

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 117  
Фрунзенского района Санкт – Петербурга**

---

192238г. Санкт-Петербург, ул. Бухарестская, д. 68 кор.3 литера А, телефон 268-91-72

**ПРИНЯТА**

решением  
Педагогического совета  
Образовательного учреждения  
протокол от 10.09.2023 № 2

**УТВЕРЖДЕНА**

заведующим ГБДОУ детский сад № 117  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ / И.В. Рудяк /  
приказ от 10.09.2023 № 134-ОД

**Рабочая программа**  
инструктора по физической культуре

Автор инструктор по физической культуре  
первой кв.категории Абалихина Татьяна Геннадьевна

Санкт – Петербург  
2023 г.

# **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

## **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по физическому развитию детей дошкольного возраста разработана на основе образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детского сада №117 Фрунзенского района Санкт - Петербурга, в связи с введением в действие Федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17 октября 2013 года). Программа определяет содержание и организацию образовательной и воспитательной деятельности по физическому развитию детей 1, 2 групп раннего возраста, младшей группы, средней группы, старшей и подготовительной групп на 2023 – 2024 учебный год.

### **1.1.1. Основные цели и задачи**

#### **Цели:**

1. Создание оптимальных условий для развития физической культуры дошкольников;
2. Формирование потребности в здоровом образе жизни;
3. Обеспечение охраны здоровья детей и формирование основ культуры здоровья.

#### **Задачи:**

1. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение ОВД);
2. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
4. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
5. Воспитание культурно-гигиенических навыков;
6. Формирование начальных представлений о ЗОЖ, овладение его элементарными нормами и правилами (в двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.);
7. Развитие интереса к участию в подвижных играх, спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности, интереса и любви к спорту.

### **1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы**

- 1) Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (дошкольного возраста), обогащение детского развития;
- 2) Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- 3) Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником образовательных отношений;
- 4) Поддержка инициативы детей в игровой деятельности;
- 5) Сотрудничество ДОУ с семьей;
- 6) Приобщение детей к социально - культурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 7) Стимулирование познавательных интересов и действий ребенка в игровой и двигательной деятельности;
- 8) Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

### **1.1.3. Возрастные и индивидуальные особенности воспитанников**

#### **1,6-2 года**

Ежемесячная прибавка в весе составляет 200-250 граммов, а в росте 1 см. Продолжается совершенствование строения и функций внутренних органов, костной, мышечной и центральной нервной системы. Повышается работоспособность нервных клеток. Длительность каждого периода активного бодрствования у детей до полутора лет составляет 3-4 часа, двух лет 4-5,5 часа.

На развитие основных движений ребёнка частично влияют пропорции его тела: короткие ноги, длинное туловище, большая голова. Малыш до полутора лет частично падает при ходьбе, не всегда может вовремя остановиться, обойти препятствие. Несовершенна и осанка. Вследствие недостаточного развития мышечной системы ребёнку трудно долго выполнять однотипные движения, например, ходить с мамой «только за ручку».

Постепенно ходьба совершенствуется. Дети учатся свободно передвигаться на прогулке: они взбираются на бугорки, ходят по траве, перешагивают через небольшие препятствия, например, палку, лежащую на земле. Исчезает шаркающая походка. В подвижных играх и на музыкальных занятиях дети делают боковые шаги, медленно кружатся на месте.

Даже в начале второго года дети много лазают: взбираются на горку, на диванчики, а позже (приставным шагом) и на шведскую стенку. Они также перелезают через бревно, подлезают под скамейку, пролезают через обруч. После полутора лет у малышек кроме основных развиваются и движения подражания (мишке, зайчику). В простых подвижных играх и плясках дети привыкают координировать свои движения и действия друг с другом (при числе участвующих не более 8-10).

При обучении и правильном подборе игрового материала дети осваивают действия с разнообразными игрушками: разборными (пирамиды, матрёшки, и др.), строительным материалом и сюжетными игрушками (куклы с атрибутами к ним, мишки). Эти действия ребёнок воспроизводит и после показа взрослого, и путём отсроченного подражания.

Постепенно из отдельных действий складываются «цепочки», и малыш учится доводить предметные действия до результата: заполняет колечками всю пирамидку, подбирая их по цвету и размеру, из строительного материала возводит по образцу забор, паровозик, башенку и другие несложные постройки.

Значительные перемены происходят и в действиях с сюжетными игрушками. Дети начинают переносить разученное действие с одной игрушкой (кукла) на другие (мишки, зайки); они активно ищут предмет, необходимый для завершения действия (одеяло, чтобы уложить куклу спать, мисочку, чтобы накормить мишку). Воспроизведя подряд 2-3 действия, они сначала не ориентируются на то, как это бывает в жизни: спящую куклу, например, вдруг начинают катать на машине. К концу второго года в игровых действиях детей уже отражается привычная им жизненная последовательность: погуляв с куклой, её кормят и укладывают спать. Бытовые действия с сюжетными игрушками дети воспроизводят на протяжении всего периода дошкольного детства. Но при этом дети 3-5 лет и старше устраивают из каждого действия «много - звеньевой ритуал». Перед едой кукле вымоют руки, завяжут салфетку, проверят, не горяча ли каша, кормить будут ложкой, а пить дадут из чашки. Всего этого на втором году нет. Ребёнок просто подносит миску ко рту куклы. Аналогично он поступает и в других ситуациях. Этими особенностями объясняется простота подбора сюжетных игрушек и атрибутов к ним. Изложенное даёт основание считать, что на втором году из отдельных действий складываются элементы, основа деятельности, свойственной дошкольному детству: предметная с характерным для неё сенсорным уклоном, конструктивная и сюжетно-ролевая игра.

Успехи в развитии предметно-игровой деятельности сочетаются с её неустойчивостью, особенно заметной при дефектах воспитания. Имея возможность приблизиться к любому предмету, попавшему в поле зрения, ребёнок бросает то, что держит в руках, и устремляется к нему. Постепенно, особенно на третьем году, это можно преодолеть.

Второй год жизни – период интенсивного формирования речи. Связи между предметом (действием) и словами, их обозначающими, формируются в 6-10 раз быстрее, чем в конце первого года. При этом понимание речи окружающих по-прежнему опережает умение говорить.

Дети усваивают названия предметов, действий, обозначение некоторых качеств и состояний. Благодаря этому можно организовать деятельность и поведение малышек, формировать и совершенствовать восприятие, в том числе составляющие основу сенсорного воспитания.

В процессе разнообразной деятельности со взрослыми дети усваивают, что одно и то же действие может относиться к разным предметам: «надень шапку, надень колечки на пирамидку

и т. д.». Важным приобретением речи и мышления является формирующаяся на втором году жизни способность обобщения. Слово в сознании ребёнка начинает ассоциироваться не с одним предметом, а обозначать все предметы, относящиеся к этой группе, несмотря на различие по цвету, размеру и даже внешнему виду (кукла большая и маленькая, голышом и одетая, кукла-мальчик и кукла-девочка).

Способность обобщения позволяет детям узнать предметы, изображённые на картинке, а ведь в начале года на просьбу показать какой-либо предмет малыш ориентировался на случайные несущественные признаки. Так, словом «кис» он обозначал и кошку, и меховой воротник. Малыш привык к тому, что между предметами существуют разные связи, а взрослые и дети действуют в разных ситуациях, поэтому ему понятны сюжетные инсценировки (показ игрушек, персонажей кукольного театра).

Впечатления от таких показов, заинтересованного рассматривания сохраняются в памяти. Поэтому дети старше полутора лет способны поддерживать диалог-воспоминание со взрослым о недавних событиях или вещах, связанных с их личным опытом: «Куда ходили?»- «Гулять». – «Кого видели?» - «Собачку».

Активный словарь на протяжении года увеличивается неравномерно. К полутора годам он равен примерно 20-30 словам. После 1 года 8-10 месяцев происходит скачок, и активно используемый словарь состоит теперь из 200-300 слов. В нём много глаголов и существительных, встречаются простые прилагательные и наречия (тут, там, туда и т. д.), а также предлоги. Упрощённые слова («туту») заменяются обычными, пусть и несовершенными в фонематическом отношении. После полутора лет ребёнок чаще всего воспроизводит контур слов (число слогов), наполняя его звуками заместителями, более или менее близкими по звучанию слышимому образцу. Попытки улучшить произношение, повторяя слово за взрослым, в этом возрасте не приносят успеха.

Ребёнок, в большинстве случаев после полутора лет, правильно произносит губно-губные звуки (п, б, м), передние нёбо язычные (т, д, н), задние нёбо язычные (г, х). Свистящие, шипящие и сенсорные звуки, а также слитные фонемы в словах, произносимых ребёнком, встречаются крайне редко. К полутора годам в высказываниях детей появляются двухсловные предложения, а в конце второго года обычным становятся использование трёх, четырёхсловных предложений. Ребёнок старше полутора лет активно обращается к взрослым с вопросами. Но выражает их преимущественно интонационно.

На втором году жизни ребёнок усваивает имена взрослых и детей, с которыми общается повседневно, а также некоторые родственные отношения (мама, папа, бабушка). Он понимает элементарные человеческие чувства обозначаемые словами «радуется», «сердится», «испугался». В речи появляются оценочные суждения: «плохой, хороший, красивый».

Совершенствуется самостоятельность детей в предметно-игровой деятельности и самообслуживании. Малыш овладевает умением самостоятельно есть любые виды пищи. Умываться и мыть руки, приобретает навыки опрятности.

Расширяющаяся ориентировка в ближайшем окружении (знание того, как называются части помещения группы, мебель, одежда, посуда) помогает ребёнку выполнять несложные (из одного, а к концу года из двух- трёх действий) поручения взрослых, постепенно он привыкает соблюдать элементарные правила поведения, обозначаемые словами «можно, нельзя, нужно). Общение со взрослыми приобретает деловой, объективно-направленный характер.

На втором году закрепляется и углубляется потребность общения со взрослым по самым разным поводам. При этом к двум годам дети постепенно переходят с языка жестов, мимики, выразительных звукосочетаний к выражению просьб, желаний, предложений с помощью слов и коротких фраз. Так речь становится основным средством общения со взрослыми, хотя в этом возрасте ребёнок охотно говорит только с близкими, хорошо знакомыми ему людьми.

На втором году жизни у детей сохраняется и развивается тип эмоционального общения. По двое-трое они самостоятельно играют друг с другом в разученные ранее при помощи взрослого игры («Прятки», «Догонялки»). Однако опыт взаимного общения у детей невелик и основа его ещё не сформирована, имеет место непонимание со стороны предполагаемого

партнёра. Ребёнок может расплакаться и даже ударить жалеющего его. Он активно протестует против вмешательства в свою игру.

Взаимное общение детей в течение дня возникает, как правило, в процессе предметно-игровой деятельности и режимных процессов, а поскольку предметно-игровые действия и самообслуживание только формируются, самостоятельность, заинтересованность в их выполнении следует всячески оберегать. Детей приучают соблюдать «дисциплину расстояния», и они осваивают умение играть и действовать рядом, не мешая друг другу, вести себя в группе соответствующим образом: не лезть в тарелку соседа, подвинуться на диванчике, чтобы мог сесть ещё один ребёнок, не шуметь в спальне и т. д.

На фоне «охраны» деятельности каждого нужно и возможно формировать элементы совместных действий. Сначала по подсказу взрослого, а к двум годам самостоятельно малыши уже способны помогать друг другу: принести нужную часть одежды, предмет, необходимый для продолжения игры: кубики, колечки для пирамидки, одеяло для куклы. Подражая маме или воспитателю, один малыш пытается «накормить, причесать» другого. Возможны несложные плясовые действия парами на музыкальных занятиях.

### **Возрастные и индивидуальные особенности воспитанников**

#### **2-3 года**

На третьем году жизни дети становятся самостоятельнее. Продолжают развиваться предметная деятельность, деловое сотрудничество ребенка и взрослого; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление, в конце года появляются основы наглядно-образного мышления. Развитие предметной деятельности связано с усвоением культурных способов действия с различными предметами. Совершенствуются соотносящие и орудийные действия. Умение выполнять орудийные действия развивает произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе предлагаемой взрослыми модели, которая выступает в качестве не только объекта для подражания, но и образца, регулирующего собственную активность ребенка. В ходе совместной с взрослыми предметной деятельности продолжает развиваться понимание речи. Слово отделяется от ситуации и приобретает самостоятельное значение. Дети продолжают осваивать названия окружающих предметов, учатся выполнять словесные просьбы взрослых, ориентируясь в пределах ближайшего окружения. Количество понимаемых слов значительно возрастает. Совершенствуется регуляция поведения в результате обращения взрослых к ребенку, который начинает понимать не только инструкцию, но и рассказ взрослых. Интенсивно развивается активная речь детей. К трем годам они осваивают основные грамматические структуры, пытаются строить сложные и сложноподчиненные предложения, в разговоре с взрослым используют практически все части речи. Активный словарь достигает примерно 1500–2500 слов. К концу третьего года жизни речь становится средством общения ребенка со сверстниками. В этом возрасте у детей формируются новые виды деятельности: игра, рисование, конструирование. Игра носит процессуальный характер, главное в ней — действия, которые совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности. В середине третьего года жизни широко используются действия с предметами-заместителями. Появление собственно изобразительной деятельности обусловлено тем, что ребенок уже способен сформулировать намерение изобразить какой-либо предмет. Типичным является изображение человека в виде окружности и отходящих от нее линий. На третьем году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из 2–3 предметов по форме, величине и цвету; различать мелодии; петь. Совершенствуется слуховое восприятие, прежде всего фонематический слух. К трем годам дети воспринимают все звуки родного языка, но произносят их с большими искажениями. Основной формой мышления является наглядно-действенная. Ее особенность заключается в том, что возникающие в жизни ребенка проблемные ситуации разрешаются путем реального действия с предметами. К концу третьего года жизни у детей появляются зачатки наглядно-образного мышления. Ребенок в ходе предметно-игровой деятельности ставит перед собой цель, намечает план действия и т. п. Для детей этого возраста

характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Однако в этот период начинает складываться и произвольность поведения. Она обусловлена развитием орудийных действий и речи. У детей появляются чувства гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом.

Ранний возраст завершается кризисом трех лет. Ребенок осознает себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У него формируется образ «Я». Кризис часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения с взрослым и др. Кризис может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет.

### **Возрастные и индивидуальные особенности воспитанников**

#### **3-4 года**

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями. Это период жизни, который рассматривается в педагогике и психологии как самоценное явление со своими законами, субъективно переживается в большинстве случаев как счастливая, беззаботная, полная приключений и открытий жизнь. Дошкольное детство играет решающую роль в становлении личности, определяя ход ее развития на последующих этапах жизненного пути человека.

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации осуществления образовательного процесса как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы).

**В три года** или чуть раньше любимым выражением ребенка становится «я сам». Ребенок хочет стать «как взрослый», но, понятно, быть им не может. Отделение себя от взрослого – характерная черта кризиса трех лет.

Эмоциональное развитие ребенка этого возраста характеризуется проявлениями таких чувств и эмоций как любовь к близким, привязанность к воспитателю, доброжелательное отношение к окружающим, сверстникам. Ребенок способен к эмоциональной отзывчивости – сопереживать, утешать сверстника, помогать ему, он может стыдиться своих плохих поступков, хотя, надо отметить, эти чувства неустойчивы. Взаимоотношения, которые ребенок четвертого года жизни устанавливает со взрослыми и другими детьми, отличаются нестабильностью и зависят от ситуации. Большим эмоциональным благополучием характеризуются девочки.

Поскольку в младшем дошкольном возрасте поведение ребенка непроизвольно, действия и поступки ситуативные, последствия их ребенок не представляет, нормально развивающемуся ребенку свойственно ощущение безопасности, доверчиво-активное отношение к окружающему. Стремление ребенка быть независимым от взрослого и действовать, как взрослый может провоцировать небезопасные способы поведения.

3–4-летние дети усваивают некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами («можно», «нужно», «нельзя»), могут увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения. Однако при этом дети выделяют не нарушение самой нормы, а нарушение требований взрослого («Вы сказали, что нельзя драться, а он дерется»). Характерно, что дети этого возраста не пытаются указать самому ребенку, что он поступает не по правилам, а обращаются с жалобой к взрослому. Нарушивший же правило ребенок, если ему специально не указать на это, не испытывает никакого смущения. Как правило, дети переживают только последствия своих неосторожных действий (разбил посуду, порвал одежду), и эти переживания связаны в большей степени с ожиданием последующих за таким нарушением санкций взрослого.

В три года ребенок начинает осваивать гендерные роли и гендерный репертуар: девочка-женщина, мальчик-мужчина. Он адекватно идентифицирует себя с представителями своего пола, имеет первоначальные представления о собственной гендерной принадлежности, аргументирует ее по ряду признаков (одежда, предпочтения в играх, игрушках, прическа и т.д.). В этом возрасте дети дифференцируют других людей по полу, возрасту; распознают детей, взрослых, пожилых

людей как в реальной жизни, так и на иллюстрациях. Начинают проявлять интерес, внимание, заботу по отношению к детям другого пола.

У нормально развивающегося 3-летнего человека есть все возможности овладения навыками самообслуживания – самостоятельно есть, одеваться, раздеваться, умываться, пользоваться носовым платком, расческой, полотенцем, отправлять свои естественные нужды. К концу четвертого года жизни младший дошкольник овладевает элементарной культурой поведения во время еды за столом и умывания в туалетной комнате. Подобные навыки основываются на определенном уровне развития двигательной сферы ребенка, одним из основных компонентов которого является уровень развития моторной координации.

В этот период высока потребность ребенка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребенок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.). 3-4 года – также благоприятный возраст для начала целенаправленной работы по формированию физических качеств (скоростных, силовых, координации, гибкости, выносливости).

Накапливается определенный запас представлений о разнообразных свойствах предметов, явлениях окружающей действительности и о себе самом. В этом возрасте у ребенка при правильно организованном развитии уже должны быть сформированы основные сенсорные эталоны. Он знаком с основными цветами (красный, желтый, зеленый, синий). Если перед ребенком выложить карточки разных цветов, то по просьбе взрослого он выберет 3–4 цвета по названию и 2–3 из них самостоятельно назовет. Малыш может правильно выбрать формы предметов (круг, овал, квадрат, прямоугольник, треугольник) по образцу, но может еще путать овал и круг, квадрат и прямоугольник. Ему известны слова «больше», «меньше», и из двух предметов (палочек, кубиков, мячей и т. п.) он успешно выбирает больший или меньший. Труднее выбрать «самый большой» или «самый маленький» из 3-5 предметов (более пяти предметов детям трехлетнего возраста не следует предлагать).

В 3 года дети практически осваивают пространство своей комнаты (квартиры), групповой комнаты в детском саду, двора, где гуляют и т. п. На основании опыта у них складываются некоторые пространственные представления. Они знают, что рядом со столом стоит стул, на диване лежит игрушечный мишка, перед домом растет дерево, за домом – гараж, под дерево закатился мяч. Освоение пространства происходит одновременно с развитием речи: ребенок учится пользоваться словами, обозначающими пространственные отношения (предлогами и наречиями).

В этом возрасте ребенок еще плохо ориентируется во времени. Время нельзя увидеть, потрогать, поиграть с ним, но дети его чувствуют, вернее, организм ребенка определенным образом реагирует: в одно время хочется спать, в другое – завтракать, гулять.

Представления ребенка четвертого года жизни о явлениях окружающей действительности обусловлены, с одной стороны, психологическими особенностями возраста, с другой, его непосредственным опытом. Малыш знаком с предметами ближайшего окружения, их назначением (на стуле сидят, из чашки пьют и т. п.), со назначением некоторых общественно-бытовых зданий (в магазине, супермаркете покупают игрушки, хлеб, молоко, одежду, обувь); имеет представления о знакомых средствах передвижения (легковая, грузовая машина, троллейбус, самолет, велосипед и т. п.), о некоторых профессиях (врач, шофер, дворник), праздниках (новый год, день своего рождения), свойствах воды, снега, песка (снег белый, холодный, вода теплая и холодная, лед скользкий, твердый; из влажного песка можно лепить, делать куличики, а сухой песок рассыпается); различает и называет состояния погоды (холодно, тепло, дует ветер, идет дождь). На четвертом году жизни малыш различает по форме, окраске, вкусу некоторые фрукты и овощи, знает 2–3 вида птиц, некоторых домашних животных, наиболее часто встречающихся насекомых.

Внимание детей четвертого года жизни произвольно. Однако его устойчивость проявляется по-разному. Обычно малыш может заниматься в течение 10–15 минут, но

привлекательное занятие длится достаточно долго, и ребенок не переключается и не отвлекается от него.

Память трехлеток непосредственна, произвольна и имеет яркую эмоциональную окраску. Дети сохраняют и воспроизводят только ту информацию, которая остается в их памяти без всяких внутренних усилий (легко заучивая понравившиеся стихи и песенки, ребенок из 5–7 специально предложенных ему отдельных слов, обычно запоминает не больше двух–трех). Положительно и отрицательно окрашенные сигналы и явления запоминаются прочно и надолго.

Мышление 3-летнего ребенка является наглядно-действенным: малыш решает задачу путем непосредственного действия с предметами (складывание матрешки, пирамидки, мисочек, конструирование по образцу и т. п.). В наглядно-действенных задачах ребенок учится соотносить условия с целью, что необходимо для любой мыслительной деятельности.

В три года воображение только начинает развиваться, и прежде всего, в игре. Малыш действует с одним предметом и воображает на его месте другой: палочка вместо ложечки, камушек вместо мыла, стул – машина для путешествий и т. д.

В младшем дошкольном возрасте ярко выражено стремление к деятельности. Взрослый для ребенка – носитель определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к развитию игры. Дети овладевают способами игровой деятельности – игровыми действиями с игрушками и предметами-заместителями, приобретают первичные умения ролевого поведения. Ребенок 3-4 лет способен подражать и охотно подражает показываемым ему игровым действиям. Игра ребенка первой половины 4-го года жизни – скорее игра рядом, чем вместе. В играх, возникающих по инициативе детей, отражаются умения, приобретенные в совместных со взрослым играх. Сюжеты игр простые, неразвернутые, содержащие 1-2 роли. Неумение объяснить свои действия партнеру по игре, договориться с ним, приводит к конфликтам, которые дети не в силах самостоятельно разрешить. Конфликты чаще всего возникают по поводу игрушек. Постепенно (к 4 годам) ребенок начинает согласовывать свои действия, договариваться в процессе совместных игр, использует речевые формы вежливого общения. Мальчики в игре более общительны, отдают предпочтение большим компаниям, девочки предпочитают тихие, спокойные игры, в которых задействовано 2-3 подруги.

В 3-4 года ребенок начинает чаще и охотнее вступать в общение со сверстниками ради участия в общей игре или продуктивной деятельности. Для трехлетки характерна позиция превосходства над товарищами. Он может в общении с партнером открыто высказать негативную оценку («Ты не умеешь играть»). Однако ему все еще нужны поддержка и внимание взрослого. Оптимальным во взаимоотношениях со взрослыми является индивидуальное общение.

Главным средством общения со взрослыми и сверстниками является речь. Словарь младшего дошкольника состоит, в основном, из слов, обозначающих предметы обихода, игрушки, близких ему людей. Ребенок овладевает грамматическим строем речи: согласовывает употребление грамматических форм по числу, времени, активно экспериментирует со словами, создавая забавные неологизмы. Умеет отвечать на простые вопросы, используя форму простого предложения. Высказывается в 2-3 предложениях об эмоционально значимых событиях. Начинает использовать в речи сложные предложения. В этом возрасте возможны дефекты звукопроизношения. Девочки по всем показателям развития превосходят мальчиков: артикуляция речи, словарный запас, беглость речи, понимание прочитанного, запоминание увиденного и услышанного.

#### 4-5 лет

4-5-летними детьми социальные нормы и правила поведения все еще не осознаются, однако у них уже начинают складываться обобщенные представления о том, «как надо (не надо) себя вести». Поэтому дети обращаются к сверстнику, когда он не придерживается норм и правил со словами «так не поступают», «так нельзя» и т. п. Как правило, к 5 годам дети без напоминания взрослого здороваются и прощаются, говорят «спасибо» и «пожалуйста», не



перебивают взрослого, вежливо обращаются к нему. Кроме того, они могут по собственной инициативе убирать игрушки, выполнять простые трудовые обязанности, доводить дело до конца. Тем не менее, следование таким правилам часто бывает неустойчивым – дети легко отвлекаются на то, что им более интересно, а бывает, что ребенок «хорошо себя ведет» только в отношении наиболее значимых для него людей. В этом возрасте у детей появляются представления о том, как «положено» вести себя девочкам, и как – мальчикам. Дети хорошо выделяют несоответствие нормам и правилам не только поведение другого, но и своего собственного и эмоционально его переживают, что повышает их возможности регулировать поведение. Таким образом, поведение 4–5-летнего ребенка не столь импульсивно и непосредственно, как в 3–4 года, хотя в некоторых ситуациях ребенку все еще требуется напоминание взрослого или сверстников о необходимости придерживаться тех или иных норм и правил. Для этого возраста характерно появление групповых традиций: кто где сидит, последовательность игр, как поздравляют друг друга с днем рождения, элементы группового жаргона и т. п.).

В этом возрасте детьми хорошо освоен алгоритм процессов умывания, одевания, купания, приема пищи, уборки помещения. Дошкольники знают и используют по назначению атрибуты, сопровождающие их: мыло, полотенце, носовой платок, салфетка, столовые приборы. Уровень освоения культурно-гигиенических навыков таков, что дети свободно переносят их в сюжетно-ролевую игру.

Появляется сосредоточенность на своем самочувствии, ребенка начинает волновать тема собственного здоровья. К 4–5 годам ребенок способен элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

4–5-летние дети имеют дифференцированное представление о собственной гендерной принадлежности, аргументируют ее по ряду признаков («Я – мальчик, я ношу брючки, у меня короткая прическа», «Я – девочка, у меня косички, я ношу платице»). Проявляют стремление к взрослению в соответствии с адекватной гендерной ролью: мальчик – сын, внук, брат, отец, мужчина; девочка – дочь, внучка, сестра, мать, женщина. Овладевают отдельными способами действий, доминирующих в поведении взрослых людей соответствующего пола. Так, мальчики стараются выполнять задания, требующие проявления силовых качеств, а девочки реализуют себя в играх «Дочки-матери», «Модель», «Балерина», они больше тяготеют к «красивым» действиям. К пяти годам дети имеют представления об особенностях наиболее распространенных мужских и женских профессий, видах отдыха, о специфике поведения в общении с другими людьми, об отдельных женских и мужских качествах. В этом возрасте умеют распознавать и оценивать адекватно гендерной принадлежности эмоциональные состояния и поступки взрослых людей разного пола.

К четырем годам основные трудности в поведении и общении ребенка с окружающими, которые были связаны с кризисом трех лет (упрямство, строптивость, конфликтность и др.), постепенно уходят в прошлое, и любознательный малыш активно осваивает окружающий его мир предметов и вещей, мир человеческих отношений. Лучше всего это удается детям в игре. Дети 4–5 лет продолжают проигрывать действия с предметами, но теперь внешняя последовательность этих действий уже соответствуют реальной действительности: ребенок сначала режет хлеб, и только потом ставит его на стол перед куклами (в раннем возрасте и в самом начале дошкольного последовательность действий не имела для игры такого значения). В игре ребята называют свои роли, понимают условность принятых ролей. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий. В процессе игры роли могут меняться.

В 4–5 лет сверстники становятся для ребенка более привлекательными и предпочитаемыми партнерами по игре, чем взрослый. В общую игру вовлекается от 2 до 5 детей, а продолжительность совместных игр составляет в среднем 15–20 минут, в отдельных случаях может достигать и 40–50 минут. Дети этого возраста становятся более избирательными во взаимоотношениях и общении: у них есть постоянные партнеры по играм (хотя в течение года они могут и поменяться несколько раз), все более ярко проявляется предпочтение к играм с детьми одного пола. Правда, ребенок еще не относится к другому ребенку как к равному

партнеру по игре. Постепенно усложняются реплики персонажей, дети ориентируются на ролевые высказывания друг друга, часто в таком общении происходит дальнейшее развитие сюжета. При разрешении конфликтов в игре дети все чаще стараются договориться с партнером, объяснить свои желания, а не настоять на своем.

Развивается моторика дошкольников. Так, в 4–5 лет ребята умеют перешагивать через рейки гимнастической лестницы, горизонтально расположенной на опорах (на высоте 20 см от пола), руки на поясе. Подбрасывают мяч вверх и ловят его двумя руками (не менее 3–4 раз подряд в удобном для ребенка темпе). Нанизывают бусины средней величины (или пуговицы) на толстую леску (или тонкий шнурок с жестким наконечником). Ребенок способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет ему расширять и обогащать репертуар уже освоенных основных движений более сложными.

В среднем дошкольном возрасте связь мышления и действий сохраняется, но уже не является такой непосредственной как раньше. Во многих случаях не требуется практического манипулирования с объектом, но во всех случаях ребенку необходимо отчетливо воспринимать и наглядно представлять этот объект. Мышление детей 4–5 лет протекает в форме наглядных образов, следуя за восприятием. Например, дети могут понять, что такое план комнаты. Если ребенку предложить план части групповой комнаты, то он поймет, что на нем изображено. При этом возможна небольшая помощь взрослого, например, объяснение того, как обозначают окна и двери на плане. С помощью схематического изображения групповой комнаты дети могут найти спрятанную игрушку (по отметке на плане).

К 5 годам внимание становится все более устойчивым в отличие от трехлетнего малыша (если он пошел за мячом, то уже не будет отвлекаться на другие интересные предметы). Важным показателем развития внимания является то, что к 5 годам в деятельности ребенка появляется действие по правилу – первый необходимый элемент произвольного внимания. Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в игры с правилами: настольные (лото, детское домино) и подвижные (прятки, салочки).

В дошкольном возрасте интенсивно развивается память ребенка. В 5 лет ребенок может запомнить уже 5–6 предметов (из 10–15), изображенных на предъявляемых ему картинках.

### **5-6 лет**

Ребенок 5–6 лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества (ближайшего социума), постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей. В 5–6 лет дошкольники совершают положительный нравственный выбор (преимущественно в воображаемом плане).

Несмотря на то, что, как и в 4–5 лет, дети в большинстве случаев используют в речи слова-оценки «хороший» - «плохой», «добрый» - «злой», значительно чаще начинают употреблять и более точный словарь для обозначения моральных понятий – «вежливый», «честный», «заботливый» и др.

Качественные изменения в этом возрасте происходят в поведении дошкольников – формируется возможность саморегуляции, т.е. дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. Так, они могут, не отвлекаясь на более интересные дела, доводить до конца малопривлекательную работу (убирать игрушки, наводить порядок в комнате и т.п.). Это становится возможным благодаря осознанию детьми общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения. Ребенок эмоционально переживает не только оценку его поведения другими, но и соблюдение им самим норм и правил, соответствие его поведения своим морально-нравственным представлениям. Однако соблюдение норм (дружно играть, делиться игрушками, контролировать агрессию и т.д.), как правило, в этом возрасте возможно лишь во взаимодействии с теми, кто наиболее симпатичен, с друзьями.

В возрасте от 5 до 6 лет происходят изменения в представлениях ребенка о себе. Эти представления начинают включать не только характеристики, которыми ребенок наделяет себя настоящего, в данный отрезок времени, но и качества, которыми он хотел бы или, наоборот, не хотел бы обладать в будущем. Эти представления пока существуют как образы реальных людей

или сказочных персонажей («Я хочу быть таким, как Человек-Паук», «Я буду как принцесса» и т.д.). В них проявляются усваиваемые детьми этические нормы. В этом возрасте дети в значительной степени ориентированы на сверстников, большую часть времени проводят с ними в совместных играх и беседах, оценки и мнение товарищей становятся существенными для них. Повышается избирательность и устойчивость взаимоотношений с ровесниками. Свои предпочтения дети объясняют успешностью того или иного ребенка в игре («с ним интересно играть» и т.п.) или его положительными качествами («она хорошая», «он не дерется» и пр.).

В 5-6 лет у ребенка формируется система первичной гендерной идентичности, поэтому после 6 лет воспитательные воздействия на формирование ее отдельных сторон уже менее эффективны. В этом возрасте дети имеют дифференцированное представление о своей гендерной принадлежности по существенным признакам (женские и мужские качества, особенности проявления чувств, эмоций, специфика гендерного поведения). Дети оценивают свои поступки в соответствии с гендерной принадлежностью, прогнозируют возможные варианты разрешения различных ситуаций общения с детьми своего и противоположного пола, осознают необходимость и целесообразность выполнения правил поведения во взаимоотношениях с детьми разного пола, замечают проявления женских и мужских качеств в поведении окружающих взрослых, ориентируются на социально одобряемые образцы женских и мужских проявлений людей, литературных героев и с удовольствием принимают роли достойных мужчин и женщин в игровой, театрализованной и др. видах деятельности. При обосновании выбора сверстников противоположного пола мальчики опираются на такие качества девочек, как красота, нежность, ласковость, а девочки – на такие, как сила, способность заступиться за другого. При этом, если мальчики обладают ярко выраженными женскими качествами, то они отвергаются «мальчишеским» обществом, девочки же принимают в свою компанию таких мальчиков. В 5-6 лет дети имеют представление о внешней и внутренней красоте мужчин и женщин. Устанавливают связи между профессиями мужчин и женщин и их полом.

Существенные изменения происходят в этом возрасте в детской игре, а именно, в игровом взаимодействии, в котором существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил игры. Дети часто пытаются контролировать действия друг друга – указывают, как должен вести себя тот или иной персонаж. В случаях возникновения конфликтов во время игры дети объясняют партнеру свои действия или критикуют их действия, ссылаясь на правила.

При распределении детьми ролей для игры в этом возрасте можно иногда наблюдать и попытки совместного решения проблем («Кто будет...?»). Вместе с тем согласование своих действий, распределение обязанностей у детей чаще всего возникает еще по ходу самой игры. Усложняется игровое пространство. Например, в игре «Театр» выделяются «Сцена» и «Гриммерная». Игровые действия становятся разнообразными.

Вне игры общение детей становится менее ситуативными. Они охотно рассказывают о том, что с ними произошло: где были, что видели и т.д. Дети внимательно слушают друг друга, эмоционально сопереживают рассказам друзей.

Более совершенной становится крупная моторика. Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются отличия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков – более порывистые, у девочек – мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребенком небольших по величине усилий на протяжении достаточно длительного времени). Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени самостоятельности ребенка при самообслуживании: дети практически не нуждаются в помощи

взрослого, когда одеваются и обуваются. Некоторые дети могут обращаться со шнурками – продевать их в ботинок и завязывать бантиком.

К 5 годам они обладают довольно большим запасом представлений об окружающем, которые получают благодаря своей активности, стремлению задавать вопросы и экспериментировать. Представления об основных свойствах предметов еще более расширяются и углубляются. Ребенок этого возраста уже хорошо знает основные цвета и имеет представления об оттенках (например, может показать два оттенка одного цвета: светло-красный и темно-красный). Дети шестого года могут рассказать, чем отличаются геометрические фигуры друг от друга. Для них не составит труда сопоставить между собой по величине большое количество предметов: например, расставить по порядку 7-10 тарелок разной величины и разложить к ним соответствующее количество ложек разного размера. Возрастает способность ребенка ориентироваться в пространстве. Если предложить ему простой план комнаты, то он сможет показать кроватку, на которой спит. Усвоение времени все еще не совершенно. Отсутствует точная ориентация во временах года, днях недели.

Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20-25 минут вместе со взрослым. Ребенок этого возраста уже способен действовать по правилу, которое задается взрослым (отобрать несколько фигур определенной формы и цвета, отыскать на картинке изображение предметов и заштриховать их определенным образом).

Объем памяти изменяется не существенно. Улучшается ее устойчивость. При этом для запоминания детьми уже могут использоваться несложные приемы и средства (в качестве «подсказки» могут выступать карточки или рисунки).

#### **6-7 лет**

Ребенок 6-7 лет осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения.

Дети уже могут давать определения некоторым понятиям («добрый человек – это такой, который, всем помогает и хорошо относится, защищает слабых») и достаточно тонко их различать, например, очень хорошо различают положительную окрашенность слова «экономный» и отрицательную – слова «жадный». Они могут совершать позитивный нравственный выбор не только в воображаемом плане, но и в реальных ситуациях (например, могут самостоятельно, без внешнего принуждения, отказаться от чего-то приятного в пользу близкого человека). Социально-нравственные чувства и эмоции достаточно устойчивы.

К 6-7 годам ребенок уверенно владеет культурой самообслуживания: может самостоятельно обслужить себя, обладает полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены; определяет состояние своего здоровья (здоров он или болен), а также состояние здоровья окружающих; может назвать и показать, что именно у него болит, какая часть тела, какой орган; владеет культурой приема пищи; одевается в соответствие с погодой, не переохлаждаясь и не утепляясь чрезмерно. Старший дошкольник уже может объяснить ребенку или взрослому, что нужно сделать в случае травмы (алгоритм действий) и готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть глаза, промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью) в подобных ситуациях.

В основе произвольной регуляции поведения лежат не только усвоенные (или заданные извне) правила и нормы. Расширяется мотивационная сфера дошкольников 6-7 лет за счет развития таких социальных по происхождению мотивов, как познавательные, просоциальные (побуждающие делать добро), а также мотивов самореализации. Поведение ребенка начинает регулироваться также его представлениями о том, «что такое хорошо и что такое плохо». С развитием морально-нравственных представлений напрямую связана и возможность эмоционально оценивать свои поступки. Ребенок испытывает чувство радости, когда поступает «хорошо», и неловкость, когда нарушает правила, поступает «плохо». Общая самооценка детей представляет собой глобальное, положительное недифференцированное отношение к себе, которое формируется под влиянием эмоционального отношения со стороны взрослых.

К концу дошкольного возраста происходят существенные изменения в эмоциональной сфере. С одной стороны у детей этого возраста более богатая эмоциональная жизнь, их эмоции глубоки и разнообразны по содержанию. С другой стороны, они более сдержаны и избирательны в эмоциональных проявлениях. Продолжает развиваться способность детей понимать эмоциональное состояние другого человека - сочувствие - даже тогда, когда они непосредственно не наблюдают его эмоциональных переживаний. К концу дошкольного возраста у них формируются обобщенные эмоциональные представления, что позволяет им предвосхищать последствия своих действий. Это существенно влияет на эффективность произвольной регуляции поведения – ребенок не только может отказаться от нежелательных действий или вести себя «хорошо», но и выполнять неинтересное задание, если будет понимать, что полученные результаты принесут кому-то пользу, радость и т.п. Благодаря таким изменениям в эмоциональной сфере поведение дошкольника становится менее ситуативным и чаще выстраивается с учетом интересов и потребностей других людей.

Сложнее и богаче по содержанию становится общение ребенка со взрослым. По-прежнему нуждаясь в доброжелательном внимании, уважении и сотрудничестве взрослого, ребенок при этом стремится как можно больше узнать о нем, причем круг его интересов выходит за рамки конкретного повседневного взаимодействия. Так, дошкольник внимательно слушает рассказы родителей о том, что у них произошло на работе, живо интересуется тем, как они познакомились, при встрече с незнакомыми людьми часто спрашивает, где они живут, есть ли у них дети, кем они работают и т.п. Развитие общения детей со взрослыми к концу 7-го года жизни создает отчасти парадоксальную ситуацию. С одной стороны, ребенок становится более инициативным и свободным в общении и взаимодействии со взрослым, с другой, очень зависим от его авторитета. Для него чрезвычайно важно делать все правильно и быть хорошим в глазах взрослого.

Большую значимость для детей 6-7 лет приобретает общение между собой. Их избирательные отношения становятся устойчивыми, именно в этот период зарождается детская дружба. Дети охотно делятся своими впечатлениями, высказывают суждения о событиях и людях, расспрашивают о том, где были, что видели и т.п., то есть участвуют в ситуациях «чистого общения», не связанных с осуществлением других видов деятельности. При этом они могут внимательно слушать друг друга, эмоционально сопереживать рассказам друзей. Дети продолжают активно сотрудничать, вместе с тем, у них наблюдаются и конкурентные отношения – в общении и взаимодействии стремятся, в первую очередь, проявить себя, привлечь внимание других к себе. Однако у них есть все возможности придать такому соперничеству продуктивный и конструктивный характер, и избегать негативных форм поведения.

В этом возрасте дети владеют обобщенными представлениями (понятиями) о своей гендерной принадлежности, устанавливают взаимосвязи между своей гендерной ролью и различными проявлениями мужских и женских свойств (одежда, прическа, эмоциональные реакции, правила поведения, проявление собственного достоинства). К семи годам испытывают чувство удовлетворения, собственного достоинства в отношении своей гендерной принадлежности, аргументировано обосновывают ее преимущества. Начинают осознанно выполнять правила поведения, соответствующие гендерной роли в быту, общественных местах, в общении и т.д., владеют различными способами действий и видами деятельности, доминирующими у людей разного пола, ориентируясь на типичные для определенной культуры особенности поведения мужчин и женщин. Осознают относительность мужских и женских проявлений (мальчик может плакать от обиды, девочка стойко переносить неприятности и т.д.); нравственную ценность поступков мужчин и женщин по отношению друг к другу. К 7 годам дети определяют перспективы взросления в соответствии с гендерной ролью, проявляют стремление к усвоению определенных способов поведения, ориентированных на выполнение будущих социальных ролей. Мальчики хотят пойти в школу и стать учениками: их привлекает новый социальный статус практически взрослого человека.

Девочки хотят идти в школу с одобрения семьи и взрослых и появляются желание продемонстрировать свои достижения.

В играх дети 6-7 лет способны отражать достаточно сложные социальные события - рождение ребенка, свадьба, праздник, война и др. В игре может быть несколько центров, в каждом из которых отражается та или иная сюжетная линия. Дети этого возраста могут по ходу игры брать на себя две роли, переходя от исполнения одной, к другой. Могут вступать во взаимодействия с несколькими партнерами по игре, исполняя как главную, так и подчиненную роли (например, медсестра выполняет распоряжения врача, но пациенты, в свою очередь выполняют ее указания).

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега со скоординированными движениями рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна). Могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны четко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

В этом возрасте происходит расширение и углубление представлений детей о форме, цвете, величине предметов. Дошкольник 6-7 лет не только может различать основные цвета спектра, но и их оттенки как по светлоте (например, красный и темно-красный), так и по цветовому тону (например, зеленый и бирюзовый). То же происходит и с восприятием формы – ребенок успешно различает как основные геометрические формы (квадрат, треугольник, круг и т.п.), так и их разновидности, например, овал от круга, пятиугольник от шестиугольника, не считая при этом углы и т.п. При сравнении предметов по величине старший дошкольник достаточно точно воспринимает даже не очень выраженные различия. Ребенок уже целенаправленно, последовательно обследует внешние особенности предметов. При этом он ориентируется не на единичные признаки, а на весь комплекс (цвет, форму, величину и др.).

К концу дошкольного возраста существенно увеличивается устойчивость произвольного внимания, что приводит к меньшей отвлекаемости детей. Сосредоточенность и длительность деятельности ребенка зависит от ее привлекательности для него. Внимание мальчиков менее устойчиво.

В 6-7 лет у детей увеличивается объем памяти, что позволяет им произвольно (т.е. без специальной цели) запомнить достаточно большой объем информации. Дети также могут самостоятельно ставить перед собой задачу что-либо запомнить, используя при этом простейший механический способ запоминания – повторение. Однако, в отличие от малышей, они делают это либо шепотом, либо про себя. Если задачу на запоминание ставит взрослый, ребенок может использовать более сложный способ – логическое упорядочивание: разложить запоминаемые картинки по группам, выделить основные события рассказа. Ребенок начинает относительно успешно использовать новое средство – слово (в отличие от детей старшего возраста, которые эффективно могут использовать только наглядно-образные средства – картинки, рисунки). С его помощью он анализирует запоминаемый материал, группирует его, относя к определенной категории предметов или явлений, устанавливает логические связи. Но, несмотря на возросшие возможности детей 6-7 лет целенаправленно запоминать информацию с использованием различных средств и способов, произвольное запоминание остается наиболее продуктивным до конца дошкольного детства. Девочек отличает больший объем и устойчивость памяти.

В 6-7 лет продолжается развитие наглядно-образного мышления, которое позволяет решать ребенку более сложные задачи, с использованием обобщенных наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и обобщенных представлений о свойствах различных предметов и явлений. Действия наглядно-образного мышления (например, при нахождении выхода из нарисованного лабиринта) ребенок этого возраста, как правило, совершает уже в уме, не прибегая к практическим предметным действиям даже в случаях затруднений. Упорядочивание предметов дети могут осуществлять уже не только по убыванию или возрастанию наглядного признака предмета или явления (например, цвета или величины), но и какого-либо скрытого, непосредственно не наблюдаемого признака. Например, упорядочивание изображений видов транспорта, в зависимости от скорости их передвижения. Классифицируют изображения предметов также по существенным, непосредственно не наблюдаемым признакам. Например, по родовидовой принадлежности («мебель», «посуда», «Дикие животные»). Возможность успешно совершать действия упорядочивания предметов и классификации во многом связана с тем, что на 7 году жизни в процесс мышления все более активно включается речь. Использование ребенком (вслед за взрослым) слова для обозначения существенных признаков предметов и явлений приводит к появлению первых понятий. Конечно же, понятия дошкольника не являются отвлеченными, теоретическими, они сохраняют еще тесную связь с его непосредственным опытом. Часто первые свои понятийные обобщения ребенок делает, исходя из функционального назначения предметов или действий, которые с ними можно совершать. Так, они могут объединить рисунок кошки с группой «дикие животные», «потому что она тоже может жить в лесу», а изображения девочки и платья будут объединены, «потому что она его носит».

Мышление девочек имеет более развитый вербальный компонент интеллекта, однако оно более детальное и конкретное, чем у мальчиков. Мальчики нацелены на поисковую деятельность, нестандартное решение задач, девочки ориентированы на результат, предпочитают типовые и шаблонные задания, отличаются тщательностью их исполнения.

Речевые умения детей позволяют полноценно общаться с разным контингентом людей (взрослыми и сверстниками, знакомыми и незнакомыми). Дети не только правильно произносят, но и хорошо различают фонемы (звуки) и слова. Овладение морфологической системой языка позволяет им успешно образовывать достаточно сложные грамматические формы существительных, прилагательных, глаголов. Более того, в этом возрасте дети чутко реагируют на различные грамматические ошибки как свои, так и других людей, у них наблюдаются первые попытки осознать грамматические особенности языка. В своей речи старший дошкольник все чаще использует сложные предложения (с сочинительными и подчинительными связями). В 6-7 лет увеличивается словарный запас. Дети точно используют слова для передачи своих мыслей, представлений, впечатлений, эмоций, при описании предметов, пересказе и т.п. Наряду с этим существенно повышаются и возможности детей понимать значения слов. Они уже могут объяснить малоизвестные или неизвестные слова, близкие или противоположные по смыслу, а также переносный смысл слов (в поговорках и пословицах). Причем детское понимание их значений часто весьма схоже с общепринятым.

**1.1.4. Информация о состоянии здоровья детей** представлена в Приложении 1.

## **1.2. Планируемые результаты освоения Программы, педагогическая диагностика**

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к концу дошкольного образования. Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка.

### **Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы**

К семи годам:

ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в игре, общении, конструировании и других видах детской активности. Способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

ребенок положительно относится к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства. Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

ребенок обладает воображением, которое реализуется в разных видах деятельности и прежде всего в игре. Ребенок знаком с разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, следует игровым правилам;

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

у ребенка развита крупная и мелкая моторика. Он подвижен, вынослив, владеет основными произвольными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

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

ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей. Склонен наблюдать, экспериментировать, строить смысловую картину окружающей реальности, обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет. Знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п. Способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Степень реального развития этих характеристик и способности ребенка их проявлять к моменту перехода на следующий уровень образования могут существенно варьировать у разных детей в силу различий в условиях жизни и индивидуальных особенностей развития конкретного ребенка.

Программа строится на основе общих закономерностей развития личности детей дошкольного возраста с учетом сенситивных периодов в развитии.

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения и включающая:

педагогические наблюдения, педагогическую диагностику (в ходе образовательной деятельности педагог создает диагностические ситуации или в ходе самостоятельной деятельности детей);

карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе:

- коммуникации со сверстниками и взрослыми (как меняются способы установления и поддержания контакта, принятия совместных решений, разрешения конфликтов, лидерства и пр.);
- игровой деятельности;
- познавательной деятельности (как идет развитие детских способностей, познавательной активности);
- проектной деятельности (как идет развитие детской инициативности, ответственности и автономии, как развивается умение планировать и организовывать свою деятельность);
- художественной деятельности;
- физического развития.



Педагогическая диагностика проводится два раза в год: в начале и конце учебного года. На основании полученных результатов диагностики педагог проектирует образовательный процесс. Для детей, требующих особой педагогической поддержки, разрабатывает индивидуальный образовательный маршрут. В середине учебного года с такими детьми проводится дополнительная диагностика. В конце учебного года проводится сравнительный анализ результатов детей. Данные анализируются, выявляются причины недостатков, определяются пути их минимизации.

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленной в образовательной области «Физическое развитие»**

#### **Первая группа раннего возраста**

Создавать условия, побуждающие детей к двигательной активности; содействовать развитию основных движений. Учить ходить в прямом направлении, сохраняя равновесие и постепенно включая движения рук, влезать на стремянку и слезать с нее; подлезать, перелезть; отталкивать предметы при бросании и катании; выполнять движения совместно с другими детьми.

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба стайкой, ходьба по доске (ширина 20 см, длина 1,5–2 м), приподнятой одним концом от пола на 15–20 см. Подъем на опрокинутый вверх дном ящик (50\*50\*15 см) и спуск с него. Перешагивание через веревку или палку, приподнятую от пола на 12–18 см.

Ползание, лазанье. Ползание через бревно (диаметр 15–20 см), ползание под веревку, поднятую на высоту 35–40 см, ползание в обруч (диаметр 45 см). Лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1,5 м).

Катание, бросание. Катание мяча (диаметр 20–25 см) в паре с взрослым, катание по скату и перенос мяча к скату. Бросание мяча (диаметр 6–8 см) правой и левой рукой на расстояние 50–70 см.

Общеразвивающие упражнения. В положении сидя на скамейке поднимание рук вперед и опускание их, отведение за спину. В положении сидя повороты корпуса вправо и влево с передачей предмета. В положении стоя полунаклоны вперед и выпрямление; при поддержке взрослого полунаклоны вперед, перегибаясь через палку (40–45 см от пола).

Приседания с поддержкой взрослого.

Подвижные игры. Формировать у детей устойчивое положительное отношение к подвижным играм. Ежедневно проводить подвижные игры с использованием игрушки и без нее индивидуально и по подгруппам (2–3 человека). Развивать основные движения детей (ходьба, ползание и лазанье, катание и бросание мяча). Формировать умение двигаться стайкой в одном направлении, не мешая друг другу. Развивать умение внимательно слушать взрослого, действовать по сигналу.

Самостоятельные игры детей с игрушками, стимулирующими двигательную активность: с каталками, тележками, автомобилями и пр.

#### **Вторая группа раннего возраста**

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

#### **Основные цели и задачи**

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Физическая культура.** Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

#### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.

#### **Физическая культура**

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога. Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

**Подвижные игры.** Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых героев (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

#### **Младшая группа**

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

#### **Основные цели и задачи**

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Физическая культура.** Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развитие интереса к

участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

### **Содержание психолого-педагогической работы**

#### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

#### **Физическая культура**

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

#### **Средняя группа**

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

#### **Основные цели и задачи**

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

### **Содержание психолого-педагогической работы**

#### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении 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. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей 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. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

#### **Физическая культура**

Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить 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 учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам 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). Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. 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.

#### **Старшая группа**

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

#### Основные цели и задачи

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

#### **Содержание психолого-педагогической работы**

##### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

##### **Физическая культура**

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

### **Подготовительная группа**

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

#### **Основные цели и задачи**

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

#### **Содержание психолого-педагогической работы**

##### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

##### **Физическая культура**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии,

развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

## 2.2 Взаимодействие с семьями воспитанников

В целях осуществления полноценного разностороннего развития каждого ребенка осуществляю активное взаимодействие и сотрудничество с родителями воспитанников.

Месяц	Тема консультаций	Оформление наглядной информации
В течение года	Как выбрать спортивную секцию для ребёнка.	Роль утренней гимнастики в жизни ребёнка
сентябрь	Здоровый ребёнок в здоровой семье.	Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщение их к ЗОЖ.
октябрь	Быть в движении – значит быть здоровым!	Родители, уделите время для игры с детьми старшего дошкольного возраста!
ноябрь	Буклет для родителей «Давайте играть, чтобы не болеть»	Картотека русских – народных игр
декабрь	Рекомендации родителям: «Зимние забавы для всей семьи»	Расскажите детям про хоккей
январь	Новогодняя выставка детско-взрослого творчества «Зимние забавы»	Картотека зимних подвижных игр для детей старшего дошкольного возраста
февраль	Физкультура дома	Как сделать утреннюю зарядку любимой привычкой ребёнка
март	«Вместе весело играть»	Буклет для семейного досуга. Поговорим о здоровом питании.
апрель	Подвижные игры дома	Как организовать для ребёнка спортивный уголок дома
май	Спортивный праздник с участием родителей подготовительной группы «Семейные подвижные игры народов Мира»	Выставка рисунков на тему «Наша любимая семейная игра»

июнь	Детский сад – территория детства!	Папка – передвижка «Раз, два, три, четыре, пять - мы во двор пошли играть» Картотека дворовых игр
июль	Безопасность детей летом.	Папка – передвижка: «Здоровые дети в здоровой семье!»
август	«Если хочешь быть здоров – закаляйся!»	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

В течение года в своей работе я реализую проект по теме «Клуб здоровья как инновационная форма работы с семьями воспитанников по формированию и развитию у детей 6-7 лет физических качеств через одну из форм здоровьесберегающих технологий – подвижную игру разных народов мира».

Цель работы: приобщение детей и их родителей к основам ЗОЖ через одну из форм здоровьесберегающих технологий – подвижную игру разных народов мира.

Задачи:

1. Устанавливать доверительные отношения между родителями и инструктором по физической культуре.
2. Развитие основных физических качеств и двигательных способностей.
3. Формирование умения выполнять правила игры и следовать их требованиям.
4. Повышение педагогической компетентности родителей через вовлечение их в инновационный проект.

#### Методическая работа и взаимодействие с педагогами.

Месяц	Содержание
Сентябрь	Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей, выработать рекомендации по индивидуальной работе на учебный год. Совместно с музыкальным руководителем и воспитателями подготовить и провести музыкально-спортивный праздник «До свидания, Лето красное!». Совместно с музыкальным руководителем и воспитателями подготовить и провести музыкально-спортивный праздник «Здравствуй, Детский Сад» Совместно с муз. Руководителем подготовить и провести «КВН по правилам дорожного движения» Подготовить комплексы утренней гимнастики. Индивидуальные беседы.
Октябрь	Внести изменения в содержание предметно – развивающей среды групп, пополнив(по возможности) группы необходимым спортивным оборудованием. Подобрать литературу по физическому воспитанию для воспитателей старших групп. Консультация на тему «Действия воспитателя в процессе ООД по ФИЗО». Подготовить комплексы утренней гимнастики.
Ноябрь	Подобрать литературу по подвижным играм для детей разных возрастных групп. Провести индивидуальные беседы с воспитателями «Подвижные игры как средство развития физических качеств у детей» Подготовить комплексы утренней гимнастики. Подготовить и провести спортивные досуги, согласно планированию.
Декабрь	Консультация на тему «Как правильно закалывать детей в условиях ДОУ». Подобрать литературу по физическому воспитанию для воспитателей младших групп. Подготовить комплексы утренней гимнастики.
Январь	Консультация на тему «Подвижные игры на прогулке в зимний период». Совместно с педагогами подготовить и провести спортивные досуги, согласно



	планированию. Подготовить комплексы утренней гимнастики.
Февраль	Совместно с музыкальным руководителем и воспитателями подготовить и провести музыкально - спортивные праздники «23 февраля» и «Масленица!» (младшая, средняя, старшая и подготовительная группы). Подготовить комплексы утренней гимнастики.
Март	Совместно с воспитателями подготовить и провести спортивные досуги. Подготовить комплексы утренней гимнастики. Консультация «Как обеспечить безопасность при проведении занятий по физической культуре в ДОУ»
Апрель	Консультация на тему «Благоприятное воздействие самомассажа на детский организм». Подготовить картотеки самомассажа для всех возрастных групп. Совместно с педагогами подготовить и провести спортивные досуги, согласно планированию. Подготовить комплексы утренней гимнастики.
Май	Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей, выработать рекомендации по индивидуальной работе на летний период. Совместно с педагогами подготовить и провести спортивные досуги, согласно планированию. Подготовить комплексы утренней гимнастики.
Июнь	Совместно с музыкальным руководителем и педагогами групп подготовить и провести музыкально – спортивные праздники, согласно расписанию досугов. Подготовить комплексы утренней гимнастики.
Июль	Совместно с воспитателями подготовить и провести спортивные досуги, посвящённые «Дню семьи, любви и верности» в младшей и средней группах и Игры – эстафеты в старшей и подготовительной группах. Подготовить комплексы утренней гимнастики
Август	Подготовить и провести спортивные досуги, посвящённые Дню физкультурника (в младшей и средней группах) и «Фестиваль дворовых игр» в старшей и подготовительной группах.

## 2. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### 3.1 Организация развивающей предметно-пространственной среды

В ДОУ имеются музыкально-физкультурный зал, оборудованный разнообразным спортивным инвентарем и спортивными атрибутами для физического развития детей.

Материально – техническое оснащение физкультурного зала.

	Наименование спортивного инвентаря	Количество
1	Гимнастические скамейки	3
2	Шведская стенка	2
3	Комплект мягких модулей «Альма»	1
4	Канат	1
5	Массажные мячики	37
6	Гимнастические палки	50
7	Обручи	25
8	Массажные коврики	35
9	Фортепьяно	1
10	Магнитофон	1
11	Набивные мячи	5
12	Баскетбольные мячи	4
13	Ориентиры для эстафет	17
14	Кубики разного размера	46

15	Ленты	40
16	Скакалки	19
17	Шнуры длинные	3
18	Кегли	40
19	Шнуры короткие	25
20	«Трамплины» для перешагивания и перепрыгивания	2
21	Мешочки для метания	30
22	Флажки	50
23	Массажные коврики	18
24	Мягкий конструктор	9
25	Игровой набор «Боулинг»	2
26	Фитбольные мячи	10
27	Конусы	18
28	Гантели	5
29	Кольца для бросания	27

### Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала

Образовательная область	Обогащение(пополнение) развивающей предметно- пространственной среды.	
Физическое развитие	Содержание	Срок(месяц)
	Пополнение атрибутов для проведения спортивных досугов на осеннюю тематику из природного материала и бумаги (каштаны, шишки, листья)	Сентябрь
	Пополнение картотеки по утренней гимнастике. Изготовление нестандартного оборудования: массажный коврик «Цветные лабиринты».	Октябрь
	Пополнение фонотеки досугов. Пополнение картотеки «Подвижные игры для развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста».	Ноябрь
	Изготовление нестандартного оборудования для новогодних досугов. Пополнение картотеки «Самомассаж».	Декабрь
	Пополнение фонотеки: подбор музыки зимних досугов. Пополнение игровой картотеки «Зимние виды спорта». Изготовление новогодних масок.	Январь
	Изготовление атрибутов к 23 февраля. Пополнение фонотеки к празднику 23 февраля.	Февраль
	Пополнение нестандартного оборудования для проведения эстафет. Пополнение музыки для проведения спортивных соревнований и конкурсов.	Март
	Пополнение атрибутов для проведения спортивных досугов на космическую тематику.	Апрель
	Пополнение игровой картотеки «Летние виды спорта». Изготовление нестандартного оборудования: массажный коврик «Весенние ручейки».	Май
	Пополнение атрибутов для проведения игр на улице летом. Пополнение фонотеки для игр на свежем воздухе.	Июнь
	Пополнение картотеки игр с мячом.	Июль
	Изготовление нестандартного оборудования для подвижных игр на улице (боулинг)	Август

### 3.3. Особенности организации образовательного процесса

В ДОУ разработана следующая модель организации воспитательно - образовательной работы с детьми по физическому развитию.

Непрерывная образовательная деятельность	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов и совместной деятельности	Образовательная деятельность в ходе совместной деятельности	Самостоятельная деятельность детей
<p>Два раза в неделю в группах раннего возраста в помещении</p> <p>3 раза в неделю в помещении для детей младшего и среднего дошкольного возраста</p> <p>2 раза в неделю в помещении для детей старшего дошкольного возраста</p> <p>1 раз в неделю на улице для детей 5-7 лет</p>	<p>Утренняя гимнастика</p> <p>Игры</p> <p>Игровые упражнения</p>	<p>Физкультурный досуг – один раз в месяц</p> <p>Спортивный праздник – 1 раз в 6 месяцев</p> <p>Подвижные и спортивные игры и упражнения.</p> <p>Гимнастика после дневного сна.</p> <p>Неделя здоровья.</p> <p>Индивидуальные занятия с ребёнком.</p>	<p>Самостоятельные подвижные игры и игровые упражнения</p> <p>Спортивные игры и упражнения.</p>

### 3.4 Перспективное планирование

Образовательный процесс по физическому развитию выстроен на основе перспективного планирования.

#### Первая группа раннего возраста

Месяц	№ занятия	Задачи	Содержание деятельности
Сентябрь	Период адаптации	Инструктор приходит в группу с игрушкой (кубики, погремушки, мячики) и предлагает детям движения с этими предметами.	Прокатываем мяч с горки из мягкого модуля и догоняем его, гремим погремушкой о свою ладонь о ладонь воспитателя; стучим кубиками друг о друга и об пол.
Октябрь	1-2 недели	Учить ходить по наклонной плоскости, действиям с мячом, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия.	Ходьба по наклонной плоскости, по массажной дорожке, ползание на четвереньках по мягкому модулю, скатывание мяча с горки.
	3-4 недели	Учить детей действовать с предметами, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство ритма и умение реагировать на слова воспитателя.	<p>1. Игровое упражнение «Разноцветные кубики». Инструктор высыпает кубики, дети берут по два кубика, стучат ими друг о друга и собирают их в корзину.</p> <p>2. Дорожка препятствий: ходьба по массажной дорожке, ползание на четвереньках по дорожке из мягкого модуля (вверх и вниз).</p> <p>3. Ходьба с погремушками (враспынную).</p>
Ноябрь	1-2 недели	Упражнять детей в ползании на четвереньках, в пролезании, учить собирать предметы, развивать ориентировку в пространстве, укреплять крупные группы мышц.	<p>1. Дорожка препятствий (ходьба по массажным дорожкам, пролезание на четвереньках под дугами, ползание на четвереньках по дорожке из мягкого модуля вверх-вниз).</p> <p>2. Пассивные упражнения с</p>

		длинной гимнастической палкой вместе с инструктором. 3.Игровое упражнение «Собери мячи и кубики».
	3-4 недели Упражнять детей в ходьбе по ограниченной поверхности, развивать внимание, ориентировку в пространстве.	1. Упражнения с погремушками. 2. Игровое упражнение « Собери мячи и кубики». 3.Ходьба за воспитателем по дорожкам, выложенным из массажных ковриков и по ковру.
Декабрь	1-2 недели Упражнять в ходьбе враспынную с предметом, учить подбрасывать мяч вверх и бросать мяч вдаль, бегать в прямом направлении, воспитывать самостоятельность.	1. Игровое упражнение с погремушкой. 2. Игровое упражнение «Догони мяч». Бег в прямом направлении за мячом. 3. Упражнения со средним мячом.
	3-4 недели Упражнять в действиях с предметами, в беге, развивать чувство ритма, умение ориентироваться в пространстве, развивать крупные группы мышц.	1. Упражнения с кубиками. 2.Игровое упражнение «Догони меня»(бег по кругу друг за другом, за воспитателем). 3. Ходьба детей «стайкой» за инструктором в прямом направлении.
Январь	1-2 недели Упражнять в действии с предметами, в беге, развивать умение ориентироваться в пространстве.	1. Упражнения с погремушками. 2. Игровое упражнение « Бегите ко мне». 3.Упражнения с мячом, прокатывание мяча с мягкой горки и ползание за мячом
	3-4 недели Упражнять в беге в прямом направлении, закрепить бросок, развивать умение ориентироваться в пространстве, воспитывать самостоятельность.	1.Упражнения с султанчиками. 2.Игровое упражнение « Бегите ко мне». Бег в прямом направлении к воспитателю. 3.Забрасывание мешочков в горизонтальную цель.
Февраль	1-2 недели Упражнять в беге за мячом, в ползании, закрепить прокатывание мяча, укреплять крупные группы мышц.	1.Игровое упражнение «Догони мяч» - бег за большим мячом. 2.Игровое упражнение « Послушный мяч». Прокатывание мячей среднего размера под дугой и ползание на четвереньках под дугами за мячом. 3.Дорожка препятствий: Перешагивание мягких кирпичиков, ходьба по массажной дорожке, ползание по дорожке из мягкого модуля.
	3-4 недели	1.Бег по периметру зала друг за

	Упражнять в ползании, беге, учить забрасывать мяч в обруч, развивать чувство ритма, умение ориентироваться, воспитывать самостоятельность.	другом. 2.Упражнения с султанчиками. 3.Упражнения со средним мячом (забрасывание мяча в обруч, скатывание мяча по мягкой горке и сползание с горки за мячом).
Март	1-2 недели Упражнять в ходьбе по массажным коврикам, в бросании мяча вдаль и вверх, в ползании на четвереньках. Воспитывать смелость, самостоятельность, укреплять свод стопы.	1.Игровое упражнение «Поезд» с использованием мягкого бревна. 2.Упражнения со средним мячом (подбрасывание мяча вверх, бросание мяча из-за головы через верёвку). 3.Дорожка препятствий: проползти через тоннель, перешагнуть через мягкие брёвна. 4.Ходьба по массажным коврикам.
	3-4 недели Упражнять в ползании по скамейке, в ходьбе по ограниченной плоскости, в бросании мяча вверх, закрепить упражнения с лентами, развивать чувство равновесия и глазомер, укреплять крупные группы мышц.	1.Игровое упражнение « Сними ленточку» 2.Проползание по низкой скамейке, сползание с неё. 3.Упражнения со средним мячом (подбрасывание мяча вверх, забрасывание мяча в баскетбольную корзину). 4.Игра-развлечение «Мыльные пузыри»воспитатель выдувает мыльные пузыри, а дети стараются их поймать.
Апрель	1-2 недели Упражнять в перешагивании предметов, ползании на четвереньках, развивать равновесие и глазомер.	1.Дорожка препятствий: ползание через тоннель, ходьба по низкой скамейке, ползание по мягкому модулю. 2.Перешагивание мягких кирпичиков. 3.Игра» Догони собачку» и ходьба за собачкой.
	3-4 недели Упражнять в ходьбе с перешагиванием, в беге друг за другом в ограниченном пространстве, в ползании, пролезании. Повторить упражнения с кубиками.	1.Бег по периметру друг за другом завоспитателем Упражнения со средним мячом. 2.Упражнения со средним мячом. 3.Выполнение упражнений с кубиками.
Май	1-2 недели Упражнять в ходьбе с перешагиванием, в бросании в горизонтальную цель, учить совместным действиям в игре, развивать умение	1.Ходьба с перешагиванием разновысоких предметов. 2.Прокатывание массажных мячей между ладонями. 3.Бросание набивных мешочков в горизонтальную цель(корзину),

	ориентироваться в пространстве.	стоя за скамейкой. 4.Подвижная игра «Собачка Жучка».
	3-4 недели Упражнять в ходьбе, беге, развивать правильное дыхание.	1.Ходьба с перешагиванием мягких кирпичиков. 2.Игра «Догоню, догоню». Сначала дети догоняют воспитателя, потом наоборот. 3.Упражнение на восстановление дыхания «Раздувайся, пузырь».
Июнь	1-2 недели Упражнять в ходьбе в рассыпную с предметом, закреплять умение подбрасывать мяч вверх и бросать мяч вдаль, бегать в прямом направлении, воспитывать самостоятельность.	1. Игровое упражнение с погремушкой. 2. Игровое упражнение «Догони мяч». Бег в прямом направлении за мячом. 3. Упражнения со средним мячом.
	3-4 недели Упражнять в действиях с предметами, в беге, развивать чувство ритма, умение ориентироваться в пространстве, развивать крупные группы мышц	1. Игровое упражнение с погремушкой. 2. Игровое упражнение «Догони мяч». Бег в прямом направлении за мячом. 3. Упражнения со средним мячом.
Июль	1-2 недели Упражнять в беге за мячом, в ползании, закрепить прокатывание мяча, укреплять крупные группы мышц.	1.Игровое упражнение «Догони мяч» - бег за большим мячом. 2.Игровое упражнение «Послушный мяч». Прокатывание мячей среднего размера под дугой и ползание на четвереньках под дугами за мячом. 3.Дорожка препятствий: Перешагивание мягких кирпичиков, ходьба по массажной дорожке, ползание по дорожке из мягкого модуля.
	3-4 недели Упражнять в ползании, беге, учить забрасывать мяч в обруч, развивать чувство ритма, умение ориентироваться, воспитывать самостоятельность.	Бег по периметру зала друг за другом. 2.Упражнения с султанчиками. 3.Упражнения со средним мячом (забрасывание мяча в обруч, скатывание мяча по мягкой горке и сползание с горки за мячом).
Август	1-2 недели Упражнять в ходьбе по массажным коврикам, в бросании мяча вдаль и вверх, в ползании на четвереньках.	1.Игровое упражнение «Поезд» с использованием мягкого бревна. 2.Упражнения со средним мячом (подбрасывание мяча вверх, бросание мяча из-за головы через

	Воспитывать смелость, самостоятельность, укреплять свод стопы.	верёвку). 3. Дорожка препятствий: проползти через тоннель, перешагнуть через мягкие брёвна. 4. Ходьба по массажным коврикам.
	3-4 недели Упражнять в ползании по скамейке, в ходьбе по ограниченной плоскости, в бросании мяча вверх, закрепить упражнения с лентами, развивать чувство равновесия и глазомер, укреплять крупные группы мышц.	1. Игровое упражнение «Сними ленточку» 2. Проползание по низкой скамейке, сползание с неё. 3. Упражнения со средним мячом (подбрасывание мяча вверх, забрасывание мяча в баскетбольную корзину). 4. Игра-развлечение «Мыльные пузыри» воспитатель выдувает мыльные пузыри, а дети стараются их поймать

### Вторая группа раннего возраста

	№ занятия    Задачи	Содержание деятельности
Сентябрь	1 и 2 занятие Учить детей начинать ходить по сигналу, развивать чувство равновесия- учить ходить по ограниченной поверхности (между двух линий).	Свободная ходьба. ОРУ без предметов. Ходьба по дорожке между двух длинных верёвок. Игра «Бегите ко мне».
	3 и 4 занятие Ходить и бегать, меняя направление, развивать умение ползать.	Ходьба в рассыпную и бег за воспитателем. ОРУ с погремушками. Ползание на четвереньках. Игра «Догоните меня».
	5 и 6 занятие Развивать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, бегать в разных направлениях, не мешая друг другу.	Чередование ходьбы и бега между стульями. ОРУ со стульями. Ходьба по доске (длина 2.5-3 м, ширина 20-25 см.) Подвижная игра «В гости к куклам».
	7 и 8 занятие Учить ходить по ограниченной поверхности, подлезать под верёвку, бросать предмет вдаль правой и левой рукой, развивать умение бегать в определённом направлении.	Чередование ходьбы и бега в рассыпную. Ходьба по дорожке между двумя параллельными линиями. ОРУ без предметов. Ползание на четвереньках, пролезание под верёвку. Бросание шишек через верёвку. Игра «Бегите ко мне».
Октябрь	Занятие 1 Учить лазать по гимнастической стенке.	Чередование ходьбы и бега за воспитателем. ОРУ без предмета.

		Лазанье по гимнастической стенке. Игра «Догоните мяч». Ходьба за воспитателем.
Занятие 2 Учить ходить по ограниченной поверхности.		Ходьба в чередовании с бегом. ОРУ с платочками. Ходьба по доске с последующим ползанием на четвереньках. Игра «Бегите ко мне». Спокойная ходьба враспынную за воспитателем.
Занятие 3 Ознакомить с выполнением прыжка вперёд на двух ногах, бросать в горизонтальную цель.		Ходьба и бег за воспитателем. ОРУ с мешочками. Бросание мешочков в горизонтальную цель. Игра «Догоните меня». Ходьба за воспитателем.
Занятие 4 Учить ходить по гимнастической скамейке, бросать мяч вдаль из-за головы, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия.		Ходьба и бег за воспитателем. ОРУ с кубиками. Ползание на четвереньках между линиями- «Муравьи идут по дорожке», ходьба по гимнастической скамейке- «Идём по мостику» Бросание мяча вдаль из-за головы. Игра «Догони мяч». Ходьба обычным шагом на носках.
Занятие 5 Учить прыгать в длину с места, закреплять метание вдаль из-за головы, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.		Чередование ходьбы и бега за воспитателем - «Идём в лес». ОРУ с шишками. Бросок мяча вдаль из-за головы, прыжки в длину с места через верёвку. Игра «Догони мяч». Ходьба с остановкой по сигналу.
Занятие 6 Учит ходить парами, бросать мяч от груди, упражнять в катании мяча.		Ходьба и бег с погремушкой. ОРУ с погремушкой. Бросание мяча от груди. Прокатывание мяча. Игра «Через ручеёк».
Занятие 7 Учить ходить по наклонной доске, упражнять в метании вдаль от груди, приучать детей согласовывать свои движения с движениями других детей, действовать по сигналу.		Ходьба и бег с ленточкой в руке. ОРУ с ленточками. Бросание мяча вдаль от груди. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Игра «Солнышко и дождик». Ходьба обычным шагом на носках - «Идём тихо, как мышки».
Занятие 8 Учить бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, воспитывать		Ходьба и бег со сменой темпа. ОРУ с обручами. Бросание и ловля мяча. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.



	выдержку.	Игра «Солнышко и дождик». Спокойная ходьба парами за воспитателем.
Ноябрь	Занятие 1 Упражнять в прыжке в длину с места, бросать вдаль правой и левой рукой, переступать через препятствия, закреплять умение реагировать на сигнал.	Ходьба за машиной, которую везёт воспитатель. ОРУ с мешочками. Метание вдаль правой и левой рукой. Прыжки в длину с места на двух ногах через верёвку. Игра «Догоните меня». Ходьба с остановками по сигналу.
	Занятие 2 Учить детей ходить по кругу, взявшись за руки, ползать на четвереньках, переступать через препятствия.	Ходьба и бег за воспитателем. ОРУ с мячом. Катание мячей. Перешагивание через кубики. Игра «Догоните меня».
	Занятие 3 Ходьба в разных направлениях, упражнять ходить по наклонной доске, бросать мячи вдаль левой и правой рукой, воспитывать умение сдерживать себя.	Ходьба и бег между стульчиками. ОРУ со стульями. Метание шишек вдаль. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Игра «Догони мяч». Ходьба и повтор игры «Кто тише».
	Занятие 4 Ходить в разных направлениях, учить подлезать под рейку, повторить прыжок в длину с места на двух ногах.	Ходьба и бег за воспитателем. ОРУ с флажками. Ползание до рейки и пролезание под неё. Прыжки в длину с места через верёвку. Игра «Догони мяч».
	Занятие 5 Учить бросать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки.	Ходьба и бег за воспитателем, ходьба по кругу, взявшись за руки. ОРУ без предметов. Метание в горизонтальную цель (обруч). Прыжки в длину с места на двух ногах через верёвку. Игра «Солнышко и дождик». Чередование ходьбы обычным шагом с ходьбой на носках.
	Занятие 6 Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, катать мячи под дугу, закреплять умение сохранять равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке.	Ходьба и бег. ОРУ с платочками. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Солнышко и дождик». Ходьба за воспитателем.
	Занятие 7 Учить прыгать в длину с места, ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, развивать чувство равновесия и глазомер.	Ходьба и бег за воспитателем. ОРУ с погремушкой. Ходьба по доске. Прыжки в длину с места. Игра «Воробушки и автомобили». Ходьба друг за другом.

	<p>Занятие 8 Упражнять в прыжках в длину с места, в ползании на четвереньках, воспитывать умение слушать сигналы и реагировать на них.</p>	<p>Ходьба и бег за воспитателем. ОРУ без предметов. Ползание на четвереньках и пролезание под дугу. Игра «Воробушки и автомобили».</p>
Декабрь	<p>Занятие 1 Учить бросать вдаль правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений.</p>	<p>Ходьба и бег друг за другом. ОРУ с шишками. Метание вдаль правой и левой рукой. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Игра «Поезд». Ходьба друг за другом.</p>
	<p>Занятие 2 Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать и ловить мяч.</p>	<p>Чередование ходьбы и бега друг за другом. ОРУ с ленточками. Ходьба по наклонной ходьбе вверх и вниз. Бросание и ловля мяча. Игра «Поезд» Чередование ходьбы обычным шагом и на носках.</p>
	<p>Занятие 3 Закреплять умение бросать вдаль, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве.</p>	<p>Ходьба и бег друг за другом. Ходьба между стульями. ОРУ со стульями. Метание вдаль мешочков с песком. Ходьба по скамейке. Игра «Самолёты». Ходьба с остановкой по сигналу.</p>
	<p>Занятие 4 Учить лазать по гимнастической стенке, закрепить умение ходить по скамейке, развивать чувство равновесия.</p>	<p>Ходьба и бег между обручами. ОРУ с обручами. Ходьба по скамейке. Прыжки в длину с места через две параллельные верёвки. Лазание по гимнастической стенке любым способом. Игра «Самолёты». Ходьба с остановкой на сигнал.</p>
	<p>Занятие 5 Закреплять умение ходить в колонне по одному. Упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левой рукой, повторить прыжки в длину с места, учить во время броска соблюдать указанное направление.</p>	<p>Чередование ходьбы и бега в колонне по одному. ОРУ с мешочками. Бросание мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой. Прыжки в длину с места на двух ногах через верёвку. Игра «Пузырь». Ходьба обычным шагом и на носках.</p>
	<p>Занятие 6 Закреплять умение ползать и</p>	<p>Чередование ходьбы и бега в колонне по одному.</p>

	<p>подлезать под верёвку, совершенствовать навык бросания вдаль из-за головы, выполнять бросок только по сигналу, уметь согласовывать свои движения с движениями товарищей.</p>	<p>ОРУ с мячом. Бросание мяча вдаль из-за головы. Ползание на четвереньках и пролезание под рейку. Игра «Пузырь».</p>
	<p>Занятие 7 Совершенствовать прыжки в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.</p>	<p>Чередование ходьбы и бега друг за другом - «Идём в лес». ОРУ без предметов. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Прыжки в длину с места на двух ногах. Игра «Птички в гнёздышках». Ходьба друг за другом со сменой темпа.</p>
	<p>Занятие 8 Совершенствовать ползание по скамейке и метание вдаль правой и левой рукой, учить быстро реагировать на сигнал.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному. Ходить и бегать свободным широким шагом. По указанию воспитателя взять флажок. ОРУ с флажками. Метание мешочка с песком вдаль правой и левой рукой. Ползание на четвереньках по скамейке. Игра «Птички в гнёздышках». Ходьба. Спокойная игра «Кто тише».</p>
Январь	<p>Занятие 1 Учить катать мяч, упражнять в лазании по гимнастической стенке, приучать соблюдать направление при катании мяча, учить дружно играть.</p>	<p>Чередование ходьбы и бега в колонне по одному. ОРУ с платочками. Катание мяча в воротники . Лазание по гимнастической стенке. Игра «Догони меня». Ходьба в колонне по одному.</p>
	<p>Занятие 2 Совершенствовать метание в горизонтальную цель правой и левой рукой, учить ползать по скамейке, развивать чувство равновесия и координацию движений, приучать детей выполнять задание самостоятельно.</p>	<p>Ходьба и бег за воспитателем. ОРУ с погремушками. Ползание на четвереньках по скамейке. Бросание мешочков в горизонтальную цель. Игра «Догони меня». Ходьба. Спокойная игра «Найди пару».</p>
	<p>Занятие 3 Закреплять умение ходить и бегать в колонне по одному, совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой, развивать глазомер, стараться попадать в цель.</p>	<p>Чередование ходьбы и бега в колонне по одному за воспитателем. ОРУ с кубиками. Прыжки в длину с места на двух ногах. Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p>

		Игра «Воробышки и автомобиль». Ходьба в колонне Игра «Кто тише».
Занятие 4 Упражнять детей в прыжках в длину с места, ползать на четвереньках и пролезать под рейку(верёвку),закреплять умение ходьбы по скамейке, развитие чувства равновесия и ориентировки в пространстве.		Ходьба чередуется с бегом в разные стороны. ОРУ с шишками. Ползание на четвереньках и пролезание под дугу. Прыжки в длину с места. Ходьба по скамейке. Игра «Воробышки и автомобиль». Ходьба змейкой за воспитателем.
Занятие 5 Упражнять детей в метании вдаль левой и правой рукой, ходить по наклонной доске.		Ходьба и бег в колонне по одному. ОРУ с лентами. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Бросание мешочков вдаль правой и левой рукой. Игра «Птички в гнёздышках». Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя.
Занятие 6 Упражнять детей в метании в горизонтальную цель, учить прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений.		Чередование ходьбы и бега в колонне по одному. ОРУ с мешочками. Метание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой. Прыжки в длину с места на двух ногах. Игра «Птички в гнёздышках». Ходьба по кругу, взявшись за руки.
Занятие 7 Учить прыгать в глубину, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, ориентировки в пространстве, учить быстро реагировать на сигнал.		Ходьба и бег в быстром и медленном темпе – «Машины едут быстро и медленно». ОРУ с обручами. Ходьба по скамейке. Ползание на четвереньках и пролезания под рейку. Игра «Жуки». Ходьба друг за другом. Игра «Найди, где спрятана кукла».
Занятие 8 Учить катать мяч друг другу, совершенствовать метание вдаль из-за головы, умение быстро реагировать на сигнал.		Ходьба и бег в колонне по одному. ОРУ с мячом. Бросание мяча вдаль, из-за головы. Катание мяча друг другу, сидя, ноги врозь. Ходьба на четвереньках между двумя параллельными верёвками- «Кошка идёт по дорожке». Игра «Жуки». Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках и обычным шагом.

Февраль	<p>Занятие 1</p> <p>Учить катать мяч в цель. Продолжать метание вдаль из-за головы, учить согласовывать движения с движениями товарищей, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному между стульями. ОРУ со стульями. Метание вдаль двумя руками из-за головы. Катание мяча в дуги. Игра «Воробышки и автомобиль». Ходьба с остановкой по сигналу.</p>
	<p>Занятие 2</p> <p>Упражнять детей в ползании и пролезании под рейку, прыгать в длину с места, учить детей быть дружными.</p>	<p>Чередование ходьбы и бега по одному с флажком в руке. ОРУ с флажками. Ползание на четвереньках до рейки, пролезание под неё. Прыжки в длину с места. Игра «Воробышки и автомобиль». Ходьба. Игра «Кто тише?».</p>
	<p>Занятие 3</p> <p>Упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать в цель, прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений и чувства равновесия.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному. ОРУ без предметов. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Бросание левой и правой рукой в горизонтальную цель. Прыжки в длину с места, стоя у верёвки. Игра «кошки и мышки». Ходьба друг за другом».</p>
	<p>Занятие 4</p> <p>Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, учить бросать и ловить мяч, Ловкости и умению дружно играть.</p>	<p>Чередовать ходьбу и бег в колонне по одному и в рассыпную. ОРУ с платочками. Ходьба по скамейке друг за другом. Бросание мяча воспитателю и ловля мяча. Игра «Кошки и мышки». Ходьба на носках и обычным шагом.</p>
	<p>Занятие 5</p> <p>Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, учить подпрыгивать.</p>	<p>Ходьба и бег. ОРУ с погремушками. Ползание на четвереньках по скамейке. Подпрыгнуть вверх и коснуться рукой шара. Ходить, переступая кубики. Игра «Догоните меня». Ходьба в колонне по одному.</p>
	<p>Занятие 6</p> <p>Учить катать мяч, упражнять детей в ползании на четвереньках, способствовать развитию глазомера и координации движений, учить помогать друг другу.</p>	<p>Ходьба и бег. ОРУ с кубиками. Ползание на четвереньках и пролезание под рейку. Катание мяча друг другу. Игра «Догоните меня».</p>
	<p>Занятие 7</p> <p>Учить ползать по гимнастической</p>	<p>Чередование ходьбы и бега в колонне по одному.</p>

	скамейке и спрыгивать с неё, упражнять в катании мяча в цель.	ОРУ с шишками. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Катание мяча под дугу. Игра «Поезд». Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя.
	Занятие 8 Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках в длину с места на двух ногах.	Ходьба и бег. По указанию воспитателя взять ленту. ОРУ с лентами. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. Прыжки в длину с места. Игра «Поезд». Ходьба в колонне по одному. Игра «Кто тише».
Март	Занятие 1 Упражнять детей в метании вдаль двумя руками из-за головы и катании мяча в дугу, приучать сохранять направление при метании и катании мячей.	Чередование ходьбы и бега. ОРУ с мячами. Бросание мяча вдаль из-за головы. Катание мяча в дуги. Игра «Кошки и мышки». Ходьба обычным шагом и на носках.
	Занятие 2 Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, учить спрыгивать с неё, закреплять метание вдаль из-за головы, учить ходить парами, учить ходить парами, способствовать преодолению робости, развитию чувства равновесия.	Ходьба и бег между обручами. ОРУ с обручами. Ходьба по скамейке, в конце скамейки спрыгнуть. Бросание мяча вдаль из-за головы. Игра «Кошки и мышки». Ходьба в колонне по одному.
	Занятие 3 Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, в метании вдаль правой и левой рукой, способствовать развитию ловкости, преодолению робости, учить дружно играть.	Ходьба и бег в колонне по одному. ОРУ с мешочками. Бросание мешочка вдаль правой и левой рукой. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Подвижная игра «Пузырь». Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал.
	Занятие 4 Упражнять в ходьбе по скамейке, в ползании на четвереньках и пролезании под верёвку, учить становиться в круг, взявшись за руки, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, помогать преодолевать робость, действовать самостоятельно, уверенно.	Ходьба и бег змейкой между стульями. ОРУ со стульями. Ходьба по гимнастической стенке. Игра «Пузырь». Ходьба. Ритмично хлопать в ладоши во время ходьбы.

	<p>Занятие 5 Упражнять детей в метании вдаль одной рукой, повторить прыжки в длину с места, воспитывать внимание и умение сдерживать себя.</p>	<p>Ходить по кругу, взявшись за руки. Бег врассыпную. ОРУ с флажками. Прыжки в длину с места на двух ногах. Метание вдаль мешочков с песком. Игра «Солнышко и дождик». Ходьба обычным шагом на носках</p>
	<p>Занятие 6 Учить бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске и ползании на четвереньках, учить помогать друг другу.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному по краям комнаты. ОРУ без предметов. Бросание и ловля мяча (воспитатель бросает мяч каждому ребёнку 1-2 раза обеими руками снизу). Ходьба по наклонной доске с последующим заданием - доползти на четвереньках до определённого места. Игра «Солнышко и дождик». Ходьба гурьбой за воспитателем.</p>
	<p>Занятие 7 Упражнять в прыжках в длину с места, повторить ползание по гимнастической скамейке, учить быстро реагировать на сигнал.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному с платочком в руке. ОРУ с платочками. Ползание на четвереньках по скамейке. Прыжки в длину с места через верёвки. Игра «Мой весёлый звонкий мяч». Ходьба в колонне по одному или стайкой с остановкой по сигналу воспитателя.</p>
	<p>Занятие 8 Упражнять в спрыгивании с высоты, повторить ходьбу четвереньках</p>	<p>Ходьба и бег врассыпную с погремушками в руке. Ходьба на четвереньках друг за другом. Спрыгивание с гимнастической скамейки. Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой на расстоянии 100 см от обруча.</p>
Апрель	<p>Занятие 1 Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину, учить бросать и ловить мяч, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.</p>	<p>Ходьба и бег друг за другом. ОРУ без предметов. Ходьба по скамейке, спрыгивание с неё. Бросание мяча воспитателю и ловля мяча. Игра «Пузырь». Спокойная ходьба друг за другом. Игра «Кто тише».</p>
	<p>Занятие 2 Совершенствовать прыжок в длину с места, метание в горизонтальную</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному с платочком в одной руке. ОРУ с платочками.</p>

	цель и ползание с пролезанием, приучать соизмерять бросок с расстоянием до цели, учить быстро реагировать на сигнал.	Ползание на четвереньках и пролезание под дугу. Прыжки в длину с места на двух ногах. Игра «Пузырь». Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал воспитателя.
	Занятие 3 Совершенствовать метание вдаль из-за головы и катание мяча друг другу, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал.	Ходьба в колонне по одному, ритмично греметь погремушкой. ОРУ с погремушками. Бросание мяча двумя руками из-за головы. Катание мяча друг другу. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». Ходьба по кругу, взявшись за руки.
	Занятие 4 Учить бросать мяч вверх и вперёд, совершенствовать ходьбу по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости.	Ходьба и бег в колонне по одному. ОРУ с кубиками. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Бросание мяча вверх и вперёд через шнур. Игра «Воробышки и автомобиль». Ходьба в рассыпную и парами.
	Занятие 5 Совершенствовать метание вдаль одной рукой и прыжок в длину с места, способствовать развитию смелости, ловкости, умению по сигналу прекращать движение.	Ходьба и бег в колонне по одному. ОРУ с шишками. Метание вдаль шишек правой и левой рукой. Прыжки в длину с места на двух ногах через параллельные верёвки (25-30 см). Игра «Солнышко и дождик» Ходьба стайкой за воспитателем с остановкой по сигналу.
	Занятие 6 Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, упражнять в прыгивании, учить бросать и ловить мяч, умение ждать сигнал воспитателя и действовать по сигналу.	Ходьба и бег с лентой в руке. ОРУ с ленточками. Ходьба по гимнастической скамейке, в конце прыгнуть. Бросание и ловля мяча. Игра «Солнышко и дождик». Ходьба. Игра «Кто тише».
	Занятие 7 Совершенствовать ползание по гимнастической скамейке и метании вдаль от груди, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.	Ходьба и бег в медленном и быстром темпе с обручем в руках. ОРУ с обручем. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Бросание мяча вдаль от груди. Подвижная игра «Птички в гнёздышках». Ходьба в колонне по одному.
	Занятие 8 Совершенствовать метание в	Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления.



	горизонтальную цель и ходьбу по наклонной доске, развивать умение бросать предмет в определённом направлении, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировки в пространстве.	ОРУ с мешочками с песком. Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Игра «Птички в гнёздышках». Ходьба друг за другом обычным шагом и на носках.
Май	Занятие 1 Закрепить умение ходить по наклонной доске, совершенствовать прыжок в длину с места и метание вдаль из-за головы, способствовать воспитанию смелости, ловкости и самостоятельности, учить согласовывать свои движения с движениями других детей.	Ходьба и бег в колонне по одному и в рассыпную. ОРУ с мячом. Бросание мяча вдаль из-за головы обеими руками. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Прыжки в длину с места на двух ногах. Игра «Пузырь». Ходьба по кругу, взявшись за руки.
	Занятие 2 Совершенствовать метание вдаль одной рукой, ползание и пролезание под дугу, способствовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, умение быстро реагировать на сигнал.	Ходьба и бег змейкой за воспитателем между стульями. ОРУ со стульями. Бросание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой. Ползание на четвереньках и пролезание под дугу. Игра «Пузырь». Ходьба в колонне по одному и обычным шагом.
	Занятие 3 Упражнять в метании вдаль одной рукой, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, воспитывать ловкость, развивать чувство равновесия и глазомер.	Ходьба и бег в колонне по одному с платочком в руке. ОРУ с платочками. Ходьба по гимнастической скамейке. Бросание мешочков с песком вдаль. Игра «Солнышко и дождик». Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя.
	Занятие 4 Совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в умении бросать вдаль из-за головы и катать мяч, способствовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве.	Ходьба и бег в колонне по одному. ОРУ без предметов. Бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками. Катание мяча друг другу. Прыжки в длину с места на двух ногах. Игра «Солнышко и дождик». Ходьба в колонне по одному. Игра «Кто тише».
	Занятие 5 Совершенствовать умение бросать мяч, упражнять в ходьбе по	Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления. ОРУ с мячом.

	<p>скамейке, прыгать в глубину, развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений, воспитывать выдержку и внимание.</p>	<p>Бросание мяча через сетку вверх и вдаль двумя руками. Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть. Подвижная игра «Мой весёлый звонкий мяч». Ходьба за воспитателем с остановкой по сигналу.</p>
	<p>Занятие 6 Закрепить умение катать мяч, упражнять в ползании по скамейке и прыжке в глубину, совершенствовать чувство равновесия.</p>	<p>Ходьба и бег со сменой темпа. ОРУ с обручем. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, в конце встать, выпрямиться и спрыгнуть. Катание мяча друг другу. Подвижная игра «Мой весёлый звонкий мяч». Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.</p>
	<p>Занятие 7 Закреплять умение метать вдаль и прыгать в длину с места, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному и враспынную. ОРУ с мешочками. Бросание мешочка вдаль правой и левой рукой. Прыжки в длину с места на двух ногах. Подвижная игра « Воробышки и автомобиль».</p>
	<p>Занятие 8 Закреплять умение ходить по гимнастической стенке и прыгать в глубину, совершенствовать метание вверх и вперёд, приучать быстро реагировать на сигнал.</p>	<p>Ходьба и бег друг за другом с мячом в руках. ОРУ с мячом. Бросание мяча через сетку вверх и вдаль. Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть с неё. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». Ходьба обычным шагом и на носках.</p>
Июнь	<p>Занятие 1 Упражнять в прыжке в длину с места, бросать вдаль правой и левой рукой, переступать через препятствия, закреплять умение реагировать на сигнал.</p>	<p>Ходьба за машиной, которую везёт воспитатель. ОРУ с мешочками. Метание вдаль правой и левой рукой. Прыжки в длину с места на двух ногах через верёвку. Игра «Догоните меня». Ходьба с остановками по сигналу.</p>
	<p>Занятие 2 Учить детей ходить по кругу, взявшись за руки, ползать на четвереньках, переступать через препятствия.</p>	<p>Ходьба и бег за воспитателем. ОРУ с мячом. Катание мячей. Перешагивание через кубики. Игра «Догоните меня».</p>

	<p>Занятие 3 Ходьба в разных направлениях, упражнять ходить по наклонной доске, бросать мячи вдаль левой и правой рукой, воспитывать умение сдерживать себя.</p>	<p>Ходьба и бег между стульчиками. ОРУ со стульями. Метание шишек вдаль. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Игра «Догони мяч». Ходьба и повтор игры «Кто тише».</p>
	<p>Занятие 4 Ходить в разных направлениях, учить подлезать под рейку, повторить прыжок в длину с места на двух ногах.</p>	<p>Ходьба и бег за воспитателем. ОРУ с флажками. Ползание до рейки и пролезание под неё. Прыжки в длину с места через верёвку. Игра «Догони мяч».</p>
	<p>Занятие 5 Учить бросать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки.</p>	<p>Чередование ходьбы и бега в колонне по одному. ОРУ с мешочками. Бросание мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой. Прыжки в длину с места на двух ногах через верёвку. Игра «Пузырь». Ходьба обычным шагом и на носках.</p>
	<p>Занятие 6 Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, катать мячи под дугу, закреплять умение сохранять равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке</p>	<p>Чередование ходьбы и бега в колонне по одному. ОРУ с мячом. Бросание мяча вдаль из-за головы. Ползание на четвереньках и пролезание под рейку. Игра «Пузырь».</p>
	<p>Занятие 7 Совершенствовать прыжки в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.</p>	<p>Ходьба и бег за воспитателем. ОРУ с погремушкой. Ходьба по доске. Прыжки в длину с места. Игра «Воробушки и автомобили». Ходьба друг за другом.</p>
	<p>Занятие 8 Упражнять в прыжках в длину с места, в ползании на четвереньках, воспитывать умение слушать сигналы и реагировать на них.</p>	<p>Ходьба и бег за воспитателем. ОРУ без предметов. Ползание на четвереньках и пролезание под дугу. Игра «Воробушки и автомобили».</p>
Июль	<p>Занятие 1 Учить катать мяч в цель. Продолжать метание вдаль из-за головы, учить согласовывать движения с движениями товарищей, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному между стульями. ОРУ со стульями. Метание вдаль двумя руками из-за головы. Катание мяча в дуги. Игра «Воробушки и автомобиль». Ходьба с остановкой по сигналу.</p>
	<p>Занятие 2 Упражнять детей в ползании и</p>	<p>Чередование ходьбы и бега по одному с флажком в руке.</p>

	пролезании под рейку, прыгать в длину с места, учить детей быть дружными.	ОРУ с флажками. Ползание на четвереньках до рейки, пролезание под неё. Прыжки в длину с места. Игра «Воробышки и автомобиль»
	Занятие 3 Упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать в цель, прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений и чувства равновесия.	Ходьба и бег в колонне по одному. ОРУ без предметов. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Бросание левой и правой рукой в горизонтальную цель. Прыжки в длину с места, стоя у верёвки. Игра «кошки и мышки». Ходьба друг за другом».
	Занятие 4 Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, учить бросать и ловить мяч, Ловкости и умению дружно играть.	Занятие 5 Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, учить подпрыгивать.
	Занятие 5 Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, учить подпрыгивать.	Ходьба и бег за воспитателем, ходьба по кругу, взявшись за руки. ОРУ без предметов. Метание в горизонтальную цель (обруч). Прыжки в длину с места на двух ногах через верёвку. Игра «Солнышко и дождик». Чередование ходьбы обычным шагом с ходьбой на носках.
	Занятие 6 Учить катать мяч, упражнять детей в ползании на четвереньках, способствовать развитию глазомера и координации движений, учить помогать друг другу.	Ходьба и бег. ОРУ с кубиками. Ползание на четвереньках и пролезание под рейку. Катание мяча друг другу. Игра «Догоните меня».
	Занятие 7 Совершенствовать прыжки в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.	Чередование ходьбы и бега друг за другом - «Идём в лес». ОРУ без предметов. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Прыжки в длину с места на двух
	Занятие 8 Совершенствовать ползание по скамейке и метание вдаль правой и левой рукой, учить быстро реагировать на сигнал.	Ходьба и бег. По указанию воспитателя взять ленту. ОРУ с лентами. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. Прыжки в длину с места. Игра «Поезд». Ходьба в колонне по одному. Игра «Кто тише».

Август	<p>Занятие 1 Упражнять детей в метании вдаль двумя руками из-за головы и катании мяча в дугу, приучать сохранять направление при метании и катании мячей.</p>	<p>Чередование ходьбы и бега. ОРУ с мячами. Бросание мяча вдаль из-за головы. Катание мяча в дуги. Игра «Кошки и мышки». Ходьба обычным шагом и на носках.</p>
	<p>Занятие 2 Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, учить прыгивать с неё, закреплять метание вдаль из-за головы, учить ходить парами, учить ходить парами, способствовать преодолению робости, развитию чувства равновесия.</p>	<p>Ходьба и бег между обручами. ОРУ с обручами. Ходьба по скамейке, в конце скамейки прыгнуть. Бросание мяча вдаль из-за головы. Игра «Кошки и мышки». Ходьба в колонне по одному.</p>
	<p>Занятие 3 Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, в метании вдаль правой и левой рукой, способствовать развитию ловкости, преодолению робости, учить дружно играть.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному. ОРУ с мешочками. Бросание мешочка вдаль правой и левой рукой. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Подвижная игра «Пузырь». Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал.</p>
	<p>Занятие 4 Упражнять в ходьбе по скамейке, в ползании на четвереньках и пролезании под верёвку, учить становиться в круг, взявшись за руки, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, помогать преодолевать робость, действовать самостоятельно, уверенно.</p>	<p>Ходьба и бег змейкой между стульями. ОРУ со стульями. Ходьба по гимнастической стенке. Игра «Пузырь». Ходьба. Ритмично хлопать в ладоши во время ходьбы.</p>
	<p>Занятие 5 Упражнять детей в метании вдаль одной рукой, повторить прыжки в длину с места, воспитывать внимание и умение сдерживать себя.</p>	<p>Ходить по кругу, взявшись за руки. Бег враспынную. ОРУ с флажками. Прыжки в длину с места на двух ногах. Метание вдаль мешочков с песком. Игра «Солнышко и дождик». Ходьба обычным шагом на носках</p>
	<p>Занятие 6 Учить бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске и ползании на четвереньках, учить помогать друг другу.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному по краям комнаты. ОРУ без предметов. Бросание и ловля мяча (воспитатель бросает мяч каждому ребёнку 1-2 раза обеими руками снизу). Ходьба по наклонной доске с последующим заданием - доползти на четвереньках до определённого</p>

		места. Игра «Солнышко и дождик». Ходьба гурьбой за воспитателем
Занятие 7 Упражнять в прыжках в длину с места, повторить ползание по гимнастической скамейке, учить быстро реагировать на сигнал.		Ходьба и бег в колонне по одному с платочком в руке. ОРУ с платочками. Ползание на четвереньках по скамейке. Прыжки в длину с места через верёвки. Игра «Мой весёлый звонкий мяч». Ходьба в колонне по одному или стайкой с остановкой по сигналу воспитателя.
Занятие 8 Упражнять в спрыгивании с высоты, повторить ходьбу четвереньках Ходьба и бег врассыпную с погремушками в руке. Ходьба на четвереньках друг за другом. Спрыгивание с гимнастической скамейки. Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой на расстоянии 100 см от обруча.		Ходьба и бег врассыпную с погремушками в руке. Ходьба на четвереньках друг за другом. Спрыгивание с гимнастической скамейки. Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой на расстоянии 100 см от обруча.

#### Младшая группа

Месяц	№ занятия. Задачи	Содержание деятельности
Сентябрь	1 неделя Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Ходьба стайкой за инструктором Игра «Пойдем в гости» Бег обычной стайкой 1. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см) 2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка) П.и«Беги ко мне»
	2 неделя Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Ходьба парами в стайке за инструктором Бег парами в стайке за инструктором. ОРУ без предметов. 1. Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка) П.и. «Птичка» и «Птичка прячется» Игровое упражнение «Найдём птичку»
	3 неделя Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Ходьба в колонне по одному, упражнение «Ворона!» ОРУ с мячом. 1.Прокатывание мячей. 2.«Прокати и догони». П.и «Кот и воробушки» Ходьба в колонне по одному.

	4 неделя Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Ходьба по кругу с поворотом по сигналу Бег по кругу. ОРУ с кубиками. 1. Ползание с опорой на ладони и колени под шнур. 2. «Доползи до погремушки». П.и «Быстро в домик». Игра «Найдём жучка»
Октябрь	1 неделя Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному. ОРУ без предметов. 1.Равновесие «Пойдем по мостику». 2.Прыжки. П.и «Догони мяч». Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
	2 неделя Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Ходьба и бег по кругу. ОРУ без предметов. 1.Прыжки из обруча в обруч. 2.»Прокати мяч» П.и «Ловкий шофёр» Игровое задание «Машины поехали в гараж»
	3 неделя Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше». ОРУ с мячом. 1. Игровое упражнение «Быстрый мяч» 2.Игровое упражнение «Прополз - и не задень». П.и «Зайка серый умывается» Игра «Найдём зайку»
	4 неделя 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.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя, бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводят в чередовании. Темп умеренный. ОРУ со стульчиками. Ползание «Крокодильчик» Равновесие «Пробеги - не задень» П.и «Кот и воробушки» Ходьба в колонне по одному за самым ловким котом.
Ноябрь	1 неделя Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе на носках короткими,

	площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	семенящими шаг руки на поясе. По сигналу к бегу. ОРУ с ленточками. Равновесие «В лес по тропинке». Прыжки «Зайки - мягкие лапочки». П.и «Ловкий шофёр» Игра «Найдём зайчонка»
	2 неделя Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять.	Ходьба в колонне по одному Бег, руки в стороны. Ходьба и бег чередовании. ОРУ с обручем. 1.Прыжки «Через болото». 2.Прокатывание мячей «Точный пас» Подвижная игра «Мыши в кладовой» Игра малой подвижности «Где спрятался мышонок»
	3 неделя Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость.	Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по кругу с начало в одну, а затем в другую сторону. ОРУ без предметов. 1.Игровое задание с мячом «Прокати – не задень» 2.»Проползи – не задень» П.и «По ровненькой дорожке» Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности.
	4 неделя Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Переход на бег по сигналу воспитателя. ОРУ с флажками. 1. Ползание «Паучки» 2. Равновесие П.и «Поймай комара» Ходьба в колонне по одному за «Комаром»
Декабрь	1 неделя Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному Ходьба враспынную бег враспынную. ОРУ с кубиками 1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень» 2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки» Подвижная игра «Коршун и птенчики». Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика».
	2 неделя Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Ходьба и бег в колонне по одному(проводятся в чередовании) 1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат 2.Прокатывание мячей друг другу П.и «Найди свой домик»



		Ходьба в колонне по одному.
	3 неделя Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании. ОРУ с кубиками. 1.Прокатывание мяча между предметами 2.Ползание под дугу «Проползи — не задень» Подвижная игра «Лягушки» Игра малой подвижности «Найдём лягушонка»
	4 неделя Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу врассыпную и снова на бег. ОРУ на стульчиках. 1.Ползание «Жучки на брёвнышке» 2. Равновесие «Пройдём по мостику» П.и «Птичка и птенчики» Игра малой подвижности «Найдём птичку»
Январь	3 неделя Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании. ОРУ с платочками. 1.Равновесие «Пройди – не упади» 2.Прыжки «Из ямки в ямку»
	4 неделя Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесии на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Игровое упражнение «На полянке». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе врассыпную по всей полянке и бегу врассыпную стараясь не задевать друг друга. ОРУ с обручем. Прыжки «Зайки – прыгуны» П.и «Птица и птенчики» Ходьба в колонне по одному.
Февраль	1 неделя Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений в ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворотом с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании. ОРУ упражнения с кольцом. 1. Равновесие. 2. Прыжки. П.и «Найди свой цвет» Игра малой подвижности по выбору детей.

	<p>2 неделя Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягким приземлением на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Общеразвивающие упражнения с малым обручем. 1. Прыжки «Веселые воробышки». 2. Прокатывание мяча «Ловко и быстро!» Подвижная игра «Воробышки в гнездышках». Ходьба в колонне по одному</p>
	<p>3 неделя Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно прав левой ногой. Бег врассыпную. Общеразвивающие упражнения с мячом. 1. Бросание мяча через шнур двумя руками, Подвижная игра «Воробышки и кот». Игра «Найдем зайку?».</p>
	<p>4 неделя Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группировать лазание под дугу; повторить упражнение в равновесии</p>	<p>Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в кол по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную Ходьба и бег врассыпную в чередовании Общеразвивающие упражнения. 1. Лазание под дугу в группировке «Под дугу». 2. Равновесие Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки). Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж».</p>
Март	<p>1 неделя Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.</p>	<p>Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения с кубиком 1. «Ровным шажком» 2. Прыжки «Змейкой» Подвижная игра «Тишина». Игра «Найдем лягушонка».</p>
	<p>2 неделя Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Общеразвивающие упражнения. 1. Прыжки «Через канавку». 2. Катание мячей друг другу «Точно в</p>

		руки». Подвижная игра «Найди свой цвет». Ходьба в колонне по одному.
	3 неделя Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Общеразвивающие упражнения с мячом. 1.«Брось - поймай». 2.Ползание на повышенной опоре Подвижная игра «Зайка серый умывается». Игра «Найдем зайку?».
	4 неделя Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Ходьба и бег между предметами Общеразвивающие упражнения. 1.Ползание «Медвежата» 2.Равновесие Подвижная игра «Автомобили». Ходьба в колонне по одному – «автомобили поехали в гараж»
Апрель	1 неделя Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега. ОРУ с кубиками. 1.Равновесие. 2.«Прыжки через канавку» Подвижная игра «Тишина» Игра «Найдём лягушонка».
	2 неделя Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогну ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются враспынупо залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спин двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками. Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур). 1.Прыжки из кружка в кружок. 2.Упражнения с мячом. «Точный пас». П. и «По ровненькой дорожке» Ходьба в колонне по одному.
	3 неделя Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени. ОРУ. 1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».

		Подвижная игра «Мы топаем ногами». Ходьба в колонне по одному.
	4 неделя Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повыше опоре.	Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробьи остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» - бегут подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. 1. Ползание «Проползи - не задень». 2. Равновесие «По мостику» Подвижная игра «Огуречик, огуречик» Ходьба в колонне по одному.
Май	1 неделя Повторить ходьбу и бег в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. ОРУ с кольцом. Равновесие. Прыжки через шнуры. П. и «Мыши в кладовой» «Где спрятался мышонок».
	2 неделя Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. ОРУ с мячом. Прокатывают мяч друг другу. Подвижная игра «Воробышки и кот». Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
	3 неделя Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег чередуются несколько раз. ОРУ с флажками. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками Ползание по скамейке. Подвижная игра «Огуречик, огуречик». Ходьба в колонне по одному.
	4 неделя Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке повторить задание в равновесии	Ходьба в колонне по одному бег в рассыпную по всему залу. ОРУ. Лазание на наклонную лесенку Ходьба по доске, положенной на пол. Подвижная игра «Коршун и наседка». Ходьба в колонне по одному.
Июнь	1 неделя Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений в ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворотом с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании. ОРУ упражнения с кольцом.

		<p>1. Равновесие. 2. Прыжки. П. и «Найди свой цвет» Игра малой подвижности по выбору детей.</p>
	<p>2 неделя Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягким приземлением на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Общеразвивающие упражнения с малым обручем. 1. Прыжки «Веселые воробышки». 2. Прокатывание мяча «Ловко и быстро!» Подвижная игра «Воробышки в гнездышках». Ходьба в колонне по одному</p>
	<p>3 неделя Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно прав левой ногой. Бег в рассыпную. Общеразвивающие упражнения с мячом. 1. Бросание мяча через шнур двумя руками, Подвижная игра «Воробышки и кот». Игра «Найдем зайку?».</p>
	<p>4 неделя Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; упражнять в умении группировать лазание под дугу; повторить упражнение в равновесии</p>	<p>Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в кол по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу в рассыпную, затем на бег в рассыпную Ходьба и бег в рассыпную в чередовании Общеразвивающие упражнения. 1. Лазание под дугу в группировке «Под дугу». 2. Равновесие Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки). Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж».</p>
Июль	<p>1 неделя Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному Ходьба в рассыпную бег в рассыпную. ОРУ с кубиками 1. Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень» 2. Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки» Подвижная игра «Коршун и птенчики». Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика».</p>

	2 неделя Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Ходьба и бег в колонне по одному (проводятся в чередовании) 1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат 2.Прокатывание мячей друг другу П. и «Найди свой домик» Ходьба в колонне по одному.
	3 неделя Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании. ОРУ с кубиками. 1.Прокатывание мяча между предметами 2.Ползание под дугу «Проползи — не задень» Подвижная игра «Лягушки» Игра малой подвижности «Найдём лягушонка»
	4 неделя Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу врассыпную и снова на бег. ОРУ на стульчиках. 1.Ползание «Жучки на брёвнышке» 2. Равновесие «Пройдём по мостику» П. и «Птичка и птенчики» Игра малой подвижности «Найдём птичку»
Август	1 неделя Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между	Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения с кубиком 1.«Ровным шагом» 2.Прыжки «Змейкой» Подвижная игра «Тишина». Игра «Найдем лягушонка».
	2 неделя Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Общеразвивающие упражнения. 1.Прыжки «Через канавку». 2.Катание мячей друг другу «Точно в руки». Подвижная игра «Найди свой цвет». Ходьба в колонне по одному
	3 неделя Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя	Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Общеразвивающие упражнения с мячом.

	руками, в ползании на повышенной опоре.	1.«Брось - поймай». 2.Ползание на повышенной опоре Подвижная игра «Зайка серый умывается». Игра «Найдем зайку?»
	4 неделя Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу в рассыпную и снова на бег. ОРУ на стульчиках. 1.Ползание «Жучки на брёвнышке» 2. Равновесие «Пройдём по мостику» П. и «Птичка и птенчики» Игра малой подвижности «Найдём птичку»

### Средняя группа

Месяц	№ занятия. Задачи	Содержание деятельности
Сентябрь	1 неделя Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании	Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.) Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Без предметов. 1.Упражнения в равновесии. 2.Прыжки. «Найди себе пару» Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.
	2 неделя Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Перестроение в три колонны. ОРУ с флажками. 1.Прыжки «Достань до предмета» 2. Прокатывание мячей друг другу. П. и «Самолеты».
	3 неделя Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Перестроение в круг. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег в рассыпную. ОРУ с мячом. 1.Прокатывание мяча друг другу двумя руками. 2.Ползание под шнур, не касаясь руками пола. Огуречик, огуречик». Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.
	4 неделя Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение	Построение в три колонны. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!» ОРУ с малыми обручами. Ходьба в колонне по одному; ходьба на

	группироваться при лазанье под шнур.	носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой. 1. Равновесие: ходьба по доске 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед 2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой наладони и колени.
Октябрь	1 неделя Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Ходьба в колонне по одному. Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании) ОРУ с косичкой. 1. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. П. и «Кот и мыши». Ходьба в колонне по одному.
	2 неделя Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке, ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании. ОРУ без предметов. 2. Прокатывание мячей друг другу 1. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. «Найди свой цвет!». «Автомобили». И. м. п «Автомобили поехали в гараж»
	3 неделя Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Ходьба с выполнением различных заданий. ОРУ без предметов. 1. Прокатывание мяча между предметами. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. П. и «Ловишки» Ходьба в колонне по одному. ОРУ с мячом.
	4 неделя Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски Упражнения в ходьбе и беге Построение в круг. ОРУ с мячом. 1. Лазание под дугу. 2. Прыжки на двух ногах. 3. Подбрасывание мяча двумя руками. П. и «У медведя во бору» М. п. и «Угадай, где спрятано»
Ноябрь	1 неделя Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков. ОРУ с кубиками.



	<p>2 неделя Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.</p>	<p>Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков. ОРУ без предметов. 1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий 2. Прокатывание мячей друг другу 3. Перебрасывание мяча друг другу П. и «Самолёты» Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».</p>
	<p>3 неделя Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег в рассыпную. ОРУ с мячом. 1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни 4. Прыжки на двух ногах между предметами Подвижная игра «Лиса и куры». Ходьба в колонне по одному.</p>
	<p>4 неделя Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. ОРУ с флажками. 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на двух ногах 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Подвижная игра «Цветные автомобили». Ходьба в колонне по одному.</p>
Декабрь	<p>1 неделя Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег в рассыпную по сигналу перестроение в колонну. ОРУ с платочками. 1. Равновесие 2. Прыжки через 4-5 брусков 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами. П. и «Лиса и куры» И. м. п «Найдём цыплёнка»</p>
	<p>2 неделя Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному . Построение в шеренгу. Общеразвивающие упражнения с мячом.</p>

	приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	1. Прыжки со скамейки 2. Прокатывание мяча между предметами 3. Бег по дорожке (ширина 20 см). П. и «У медведя во бору» Игра м. п по выбору детей.
	3 неделя Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. ОРУ. 1.Перебрасывание мячей друг другу 2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Подвижная игра «Зайцы и волк» И. м. п «Где спрятался зайка?»
	4 неделя Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. ОРУ с кубиками. 1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на ладони и колени 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах П. и «Птички и кошка» Ходьба в колонне по – одному.
Январь	3 неделя Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами Ходьба в колонне по одному. ОРУ с обручем. 1. Равновесие-ходьба по канату 2. Прыжки на двух ногах 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Подвижная игра «Кролики». И. м. п «Найдём кролика»
	4 неделя Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Отбивание малого мяча одной рукой о пол, равновесие-ходьба на носках между предметами	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную. ОРУ с мячом. 1.Прыжки с гимнастической скамейки 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз). Подвижная игра «Найди себе пару». Ходьба в колонне по одному.
Февраль	1 неделя Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, в равновесии; повторить задание в прыжках, в прыжках через шнур, в перебрасывании мяча друг другу.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны. ОРУ. 1. Равновесие 2. Прыжки через бруски

		<p>3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи</p> <p>4. Прыжки через шнур,</p> <p>5. Перебрасывание мячей друг другу.</p> <p>Подвижная игра «Котята и щенята».</p> <p>Игра малой подвижности.</p>
2 неделя	<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.</p> <p>в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени.</p> <p>ОРУ со стульями.</p> <p>1. Прыжки из обруча в обруч.</p> <p>2. Прокатывание мячей между предметами.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах.</p> <p>4. Ходьба на носках.</p> <p>5. Прокатывание мячей друг другу.</p> <p>«У медведя во бору».</p> <p>Ходьба в колонне по одному, на каждый четвёртый счёт хлопок в ладоши.</p>
3 неделя	<p>Упражнять детей в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег в рассыпную. Ходьба и бег в чередовании.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>1. Перебрасывание мячей друг другу</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках</p> <p>1. Метание мешочков в вертикальную цель</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между предметами.</p> <p>П. и «Воробушки и автомобиль»</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>
4 неделя	<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами</p> <p>в ползании по гимнастической скамейке, в равновесие, в прыжках на правой и левой ноге.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p> <p>Ходьба и бег в рассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.</p> <p>ОРУ с гимнастической палкой.</p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке</p> <p>2. Равновесие</p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке</p> <p>2. Равновесие</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге.</p> <p>П. и «Перелет птиц»</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>

Март	1 неделя Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. ОРУ. 1. Ходьба на носках между 4-5 предметами 2. Прыжки через шнур справа и слева 1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. П. и «Перелёт птиц» Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
	2 неделя Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную Упражнять в прокатывании мячей друг другу;	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную. ОРУ с обручем. 1.Прыжки в длину с места 2.Перебрасывание мячей через шнур 3.Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы 4.Прокатывание мяча друг другу. П. и «Бездомный заяц» Ходьба в колонне по одному.
	3 неделя Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке, с опорой на колени и ладони. Упражнять детей в равновесии.	Ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприседе, руки на коленях; переход на обычную ходьбу. ОРУ с мячом. 1.Прокатывание мячей между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине: «Проползи – не урони». 4.Равновесие: Ходьба по скамейке с мешочком на голове. П. и «Самолёты» Игра малой подвижности.
	4 неделя Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьему»; упражнения в равновесии и прыжках. упражнять в лазании по гимнастической стенке	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться. ОРУ с флажками. 1.Ползание по гимнастической скамейке. 2. Равновесие. 3. Прыжки через 5-6 шнуров. 4.Лазанье по гимнастической стенке. 5.Ходьба по доске, лежащей на полу. П. и «Охотники и зайцы» Игра малой подвижности «Найдём зайку»

Апрель	1 неделя Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Общеразвивающие упражнения. 1.Равновесие. 2.Прыжки на двух ногах через препятствия. П. и «Пробеги тихо» И. м. п «Угадай, кто позвал»
	2 неделя Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную. Общеразвивающие упражнения с кеглей. 1.Прыжки в длину с места. 2.Метание мешочков в горизонтальную цель. 3.Метание мячей в вертикальную цель. 4.Отбивание мяча одной рукой. Подвижная игра «Совушка». Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.
	3 неделя Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Общеразвивающие упражнения с мячом. 1.Метание мешочков на дальность. 2.Ползание по гимнастической скамейке. 3.Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м. Подвижная игра «Совушка». Ходьба в колонне по одному.
	4 неделя Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании. Общеразвивающие упражнения с косичкой. 1.Равновесие. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.

		3.Прыжки на двух ногах между предметами. Подвижная игра «Птички и кошка» Ходьба в колонне по одному.
Май	1 неделя Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. упражнять в прокатывании мяча между кубиками	Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную. Перестроение в три колонны. Общеразвивающие упражнения. 1.Ходьба по доске (ширина 15 см) 2.Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров. 3.Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками. Подвижная игра «Котятa И щенята». Игра малой подвижности.
	2 неделя Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего Ходьба и бег враспынную по всему залу. Общеразвивающие упражнения с кубиком. 1.Прыжки в длину с места через шнур. 2.Перебрасывание мячей друг другу 3.Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой). Подвижная игра «Котятa и щенята». И. м. п. по выбору детей.
	3 неделя Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Прыжки через короткую скакалку	Ходьба в колонне по одному бег враспынную. Общеразвивающие упражнения с палкой. 1.Метание в вертикальную цель 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе. 3.Прыжки через короткую скакалку. 4.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежь»). П. и «Зайцы и волк» И. м. п «Найдём зайку»
	4 неделя Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. в лазании на гимнастической стенке.	Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному. Общеразвивающие упражнения с мячом. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее. Равновесие - ходьба по доске. Подвижная игра «У медведя во бору». Ходьба в колонне по одному.
Июнь	1 неделя Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении	Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег враспынную по сигналу перестроение в колонну.

	устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие	ОРУ с платочками. 1. Равновесие 2. Прыжки через 4-5 брусков 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами. П. и «Лиса и куры» И. м. п «Найдём цыплёнка»
	2 неделя Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	2 неделя Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.
	3 неделя Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную. ОРУ. 1.Перебрасывание мячей друг другу 2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Подвижная игра «Зайцы и волк» И. м. п «Где спрятался заяка?»
	4 неделя Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную. ОРУ с кубиками. 1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на ладони и колени 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах П. и «Птички и кошка» Ходьба в колонне по – одному.
Июль	1 неделя Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, в равновесии; повторить задание в прыжках, в прыжках через шнур, в перебрасывании мяча друг другу.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег враспынную. Построение в три колонны. ОРУ. 1. Равновесие 2. Прыжки через бруски 3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи 4. Прыжки через шнур, 5. Перебрасывание мячей друг другу. Подвижная игра «Котята и щенята». Игра малой подвижности.
	2 неделя Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную. ОРУ с обручем. 1.Прыжки в длину с места

	<p>обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу.</p>	<p>2.Перебрасывание мячей через шнур 3.Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы 4.Прокатывание мяча друг другу. П. и «Бездомный заяц» Ходьба в колонне по одному.</p>
	<p>3 неделя Упражнять детей в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег в рассыпную. Ходьба и бег в чередовании. Общеразвивающие упражнения с мячом. 1.Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 1. Метание мешочков в вертикальную цель 3. Прыжки на двух ногах между предметами. П. и «Воробушки и автомобиль» Ходьба в колонне по одному.</p>
	<p>4 неделя Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами в ползании по гимнастической скамейке, в равновесие, в прыжках на правой и левой ноге.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег в рассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному. ОРУ с гимнастической палкой. 1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге. П. и «Перелет птиц» Ходьба в колонне по одному.</p>
Август	<p>1 неделя Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. ОРУ. 1. Ходьба на носках между 4-5 предметами 2. Прыжки через шнур справа и слева 1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. П. и «Перелёт птиц» Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>
	<p>2 неделя Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег в рассыпную Упражнять в прокатывании мячей друг другу;</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба в рассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Общеразвивающие упражнения. 1.Прыжки «Через канавку». 2.Катание мячей друг другу «Точно в руки». Подвижная игра «Найди свой цвет». Ходьба в колонне по одному</p>



	<p>3 неделя Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.</p>	<p>Ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полу-приседе, руки на коленях; переход на обычную ходьбу. ОРУ с мячом. 1.Прокатывание мячей между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине: «Проползи – не урони». 4.Равновесие: Ходьба по скамейке с мешочком на голове. П. и «Самолёты» Игра малой подвижности.</p>
	<p>4 неделя Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться. ОРУ с флажками. 1.Ползание по гимнастической скамейке. 2. Равновесие. 3. Прыжки через 5-6 шнуров. 4.Лазанье по гимнастической стенке. 5.Ходьба по доске, лежащей на полу. П. и «Охотники и зайцы» Игра малой подвижности «Найдём зайку»</p>

### Старшая группа

Месяц	№ занятия. Задачи	Содержание деятельности
Сентябрь	<p>1 неделя Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба врассыпную. ОРУ без предметов. 1.Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2.Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах. «У кого мяч?», «Ловишки» Игра малой подвижности «У кого мяч?».</p>
	<p>2 неделя Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в</p>	<p>Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными Перестроение в три колонны по сигналу воспитателя. ОРУ с мячом. 1.Прыжки — подпрыгивание на двух ногах 2.Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками.</p>

	<p>подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.</p>	<p>3.Бег в среднем темпе (до 1,5 мин). «Сделай фигуру», «Мы, веселые ребята». Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>
	<p>3 неделя Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем. Переход на обычную ходьбу. ОРУ без предметов. 1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 2.Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе голову и спину держать прямо. 3.Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком. «Удочка», «Быстро возьми» Ходьба в колонне по одному.</p>
	<p>4 неделя Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному Ходьба в различном темпе; ходьба в колонне по одному и в рассыпную, перестроение в колонну по три. ОРУ с гимнастической палкой. 1.Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке. 2.Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове. 3.Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен -«Пингвины» «Мы, веселые ребята». Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову).</p>
Октябрь	<p>1 неделя Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег в рассыпную, ходьба в рассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин. ОРУ без предметов. 1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2.Бросание мяча двумя руками от груди 3. Прыжки на двух ногах через шнуры. «Перелет птиц», «Не попадись» И.М.П «Найди и промолчи» Ходьба в колонне по одному.</p>

	<p>2 неделя Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; ОРУ с большим мячом. Прыжки (спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги). Переползание через препятствия. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. «Не оставайся на полу» «Ловишки» И.М.П «У кого мяч?» Ходьба в колонне по одному.</p>
	<p>3 неделя Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в пролезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе. Бег врассыпную с остановками по сигналу воспитателя. ОРУ с малым мячом. 1. Метание мяча в горизонтальную цель. 2. Лазанье 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. «Удочка» Ходьба в колонне по одному.</p>
	<p>4 неделя Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два Бег в колонне по два. ОРУ с обручем. 1. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках. 3. Пролезание в обруч боком; «Гуси-лебеди», «Ловишки - перебежки» И. м. п «Летает не летает» «Затейники»</p>
<p>Ноябрь</p>	<p>1 неделя 1. Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах. 2. Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба врассыпную. 1. Равновесие. 2. Прыжки на левой и правой ноге. 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу. 4. «Мяч о стенку» 5. «Поймай мяч» 6. «Не задень» «Пожарные на учении», «Мышеловка»</p>

		Игра малой подвижности «Найди и промолчи», «Угадай по голосу»
2 неделя 1.Бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами 2.Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.		Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба врассыпную. ОРУ с обручем. 1.Прыжки с продвижением вперед 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе 3.Отбивание мяча о землю «Мяч водящему». «По мостику» «Не оставайся на полу» «Ловишки». Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Игра малой подвижности «Затейники»
3 неделя 1.Упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. повторить ведение мяча в ходьбе. Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами 2.Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом		Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную. Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба врассыпную. 1.Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед. 2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке. 3.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках 1.«Перебрось и поймай». 2.«Перепрыгни - не задень» Подвижная игра «Удочка» «Ловишки парами» Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя. Игра малой подвижности «Летает — не летает».
4 неделя Упражнять в пролезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. 2.Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.		Ходьба в колонне по одному, врассыпную с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании. ходьба между предметами, поставленными в один ряд и бег с преодолением препятствий ходьба и бег в чередовании.

		<p>ОРУ на гимнастических скамейках.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Лазанье - пролезание под шнур</li> <li>2.Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета.</li> <li>3.Равновесие.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.«Кто быстрее»</li> <li>2.«Мяч о стенку».</li> </ol> <p>«Пожарные на учении» «Ловишки-перебежки».</p> <p>Игра малой подвижности «У кого мяч?».</p> <p>Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим.</p>
Декабрь	<p>1 неделя</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча. Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами руками из-за головы друг другу</p> <p>Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с палкой</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Равновесие</li> <li>2.Прыжки</li> <li>3.Перебрасывание мяча двумя руками.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.«Кто дальше бросит».</li> <li>2.«Не задень».</li> </ol> <p>П. и «Кто скорее до флажка».</p> <p>П. и «Мороз-Красный нос».</p> <p>«Сделай фигуру»</p> <p>Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким Морозом.</p>
	<p>2 неделя</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному</p> <p>Построение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега задает воспитатель.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с флажками.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Прыжки</li> <li>2.Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши.</li> <li>3.Ползание</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.«Метко в цель».</li> <li>2.Кто быстрее до снеговика».</li> <li>3.«Пройдем по мостику».</li> </ol> <p>Подвижная игра «Кто скорее до флажка».</p> <p>Подвижная игра «Мороз-Красный нос».</p> <p>«Сделай фигуру». Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за</p>

		самым ловким «Морозом».
	3 неделя Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках. Закреплять навык передвижения на лыжах разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой;	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение, ходьба в колонне по одному, бег врассыпную. Общеразвивающие упражнения. 1.Перебрасывание мяча стоя в шеренгах 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе. 3.Равновесие. 1.«Метко в цель». 2.«Смелые воробышки» Подвижная игра «Охотники и зайцы» Игра малой подвижности «Летает — не летает». Ходьба между кеглями,
	4 неделя Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках. Закреплять навык передвижения на лыжах разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой;	Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности на выбор детей. Общеразвивающие упражнения с обручем. 1.Лазанье 2.Равновесие Прыжки на правой и левой ноге между кеглями 3.Бросание мяча о стену. «Забей шайбу». «По дорожке» Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра Мы, веселые ребята» Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем.
Январь	3 неделя Упражнять детей ходить и бегать между предметами, продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер. Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом;	Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке Построение в колонну по одному, ходьба и бег в среднем темпе за воспитателем между ледяными постройками. Общеразвивающие упражнения с кубиком. 1.Равновесие 2.Прыжки на правой и левой ноге между кубиками. 3.Метание 4.Упражняются в ходьбе на лыжах 5.«Сбей кеглю» П. и «Медведи и пчелы» Подвижная игра «Ловишки парами». Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

		Ходьба в колонне по одному.
	4 неделя Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой. Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному; Ходьба по кругу вправо, бег по кругу. Общеразвивающие упражнения с веревкой. 1.Прыжки в длину с места. 2.Проползание под дугами на четвереньках. 3.Бросание мяча вверх 4.«Кто быстрее». 5.«Пробеги — не задень». Подвижная игра «Совушка». И. м. п «Летает – не летает»
Февраль	1 неделя Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину. Повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу.	Ходьба в колонне по одному бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны. Игра малой подвижности Ходьба в колонне по одному.
	2 неделя Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в пролезании под дугу и отбивании мяча о землю. Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. «Сделай фигуру!»
	3 неделя Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в пролезании под палку и перешагивании через нее. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек. Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне.
	4 неделя Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую	Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному; переход на бег ходьба врассыпную; построение

	стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча. Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге.	в колонны.
Март	1 неделя Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу,	Ходьба в колонне по одному бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны. непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу. Общеразвивающие упражнения с малым мячом. 1.Равновесие 2.Прыжки из обруча в обруч. 3.Перебрасывание мяча друг другу. 1.«Пас точно на клюшку». 2. «Проведи — не задень». Подвижная игра «Пожарные на учении». Подвижная игра «Горелки» Эстафета с большим мячом «Мяч водящему». игра малой подвижности «Летает — не летает».
	2 неделя Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями. Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их. Общеразвивающие упражнения. 1.Прыжок в высоту с разбега. 2.Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3.Ползание на четвереньках между кеглями 1.«Поймай мяч». 2.«Кто быстрее» Подвижная игра «Медведи и пчелы». Подвижная игра «Карусель». Эстафета с мячом. Ходьба в колонне по одному.
	3 неделя Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в пролезании под рейку в группировке и равновесии.	ходьба и бег врассыпную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре. Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 20 м, Общеразвивающие упражнения с обручем.



	<p>Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом. Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.</p> <p>Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.</p>	<p>1.Ползание по гимнастической скамейке 2.Ползание по гимнастической скамейке 3.Прыжки правым (левым) боком 1.«Канатоходец». 2.«Удочка». Подвижная игра «Ловишки». Эстафета с большим мячом - «Передача мяча в шеренге».</p>
	<p>4 неделя</p> <p>Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.</p> <p>Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.</p>	<p>Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. набивными мячами Упражнение в беге на скорость. Общеразвивающие упражнения. 1.Метание мешочков горизонтальную цель 2.Подлезание под шнур 3.Ходьба на носках между набивными мячами. 1. «Прокати и сбей». 2.«Пробеги - не задень». Подвижная игра «Не оставайся на полу». Игра малой подвижности «Угадай по голосу».</p>
<p>Апрель</p>	<p>1 неделя</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель. Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.</p> <p>2 неделя</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. Упражнять детей в непрерывном</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой. Общеразвивающие упражнения. 1.Равновесие. 2.Прыжки из обруча в обруч. 3.Метание в вертикальную цель Игровые Упражнения. 1.«Ловишки-перебежки» 2. «Стой». 3.«Передача мяча в колонне». Подвижная игра «Медведи и пчелы». Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру»</p> <p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами Общеразвивающие упражнения с</p>

	<p>беге, повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p>	<p>короткой скакалкой.  1. Прыжки через короткую скакалку  2. Прокатывание обруча друг другу  3. Пролезание в обруч  1. «Пройди — не задень»  2. «Догони обруч».  3. «Перебрось и поймай»  Подвижная игра Ловишки-перебежки.  Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка»  Ходьба в колонне по одному.  Игра малой подвижности «Кто ушел?».</p>
	<p>3 неделя  Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге враспынную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии. Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками, с бегом.</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики  скамейке на носках.  Общеразвивающие упражнения с мячом.  1. Метание мешочков в вертикальную цель.  2. Ползание по полу.  3. Ходьба по гимнастической скамейке.  1. «Кто быстрее».  2. «Мяч в кругу».  Подвижная игра «Удочка»  Подвижная игра «Горелки»  Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их.  Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.</p>
	<p>4 неделя  Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами  Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами; перестроение в две-три шеренги; бег (длина 20 м) на скорость до обозначенного места.  Общеразвивающие упражнения.  1. Лазанье по гимнастической стенке.  2. Прыжки через короткую скакалку.  3. Ходьба по канату.  1. «Сбей кеглю».  2. «Пробеги — не задень».  Подвижная игра «Карусель».  Подвижная игра «С кочки на кочку»  И. м. п «Угадай по голосу»  Ходьба в колонне по одному змейкой.</p>
Май	<p>1 неделя  Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в</p>	<p>Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону.  Построение в колонну по одному, ходьба,</p>

	<p>перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену. Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.</p>	<p>высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин между предметами (в чередовании с ходьбой). Общеразвивающие упражнения. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3. Бросание мяча 4. «Проведи мяч». 5. «Пас друг другу». 6. «Отбей волан» Подвижная игра Мышеловка. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Игра «Что изменилось?». Ходьба в колонне по одному.</p>
	<p>2 неделя Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье. упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.</p>	<p>Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры ; ходьба и бег врассыпную, бег в умеренном темпе за воспитателем между предметами до 2 мин (в чередовании с ходьбой). Общеразвивающие упражнения с флажками. 1. Прыжки в длину с разбега 2. Перебрасывание мяча 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» 4. «Прокати — не урони». 5. «Кто быстрее». 6. «Забрось в кольцо» Подвижная игра «Не оставайся на полу» Подвижная игра «Совушка». Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>
	<p>3 неделя Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную. скамейке боком приставным шагом. Общеразвивающие упражнения с мячом. 1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя 2. Лазанье - пролезание в обруч правым 3. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Пожарные на учении» Подвижная игра «Мышеловка» Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности или эстафета с</p>

	4 неделя Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.	мячом. Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны». Общеразвивающие упражнения с кольцом. 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи 3. Прыжки на двух ногах между «Сделай фигуру!» «Мяч водящему». «Кто быстрее» Подвижная игра «Караси и щука». Подвижная игра «Не оставайся на земле». Ходьба в колонне по одному за самым ловким игроком - Щукой. Ходьба в колонне по одному.
Июнь	1 неделя 1.Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах. 2.Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба врассыпную. 1.Равновесие 2.Прыжки на левой и правой ногах 3.Перебрасывание мяча двумя руками снизу. 4. «Мяч о стенку» 5. «Поймай мяч» 6. «Не задень» «Пожарные на учении», «Мышеловка» Игра малой подвижности «Найди и промолчи», «Угадай по голосу»
	2 неделя 1.Бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами 2.Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба врассыпную. ОРУ с обручем. 1.Прыжки с продвижением вперед 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе 3.Отбивание мяча о землю «Мяч водящему». «По мостику»

		«Не оставайся на полу» Игры малой подвижности «Найди и промолчи», «Затейники»
	3 неделя Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную. Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба врассыпную. 1.Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед. 2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке. 3.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках 1.«Перебрось и поймай». 2.«Перепрыгни - не задень» Подвижная игра «Удочка» Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя. Игра малой подвижности «Летает — не летает».
	4 неделя Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании. ходьба между предметами, поставленными в один ряд и бег с преодолением препятствий ходьба и бег в чередовании. ОРУ на гимнастических скамейках. 1.Лазанье - пролезание под шнур 2.Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета. 3.Равновесие. 1.«Кто быстрее» 2.«Мяч о стенку». «Пожарные на учении» «Ловишки-перебежки». Игра малой подвижности «У кого мяч?». Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим
Июль	1 неделя Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба врассыпную. ОРУ без предметов.

	отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	1.Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2.Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах. «У кого мяч?». «Бездомный заяц» Игра малой подвижности «У кого мяч?».
	2 неделя Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.	Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными в три колонны по сигналу воспитателя. ОРУ с мячом. 1.Прыжки — подпрыгивание на двух ногах 2.Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками. 3.Бег в среднем темпе (до 1,5 мин). «Сделай фигуру». «Мы, веселые ребята». Игра малой подвижности «Найди и промолчи»
	3 неделя Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.	Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем. Переход на обычную ходьбу. ОРУ без предметов. 1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 2.Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе голову и спину держать прямо. 3.Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком. «Удочка», «Быстро возьми» Ходьба в колонне по одному.
	4 неделя Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.	Построение в три колонны. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!» ОРУ с малыми обручами. Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой. 1. Равновесие: ходьба по доске 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед 2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени.
Август	1 неделя Упражнять детей в ходьбе	Ходьба в колонне по одному бег с поворотами в другую сторону;

	<p>колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. Повторить игровые упражнения с бегом.</p>	<p>упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны. непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу. Общеразвивающие упражнения с малым мячом. 1.Равновесие 2.Прыжки из обруча в обруч. 3.Перебрасывание мяча друг другу. 1.«Пас точно на клюшку». 2.«Проведи — не задень». Подвижная игра «Пожарные на учении». Подвижная игра «Горелки» Эстафета с большим мячом «Мяч водящему». игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>
	<p>2 неделя Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями. Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p>	<p>Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками, не задевая их. Общеразвивающие упражнения. 1.Прыжок в высоту с разбега. 2.Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3.Ползание на четвереньках между кеглями 1.«Поймай мяч». 2.«Кто быстрее» Подвижная игра «Медведи и пчелы». Подвижная игра «Карусель». Эстафета с мячом. Ходьба в колонне по одному.</p>
	<p>3 неделя Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в пролезании под рейку в группировке и равновесии. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом. Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках. Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с</p>	<p>Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их. Общеразвивающие упражнения. 1.Прыжок в высоту с разбега. 2.Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3.Ползание на четвереньках между кеглями 1.«Поймай мяч». 2.«Кто быстрее» Подвижная игра «Медведи и пчелы». Подвижная игра «Карусель». Эстафета с мячом. Ходьба в колонне по одному.</p>

	ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	
	4 неделя Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках. Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. набивными мячами Упражнение в беге на скорость. Общеразвивающие упражнения. 1.Метание мешочков горизонтальную цель 2.Подлезание под шнур 3.Ходьба на носках между набивными мячами. 1. «Прокати и сбей». 2.«Пробеги - не задень». Подвижная игра «Не оставайся на полу». Игра малой подвижности «Угадай по голосу».

#### Подготовительная группа

Месяц	№ занятия Задачи	Содержание деятельности
Сентябрь	1 неделя Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег врассыпную; бег с нахождением своего места в колонне. ОРУ без предметов. 1.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; 2.Прыжки на двух ногах через шнуры 3. Перебрасывание мяча друг другу снизу. П. и «Ловишки» Ходьба в медленном темпе. Игра малой подвижности «Вершки и корешки».
	2 неделя Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны. ОРУ с флажками. 1.Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. 2.Перебрасывание мяча через шнур друг другу 3.Лазанье под шнур. П/И «Не оставайся на полу» Игра м.под «Летает — не летает».
	3 неделя Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах за ла (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение



	или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переход по гимнастической скамейке.	в три колонны. ОРУ с мячом. 1.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 3.Упражнение на умение сохранять равновесие. Подвижная игра «Удочка» Ходьба в колонне по одному. Игра «Летает — не летает».
	4 неделя Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу. ОРУ с гимнастической палкой. 1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2.Ходьба по гимнастической скамейке. 3.Прыжки из обруча в обруч. Подвижная игра «Не попадись». Ходьба в колонне по одному. Игра «Фигуры».
Октябрь	1 неделя Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом,	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий. ОРУ без предметов. 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры 3.Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. с хлопком в ладоши. П. и «Перелёт птиц» Ходьба в колонне по одному. П.И. «Фигуры».
	2 неделя Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Ходьба с изменением направления; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий. ОРУ с обручем. 1.Прыжки с высоты 2.Отбивание мяча одной рукой на месте. и с продвижением вперед. 3.Ползание на ладонях и ступнях. П. и «Не оставайся на полу». «Совушка»(улица) И. м. п «Эхо» Ходьба в колонне по одному.

	<p>3 неделя Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в колонне по одному с изменением направления бег, перепрыгивая через предметы. ОРУ на гимнастических скамейках. 1. Ведение мяча по прямой 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. П. и «Удочка». «Не попадись»(улица) И. м. п. «Летает-не летает» Ходьба в колонне по одному.</p>
	<p>4 неделя Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному Бег врассыпную Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег в умеренном темпе. ОРУ с мячом. 1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке. П. и «Удочка». «Ловишки с ленточками». Ходьба в колонне по одному, м.п. «Эхо».</p>
Ноябрь	<p>1 неделя 1.Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом 2.Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Ходьба в колонне по одному между кеглями, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики). ОРУ без предметов. 1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах через шнуры 3.Эстафета с мячом «Мяч водящему». 1.«Мяч о стенку». 2. «Будь ловким». П.И. «Догони свою пару». П.И. «Мышеловка». И.М.П. «Угадай, чей голосок?», «Затейники».</p>
	<p>2 неделя 1.Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по</p>	<p>1.Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; 2.Бег с перепрыгиванием через предметы. ОРУ с короткой скакалкой. 1.Прыжки через короткую скакалку</p>

	<p>гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p> <p>2.Повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.</p>	<p>2.Ползание по гимнастической скамейке</p> <p>3.Броски мяча друг другу стоя в шеренгах.</p> <p>П.И. «Не оставайся на полу».</p> <p>Подвижная игра «Фигуры».</p> <p>Игра «Затейники».</p>
	<p>3 неделя</p> <p>1.Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.</p> <p>2.Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, бег в рассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании и с выполнением различных упражнений.</p> <p>ОРУ с кубиками.</p> <p>1. Ведение мяча в прямом направлении</p> <p>2. Лазанье под дугу</p> <p>3. Равновесие</p> <p>1. «Мяч водящему»</p> <p>П. и «Перелёт птиц»</p> <p>П. и «По местам»</p> <p>«Летает — не летает».</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>
	<p>4 неделя</p> <p>Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.</p>	<p>Ходьба и бег между предметами.</p> <p>Ходьба и бег в рассыпную</p> <p>Ходьба с изменением направления движения,</p> <p>по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево);</p> <p>ОРУ без предметов.</p> <p>1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет</p> <p>2.Прыжки на двух ногах через шнур</p> <p>3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом</p> <p>4.Бросание мяча о стенку</p> <p>5.«Передай мяч».</p> <p>6.«С кочки на кочку».</p> <p>П.И. «Фигуры»</p> <p>П.И. «Хитрая лиса».</p> <p>Ходьба в колонне по одному</p> <p>Игра малой подвижности по выбору детей</p>
Декабрь	<p>1 неделя</p> <p>Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге в рассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом, упражнять детей в продолжительном беге; повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с</p>	<p>Ходьба и бег с различными положениями рук, бег в рассыпную.</p> <p>ОРУ в парах.</p> <p>1.Равновесие.</p> <p>2.Прыжки на двух ногах между предметами.</p> <p>3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</p> <p>4. «Пройди — не задень».</p> <p>5. «Пас на ходу».</p> <p>6. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.</p> <p>Подвижная игра «Хитрая лиса».</p> <p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p>Ходьба в колонне по одному</p>

	<p>мячом.</p> <p>2 неделя Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании, повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег враспынную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. ОРУ без предметов.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед</li> <li>2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне</li> <li>3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях</li> <li>4. «Пройди — не урони»</li> <li>5. «Из кружка в кружок»</li> <li>6. Игровое упражнение «Стой!».</li> </ol> <p>Подвижная игра «Салки с ленточкой». Игра малой подвижности «Эхо!». Ходьба в колонне по одному</p>
	<p>3 неделя Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Упражнять в подбрасывании малого мяча, упражнения в прыжках, на равновесие.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения, бег враспынную; чередование ходьбы и бега. ОРУ с малым мячом.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подбрасывание мяча правой и левой рукой</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе</li> <li>3. Равновесие</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Пас на ходу».</li> <li>2. «Кто быстрее».</li> <li>3. «Пройди — не урони».</li> </ol> <p>Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки», П/ игра «Лягушки и цапля» М. п. и. на выбор детей.</p>
	<p>4 неделя Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке, повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.</p>	<p>Построение в шеренгу Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе. ОРУ без предметов.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание по гимнастической скамейке</li> <li>2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</li> <li>3. Прыжки на двухногах с мешочком.</li> <li>4. «Точный пас»</li> <li>5. «Кто дальше бросит?»</li> <li>6. «По дорожке проскользни»</li> </ol> <p>П. и «Хитрая лиса» Игра малой подвижности «Эхо».</p>
Январь	<p>3 неделя Повторить ходьбу с</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за</p>

	<p>выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.</p>	<p>голову, на пояс, вверх; ходьба и бег враспынную.</p> <p>Взять лыжи из стойки. Построение с лыжами в шеренгу. Общеразвивающие упражнения с кубиком.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с места</li> <li>2. «Поймай мяч».</li> <li>3. Ползание по прямой на четвереньках</li> </ol> <p>Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м).</p> <p>Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами. Подъем на горку «лесенкой» и спуск с нее в посадке лыжник.</p> <p>Подвижная игра «Совушка». Подвижная игра: «Кто быстрее до флажка»</p>
	<p>4 неделя</p> <p>Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.</p> <p>Упражнять в равновесии.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения: ходьба и бег враспынную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.</p> <p>ОРУ со скакалкой.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание по гимнастической скамейке</li> <li>2. Равновесие</li> <li>3. Прыжки через короткую скакалку.</li> </ol> <p>Подвижная игра «Паук и мухи»</p> <p>Подвижная игра : «Догонялки»</p> <p>Игра малой подвижности по выбору детей.</p>
Февраль	<p>1 неделя</p> <p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять повторить упражнения в бросании мяча, повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров «Быстро по местам».</p> <p>Построение в шеренгу.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке</li> <li>2. Броски мяча</li> <li>3. Прыжки на двух ногах</li> <li>4. «Точная подача».</li> <li>5. «Попрыгунчики».</li> </ol> <p>П. и. «Ключи»</p> <p>П. и. «Два Мороза»</p> <p>Ходьба в колонне по одному</p>
	<p>2 неделя</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком</p> <p>Упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.</p> <p>Учить выполнять боковые шаги переступанием вправо и</p>	<p>Ходьба в колонне по одному затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег враспынную.</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке.</p> <p>ОРУ с палкой.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1, Прыжки</li> <li>2. Переброска мячей друг другу</li> </ol>

	влево, повороты вокруг.	3.Лазанье П. игры «Не оставайся на земле», «Затейники»
	3 неделя Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой	Ходьба в колонне по одному широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении Построение в две шеренги. Повторить на месте переступание вправо и влево под счет педагога Игровое задание «Шире шаг» ОРУ без предметов.
	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании). Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет». Построение в две шеренги. Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр) 1. Ползание на четвереньках между предметами 2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками. 3. Прыжки из обруча в обруч. Подвижная игра «Жмурки». Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?», Игра «Белые медведи»
Март	1 неделя Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания прыжками и мячом.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками ходьба и бег врассыпную Игровое упражнение «Бегуны». ОРУ с малым мячом. 1. Равновесие 2. Прыжки 3. Эстафета с мячом Игровые упражнения 1. Игра «Лягушки в болоте» 2. «Мяч о стенку».
	2 неделя Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнения в прыжках, ползании; задания с мячом.	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную. Игра с бегом «Мы — веселые ребята» 1. Прыжки 2. Перебрасывание мяча через сетку

	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	3. Ползание под шнур Игра с бегом «Мы — веселые ребята». Подвижная игра «Затейники». Игра «Охотники и утки» Ходьба в колонне по одному. Игра «Тихо — громко»
	3 неделя Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках ходьба и бег в рассыпную. Игра с бегом «Кто скорее до мяча» ОРУ с палкой. 1. Метание мешочков 2. Ползание 3. Равновесие 1. Пас ногой 2. «Ловкие зайчата»
	4 неделя Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу педагога. Игровое упражнение «Салки — перебежки». Общеразвивающие упражнения 1. Лазанье на гимнастическую стенку 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге «Передача мяча в колонне» педагога. Игровое упражнение «Салки — перебежки». Подвижная игра «Совушка». Игра «Удочка» Игра малой подвижности по выбору детей, игра «Горелки».
Апрель	1 неделя Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	Игра «Быстро возьми». Игровое задание «Быстро в шеренгу» ОРУ с малым мячом Равновесие Прыжки на двух ногах Переброска мячей в шеренгах 1. «Перешагни — не задень». 2. «С кочки на кочку» Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра «Охотники и утки». Ходьба в колонне по одному Игра малой подвижности «Великаны и гномы».
	2 неделя Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с	Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег в рассыпную. «Слушай сигнал». ОРУ с обручем

	<p>разбега, в перебрасывании мяча друг другу</p> <p>Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.</p>	<p>Прыжки в длину с разбега.</p> <p>Броски мяча друг другу в парах</p> <p>Ползание на четвереньках</p> <p>1. Пас ногой»</p> <p>2. «Пингвины» Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p>Подвижная игра «Горелки»</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>
	<p>3 неделя</p> <p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.</p> <p>Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки»</p> <p>ОРУ без предметов.</p> <p>1. Метание мешочков на дальность</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке</p> <p>3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове</p> <p>4. Прыжки на двух ногах</p> <p>1. «Пройди — не задень».</p> <p>2. «Кто дальше прыгнет».</p> <p>3. «Пас ногой».</p> <p>4. «Поймай мяч».</p> <p>Подвижная игра «Затейники».</p> <p>Подвижная игра малой подвижности «Тихо — громко».</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>
	<p>4 неделя</p> <p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.</p> <p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.</p>	<p>Игровое задание «По местам»</p> <p>ОРУ на гимнастических скамейках.</p> <p>1. Бросание мяча в шеренгах.</p> <p>2. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>3. Равновесие.</p> <p>П. и «Салки с ленточкой».</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>
Май	<p>1 неделя</p> <p>Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.</p> <p>Упражнять детей в продолжительном беге, упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.</p> <p>ОРУ с обручем.</p> <p>1. Равновесие</p> <p>2. Прыжки с ноги на ногу</p> <p>3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока</p> <p>4. «Пас на ходу».</p> <p>5. «Брось — поймай».</p> <p>6. бег в среднем темпе</p>



		(продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег. Подвижная игра «Совушка». Игра малой подвижности «Великаны и гномы». Игра по выбору детей.
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег врассыпную. ОРУ с мячом (большой диаметр) 1. Прыжки в длину с места 2. Ведение мяча одной рукой, Подвижная игра «Горелки». Игра «Мышеловка». Игра малой подвижности «Летает — не летает».
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную. ОРУ без предметов. 1. Метание мешочков на дальность 2. Равновесие 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках «Мяч водящему». «Кто скорее до кегли». Индивидуальные игры с мячом. Подвижная игра «Воробы и кошка» Подвижная игра «Горелки». Ходьба в колонне по одному
4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную. ОРУ с палками. 1. Лазанье по гимнастической 2. Равновесие 3. Прыжки на двух ногах между кеглями «Кто быстрее». «Пас ногой». «Кто выше прыгнет». Подвижная игра «Охотники и утки». Подвижная игра «Не оставайся на земле». Игра малой подвижности по выбору детей.
Июнь	1 неделя	Ходьба и бег в колонне по одному между

	<p>Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом,</p>	<p>предметами. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий. ОРУ без предметов. 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры 3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. с хлопком в ладоши. П. и «Перелёт птиц» Ходьба в колонне по одному. П.И. «Фигуры».</p>
	<p>2 неделя Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.</p>	<p>Ходьба с изменением направления; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий. ОРУ с обручем. 1. Прыжки с высоты 2. Отбивание мяча одной рукой на месте. и с продвижением вперед. 3. Ползание на ладонях и ступнях. П. и «Не оставайся на полу». «Совушка»(улица) И. м. п «Эхо»</p>
	<p>3 неделя Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в колонне по одному с изменением направления бег, перепрыгивая через предметы. ОРУ на гимнастических скамейках. 1. Ведение мяча по прямой 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. П. и «Удочка». «Не попадись» (улица) И. м. п. «Летает-не летает» Ходьба в колонне по одному.</p>
	<p>4 неделя Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному Бег враспынную Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег в умеренном темпе. ОРУ с мячом. 1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами 3. Равновесие — ходьба по гимнастической</p>

		<p>скамейке. П. и «Удочка». «Ловишки с ленточками». Ходьба в колонне по одному. И. м. п. «Эхо».</p>
Июль	<p>1 неделя Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге в рассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом, упражнять детей в продолжительном беге; повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.</p>	<p>Ходьба и бег с различными положениями рук, бег в рассыпную. ОРУ в парах. 1. Равновесие. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 4. «Пройди — не задень». 5. «Пас на ходу». 6. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра «Совушка». Ходьба в колонне по одному</p>
	<p>2 неделя Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании, повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег в рассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. ОРУ без предметов. 1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне» 3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях 4. «Пройди — не урони» 5. «Из кружка в кружок» 6. Игровое упражнение «Стой!». Подвижная игра «Салки с ленточкой». Игра малой подвижности «Эхо!». Ходьба в колонне по одному</p>
	<p>3 неделя Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Упражнять в подбрасывании малого мяча, упражнения в прыжках, на равновесие.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения, бег в рассыпную; чередование ходьбы и бега. ОРУ с малым мячом. 1. Подбрасывание мяча правой и левой рукой 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Равновесие 1. «Пас на ходу». 2. «Кто быстрее». 3. «Пройди — не урони». Подвижная игра «Попрыгунчики»</p>

		воробышки». Подвижная игра «Лягушки и цапля» М. п.и. на выбор детей.
	4 неделя Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке, повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе. ОРУ без предметов. 1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3. Прыжки на двухногах с мешочком. 4. «Точный пас» 5. «Кто дальше бросит?» 6. «По дорожке проскользни» П. и «Хитрая лиса» Игра малой подвижности «Эхо
Август	1 неделя Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания прыжками и мячом.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками ходьба и бег в рассыпную Игровое упражнение «Бегуны». ОРУ с малым мячом. 1. Равновесие 2. Прыжки 3. Эстафета с мячом Игровые упражнения 1. Игра «Лягушки в болоте» 2. «Мяч о стенку».
	2 неделя Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге в рассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег в рассыпную. Игра с бегом «Мы — веселые ребята» 1. Прыжки 2. Перебрасывание мяча через сетку 3. Ползание под шнур Игра с бегом «Мы — веселые ребята». Подвижная игра «Затейники». Игра «Охотники и утки» Ходьба в колонне по одному. Игра «Тихо — громко»
	3 неделя Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках ходьба и бег в рассыпную. Игра с бегом «Кто скорее до мяча» ОРУ с палкой. 1. Метание мешочков 2. Ползание 3. Равновесие 1. Пас ногой» 2. «Ловкие зайчата»

	упражнения с прыжками, с мячом	
4 неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу педагога. Игровое упражнение «Салки — перебежки». Общеразвивающие упражнения 1.Лазанье на гимнастическую стенку 2.Равновесие 3.Прыжки на правой и левой ноге «Передача мяча в колонне» педагога. Игровое упражнение «Салки — перебежки». Подвижная игра «Совушка». Игра «Удочка» Игра малой подвижности по выбору детей, игра «Горелки».

### 3.4.1. План – график прохождения учебного материала первой и второй группы раннего возраста

Разделы программы	Сентябрь											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Прыжки				+	+	+			+	+	+	+
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разделы программы	Октябрь											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Прыжки	+	+	+	+				+	+	+	+	+
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разделы программы	Ноябрь											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Прыжки	+	+	+	+				+	+	+	+	+
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разделы программы	Декабрь											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Прыжки	+	+	+	+				+	+	+	+	+
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разделы программы	Январь											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Прыжки	+	+	+	+				+	+	+	+	+
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разделы программы	Февраль											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Прыжки	+	+	+	+				+	+	+	+	+

Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разделы программы	Март											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Прыжки	+	+	+	+				+	+	+	+	+
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разделы программы	Апрель											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Прыжки	+	+	+	+				+	+	+	+	+
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разделы программы	Май											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Прыжки	+	+	+	+				+	+	+	+	+
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

План-график прохождения учебного материала для младшей группы

Разделы программы	Сентябрь											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Перестроения												
Прыжки				+	+	+			+	+	+	+
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Разделы программы	Октябрь											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Перестроения		+	+		+	+		+	+		+	+
Прыжки	+	+	+	+				+	+	+	+	+
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Разделы программы	Ноябрь											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Прыжки	+	+	+			+	+	+	+			
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Разделы программы	Декабрь											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Перестроения	+	+		+	+		+	+		+		+
Прыжки	+	+	+				+	+	+			
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Разделы программы	Январь											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+

Прыжки	+	+	+				+	+	+			
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разделы программы	Февраль											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+
Прыжки	+	+	+				+	+	+			
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разделы программы	Март											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+
Прыжки	+	+	+				+	+	+			
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разделы программы	Апрель											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
Прыжки	+	+	+				+	+	+			
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разделы программы	Май											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+
Прыжки	+	+	+				+	+	+			
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

План – график прохождения учебного материала для средней группы

Разделы программы	Сентябрь											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Перестроения				+	+	+	+	+	+		+	+
Прыжки				+	+	+			+	+		
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разделы программы	Октябрь											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+
Прыжки	+	+	+			+	+	+			+	+
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разделы программы	Ноябрь											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+
Прыжки			+	+	+			+	+	+		
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разделы программы	Декабрь											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+
Прыжки			+	+	+			+	+	+		
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

программы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+
Прыжки	+	+	+				+	+	+			
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разделы программы	Январь											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+
Прыжки				+	+	+				+	+	+
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разделы программы	Февраль											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
Прыжки			+	+			+	+			+	+
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разделы программы	Март											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
Прыжки	+	+	+			+	+	+			+	+
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разделы программы	Апрель											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+
Прыжки		+	+	+			+	+	+		+	+
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разделы программы	Май											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
Прыжки		+	+	+			+	+	++		+	+
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

План – график прохождения учебного материала для старшей группы

Разделы программы	Сентябрь											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Перестроения			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Прыжки			+	+			+	+			+	+
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Разделы программы	Октябрь											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Прыжки			+	+			+	+			+	+
Подвижные	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+



игры												
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разделы программы	Ноябрь											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Прыжки			+	+			+	+			+	+
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разделы программы	Декабрь											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Прыжки		+	+	+			+	+	+			
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разделы программы	Январь											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Прыжки			+	+			+	+			+	+
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разделы программы	Февраль											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Прыжки			+	+	+			+	+	+		
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разделы программы	Март											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Прыжки	+	+	+			+	+			+	+	+
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разделы программы	Апрель											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Прыжки	+	+			+	+			+	+		
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разделы программы	Май											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Прыжки	+	+			+	+			+	+	+	
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

План – график прохождения учебного материала для подготовительной группы

Разделы программы	Сентябрь											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Прыжки			+	+	+			+	+	+		
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разделы программы	Октябрь											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Прыжки	+	+	+			+	+	+			+	+
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разделы программы	Ноябрь											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Прыжки		+	+	+			+	+	+			+
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разделы программы	Декабрь											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Прыжки	+	+			+	+			+	+		
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разделы программы	Январь											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Прыжки			+	+			+	+	+			+
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разделы программы	Февраль											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Прыжки	+	+	+			+	+			+	+	
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разделы программы	Март											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Прыжки	+	+	+			+	+	+			+	+
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разделы программы	Апрель											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Прыжки	+	+			+	+	+			+	+	
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разделы программы	Май											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Прыжки		+	+	+			+	+	+			+
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

### 3.4.2. Перспективное планирование физкультурных досугов по всем возрастам

№ п/п	Содержание досугов
1	Сентябрь
Младшая	Музыкально- спортивный досуг «Здравствуй, Детский Сад! День Знаний»
Средняя	Музыкально- спортивный досуг «Здравствуй, Детский Сад! День Знаний»
Старшая	Музыкально- спортивный досуг «Здравствуй, Детский Сад! День Знаний»
Подготовительная	Музыкально- спортивный досуг «КВН по правилам дорожного движения» Музыкально- спортивный досуг «Здравствуй, Детский Сад! День Знаний» Музыкально- спортивный досуг «КВН по правилам дорожного движения»
2	Октябрь
Младшая	Спортивный досуг «Весёлые зайчата»
Средняя	Спортивный досуг «В гости к лесным жителям»
Старшая	Спортивный досуг «В гостях у Мойдодыра»
Подготовительная	Спортивный досуг «Мир животных в подвижных играх народов Севера»
3	Ноябрь
Младшая	Спортивный досуг «Народные игры и забавы»
Средняя	Спортивный досуг «День народных игр»
Старшая	Спортивный досуг «Ярмарка русских народных игр»
Подготовительная	Спортивный досуг «Ярмарка русских народных игр»
4	Декабрь
Младшая	Спортивный досуг «Здравствуй, Зимушка – Зима!»
Средняя	Спортивный досуг «День хоккея»
Старшая	Спортивный досуг «Хоккейный турнир»
Подготовительная	Спортивный досуг «Хоккейный турнир»
5	Январь
Младшая	Спортивный досуг «Мы мороза не боимся!»
Средняя	Спортивный досуг «Путешествие в зимний лес».
Старшая	Спортивный досуг «Зимние игры»
Подготовительная	Спортивный досуг «Приключение в Королевстве зимних спортивных игр». Неделя здоровья во всех группах.
6	Февраль

Младшая	Музыкально-спортивный досуг, посвящённый 23 февраля «Мой любимый папа!».
Средняя	Музыкально-спортивный праздник «Масленица».
Старшая	Музыкально-спортивный досуг, посвящённый 23 февраля «Наши папы-наша гордость!»
Подготовительная	Музыкально-спортивный праздник «Масленица». Музыкально-спортивный досуг, посвящённый 23 февраля «Поздравляем с днём Защитника Отечества!». Музыкально-спортивный праздник «Масленица». Музыкально-спортивный досуг, посвящённый Дню Защитника Отечества». Музыкально-спортивный праздник «Масленица»
7	Март
Младшая	Спортивный досуг «По следам Весны»
Средняя	Спортивный досуг «Весенние тропинки»
Старшая	Спортивный досуг «Весенние старты»
Подготовительная	Спортивный досуг «Весну встречаем, зиму провожаем»
8	Апрель
Младшая	Спортивный досуг «Полёт на Луну»
Средняя	Спортивный досуг «Приключения на Марсе»
Старшая	Спортивный досуг «Звёздное путешествие»
Подготовительная	Спортивный досуг «Ждут нас быстрые ракеты...» Спортивный досуг «Малая Олимпиада» посвящённый всемирному дню здоровья.
9	Май
Младшая	Спортивный досуг «Вместе с солнышком шагаем»
Средняя	Спортивный досуг «Весенние забавы»
Старшая	Спортивный «Семейные подвижные игры народов Мира»
Подготовительная	Спортивный праздник «Семейные подвижные игры народов Мира»
	Июнь
Младшая	Музыкально - спортивный праздник ко дню защиты детей «Котята – шалунишки»
Средняя	Музыкально - спортивный праздник ко дню защиты детей «Что за прелесть эти сказки!»
Старшая	Музыкально - спортивный праздник ко дню защиты детей «Ты и Я, мы с тобой – ДРУЗЬЯ!»
Подготовительная	Музыкально - спортивный праздник ко дню защиты детей «Ты и Я, мы с тобой – ДРУЗЬЯ!» Музыкально - спортивный праздник «Мы – будущее России!!!»
	Июль
Младшая	Спортивный досуг, посвящённый Дню семьи, любви и верности «Моя любимая семья»
Средняя	Спортивный досуг, посвящённый Дню семьи, любви и верности «Моя любимая семья»
Старшая	«Игры – эстафеты «Один за всех и все за одного!»
Подготовительная	«Игры – эстафеты «Один за всех и все за одного!»
	Август
Младшая	Спортивный досуг «День физкультурника»
Средняя	Спортивный досуг «День физкультурника»
Старшая	Спортивный досуг «Фестиваль дворовых игр»
Подготовительная	Спортивный досуг «Фестиваль дворовых игр»

### 3.5. Расписание непрерывной образовательной деятельности по физическому развитию

День недели	Физкультурный зал	
	№ группы	время
Понедельник	Младшая группа	9.00 – 9.15
	Средняя группа	9.30 – 9.50
	Старшая группа	10.00 – 10.25
	Подготовительная группа	10.45 – 11.15
Вторник	1 Группа раннего возраста	15.45 – 16.15
	2 Группа раннего возраста	16.25 – 16.55
Среда	Младшая группа	9.00 – 9.15
	Средняя группа	9.30 – 9.50
	Старшая группа	10.00 – 10.25
	Подготовительная группа	10.45 – 11.15
Четверг	1 Группа раннего возраста	15.45 – 16.15
	2 Группа раннего возраста	16.25 – 16.55
	Подготовительная (на улице)	11.45 – 12.15
Пятница	Младшая группа	9.00 – 9.15
	Средняя группа	9.30 – 9.50
	Старшая группа	11.15 – 11.40
	(на улице)	

### 3.6. Программно – методическое обеспечение образовательного процесса

ДООУ реализует образовательную программу дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 117 Фрунзенского района Санкт - Петербурга, разработанную на основе примерной образовательной программы дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию. Протокол от 20.05.2015 г. № 2/15) Кроме того, в своей работе активно использую различные методические пособия, парциальные программы, педагогические технологии и методики

Образовательные области	Методические пособия
Физическое развитие	<p>Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДООУ. – М.: ООО Издательство Айрис – Пресс, 2008.</p> <p>Аксенова Ф.З. Спортивные праздники в детском саду. -М.: ТЦ Сфера, 2003.</p> <p>Болонов Г. П., Болонова Н. В. «Сценарии спортивно-театрализованных праздников книга 1. - М.: Школьная Пресса, 2004.</p> <p>Болонов Г.П., Н.Болонова Н.В. Сценарии спортивно-театрализованных праздников книга 2. – М.: Школьная Пресса, 2003.</p> <p>Бочаров Н. И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста. – М.: Аркти. 2003.</p> <p>Е. Н. Вавилова «Развитие основных движений у детей 2-3 лет. Система работы». Москва 2007.</p> <p>Л. Н. Волошина Л. Н., Т.В. Курилова Т. В.. «Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет. - М.: Издательство Гном и Д, 2004.</p> <p>Вечканова В.Г. Проектная деятельность со школьниками в группах различной направленности. Петербургский опыт: от игры к знаниям. – СПб.: ЦДК проф. Баряевой Л. Б., 2017.</p> <p>Викулов А. Д. Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. - Ярославль.: Гринго, 1996.</p> <p>Верховкина М. Е. Укрепление здоровья ребёнка в детском саду 3-7 лет. - СПб.: КАРО, 2014.</p>

Верховкина М.Е. К здоровой семье через детский сад. -СПб.: ООО ТЦ Сфера, 2017.

Галигузанова Л. Н., Мещерякова С.Ю. Физическое развитие. Игры и занятия с детьми раннего возраста 1-3 года. - М.: Мозаика – Синтез, 2007.

Громова О. Е. Спортивные игры для детей. – М.: ТЦ Сфера, 2008.

Галанов С. А. Физическое и психическое развитие ребёнка от 3 до 5 лет. –М.: АРКТИ, 2003.

Горькова Л. Г., Обухова Л. А. Занятия физической культурой в ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005.

Дик Н. Ф. Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников. - М.: ООО Русское слово – РС, 2007.

Давыдова М. А. Спортивные мероприятия для дошкольников» 4-7 лет. – М.: ВАКО, 2007.

Ковалько В. И. Азбука физкультминуток для дошкольников. – М.: ВАКО, 2005.

Картушина М. Ю. «Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет. – М.: Т Ц Сфера, 2004.

Картушина М. Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет. – М.: Т Ц Сфера, 2004.

Ковалько В. И. Азбука физкультминуток для дошкольников. - М.: ООО ВАКО, 2006.

Кострыкина Л.Ю., Рыкова О. Г., Корнилова Т. Г. Малыши, физкульт – привет! Система работы по развитию основных движений детей раннего возраста. – М.: ООО Издательство Скрипторий 2003, 2006.

Кенеман А. В., Осокина Т. О. Детские народные подвижные игры. М.: Просвещение, 1995.

Лосева В. С. «Плоскостопие у детей 6-7 лет». Профилактика и лечение. – М.: ТЦ Сфера, 2004.

Литвинова М. Ф. Физкультурные занятия с детьми раннего возраста. – М.: Айрис – пресс, 2005.

Литвинова М. Ф. Русские народные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Практическое пособие. – М.: Айрис – пресс, 2003.

Муллаева Н.Б. Занятия по физической культуре для дошкольников. - СПб.: Детство – пресс, 2005.

Маханева М. Д. Воспитание здорового ребёнка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений.- М.: АРКТИ, 2000.

Павлова П. А., Горбунова И.В. Раста здоровым, малыш! Программа оздоровления детей раннего возраста. – М.: ТЦ Сфера, 2006.

Пензулаева Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет».- Москва, 2002.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2017.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. - М.: «Мозаика Синтез», 2017.

Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. - М.: Мозаика Синтез, 2017.

Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа». - М.: Мозаика Синтез, 2017.

Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика, комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет.– М.: Мозаика Синтез, 2014.

Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.

Потапчук А. А., Овчинникова Т. С. Двигательный игротренинг для дошкольников. – С-Пб.: ООО Издательство Речь, 2002.

Силюк Н. А., Дадонина Т. Л. Зимние физкультурные праздники для детей дошкольного возраста. - М.: Айрис – пресс, 2006.

Сайкина Е. Г., Фирилёва Ж. Е. Физкульт- привет минуткам и паузам! – СПб.: Детство – пресс, 2004.

Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. – М.: Мозаика – Синтез, 2008.

	<p>Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. – М.: Издательство Гном и Д, 2005.</p> <p>Фомина Н. А., Г. А. Зайцева Г. А., Игнатьева Е. Н., Чернякова С. С. Сказочный театр физической культуры. - Волгоград.: Учитель, 2003.</p> <p>Фисенко М.А. Физкультура. Подготовительная группа. Разработки занятий-Волгоград.:ИТДКорифей,2007.</p> <p>Фролов В. Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. - М.: Издательство Просвещение, 1986.</p> <p>Фирилёва Ж. Е., Сайкина Е. Г. Фитнес – данс. - СПб.: Детство – пресс, 2014.</p> <p>Фатева Л. Подвижные игры, эстафеты и аттракционы. - Ярославль.: Академия развития: Академия Холдинг,2005.</p> <p>Харченко Т. Е. - Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5-7 лет. - М.: Мозаика Синтез, 2008.</p> <p>Шебеко В.Н.,Ермак Н. Н. Физкультурные праздники в детском саду. - М.: Просвещение, 2000.</p> <p>Щербак А. П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. – М.: Гуманит. Издат. Центр Владос, 2001.</p>
<i>Парциальные программы</i>	
	<p>Верховкина Л.Г., Заикина Л.А. Гимнастика для детей 5-7 лет. – Волгоград, Учитель, 2012.</p> <p>Ноткина Н.А. Программа развития и воспитания детей в детском саду. - СПб.:ООО Издательство «Детство – Пресс», 1996.</p> <p>Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве. М.: Просвещение,1974.</p>
<i>Педагогические технологии и методики</i>	
	<p>Верховкина Л.Г. Гимнастика для детей 3 – 7 лет.- М.: Учитель, 2008.</p> <p>Соколова Л.А. Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников. - СПб.:Детство – Пресс, 2013.</p>

### **3.7.Перечень нормативных документов**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 — ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении Санитарных правил 2.4.3648-20 «Санитарно — эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»».
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 г. № 373 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- Закон «Об образовании в СПб» от 26.06.2013 г. № 461-83.
- Устав ГБДОУ детского сада № 117 Фрунзенского района Санкт - Петербурга.
- Годовой план работы ГБДОУ детского сада № 117 Фрунзенского района Санкт – Петербурга на 2023 – 2024 уч. год.
- Образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 117 Фрунзенского района Санкт - Петербурга.