2)
	<p>Часы</p> <p>Дыхательное упражнение:</p> <p>«Вырасту большой».</p>
	Неделя(3-4)
	<p>Весна</p> <p>Дыхательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.«Аист». 2.«Мельница».
Апрель	Неделя(1-2)
	<p>Поход</p> <p>Дыхательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.«Лотос». 2.«Поезд».
	Неделя(3-4)
	<p>Гимнастика в постели.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием. 2. Пошевелите пальцами рук и ног. 3. Сожмите пальцами в кулаки. 4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок. 5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок. 6. Опустите руки. 7. Разотрите ладони до появления тепла. 8. «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями.

	<p>9. Потяните правую ногу пяткой, носок на себя.</p> <p>10. Потяните левую ногу пяткой, носок на себя.</p> <p>11. Потяните две ноги вместе.</p> <p>12. Прогнитесь.</p> <p>13. Сели.</p> <p>14. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.</p> <p>15. Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения.</p> <p>Профилактика плоскостопия.</p> <p>Ходьба босиком по оздоровительной дорожке.</p> <p>Дыхательные упражнения:</p> <p>1.«Плечики».</p> <p>2.«Воздушные шары».</p>
<p>Май</p>	<p>Неделя(1-2)</p>
	<p>Зеленые стихи</p> <p>Дыхательные упражнения:</p> <p>1.«Прогулка в лес».</p> <p>2.«В колыбельке подвесной летом житель спит лесной».</p> <p>3.«Вот нагнула елочка зеленые иголочки».</p> <p>4.«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».</p>
	<p>Неделя(3-4)</p>
	<p>Вместе по лесу идем</p> <p>Дыхательные упражнения:</p> <p>1.«Воздушные шары».</p> <p>2.«Дышим животом».</p>

ТРАДИЦИОННЫЕ СОБЫТИЯ, ПРАЗДНИКИ, МЕРОПРИЯТИЯ

Культурно-досуговая деятельность с воспитанниками (от 3 до 7 лет)

Комплексно-тематическое планирование развлечений и праздников

Дата	Название мероприятия	Возрастная категория	Ответственные
22.09	«В сад за фруктами»	Младший возраст	Инструктор по ФК, воспитатель
26.09	«Собираем урожай»	Старший возраст	Инструктор по ФК, воспитатель
20.10	«Птички улетают»	Младший возраст	Инструктор по ФК, воспитатель
27.10	«Вместе играем»	Старший возраст	Инструктор по ФК, воспитатель
22.11	«Осенние игры»	Младший возраст	Инструктор по ФК, воспитатель
30.11	«Поможем Чебурашки	Старший возраст	Инструктор по ФК, воспитатель
06.12	«Как мы тянули репку»	Младший возраст	Инструктор по ФК, воспитатель
14.12	«Папа, мама, я — спортивная семья»	Старший возраст	Инструктор по ФК, воспитатель
18.01	«Новый год в сказочном лесу»	Младший возраст	Инструктор по ФК, воспитатель
25.01	«Семейные старты.»	Старший возраст	Инструктор по ФК, воспитатель
15.02	«Кабы не было зимы...»	Младший возраст	Инструктор по ФК, воспитатель
22.02	«Аты-баты, мы солдаты!»	Старший возраст	Инструктор по ФК, воспитатель

22.03	«В гостях у гномика»	Младший возраст	Инструктор по ФК, воспитатель
29.03	«Путешествие в Олимпию»	Старший возраст	Инструктор по ФК, воспитатель
03.04	«Веселый праздник»	Младший возраст	Инструктор по ФК, воспитатель
10.04	«Хочу быть космонавтом!»	Старший возраст	Инструктор по ФК, воспитатель
05.05	«Скажем —спасибо! тем, кто воевал!»	Все возрастные группы	Инструктор по ФК

Перечень литературы:

1. «От рождения до школы» Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. — Издание пятое (инновационное), испр. и доп.— М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.
2. Малоподвижные игры и игровые упражнения М.М. Борисова 2020г.
3. Физическая культура в детском саду (система работы в младшей группе) Пензулаева Л.И. 2020 г.
4. Физическая культура в детском саду (система работы в средней группе). Пензулаева Л.И. 2020 г.
5. Физическая культура в детском саду (система работы в старшей группе). Пензулаева Л.И.2020 г.
6. Физическая культура в детском саду (система работы в подготовительной к школе группе). Пензулаева Л.И.2020 г.
7. Карточка подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с 5 до 6 лет. (Программа Н.В. Нищевой), Ю.А.Кириллова 2018г.
8. Карточка подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с 6 до 7 лет. (Программа Н.В. Нищевой), Ю.А.Кириллова 2018г.
9. Физическое воспитание в детском саду Э.Я. Степаненкова 2008г.
10. Двигательная активность ребенка в детском саду М.А. Рунова 2006г