Утверждена решением
педсовета
от 27 августа 2021 г.
Протокол № 1/21-22

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ОЧУ «ОЦ им. С.Н.Олехника»
_____С.И.Соколовская
«27» августа 2021 г.

Рабочая программа образовательной области
«Физическое развитие»

«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.»

1. Планируемые результаты освоения образовательной области «Физическое развитие»

Показатели развития для детей от 3 до 4 лет (младшая группа)

-Приучен к опрятности (замечает непорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).
-Владеет простейшими навыками поведения во время еды, умывания.
-Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
-Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
-Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
-Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
-Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
-Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Показатели развития для детей от 4 до 5 лет (средняя группа)

-Соблюдает элементарные правила гигиены (по мере необходимости моет руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает; при кашле).
-Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме.
-Соблюдает элементарные правила приема пищи (правильно пользуется левыми приборами, салфеткой, поласкает рот после еды).
-Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
-Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.

-Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
-Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
-Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет ; поворот переступанием, поднимается на горку.
-Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
-Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Показатели развития для детей от 5 до 6 лет (старшая группа)

-Умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу
-Имеет навыки опрятности (замечает непорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).
-Сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком).
-Владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.
-Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
-Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
-Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
-Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку
-Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.
-Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
-Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
-Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.
-Умеет кататься на самокате.
-Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Показатели развития для детей от 6 до 7 лет
(подготовительная к школе группа)

Усвоил основные культурно-гигиенические навыки (быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным по- лотенцем, чистит зубы, полоскает рот после еды, моет ноги перед сном, правильно пользуется носовым платком и расческой, следит за своим внешним видом, быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви).
-Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье).
-Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
-Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
-Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и гори- зонтальную цель с расстояния *А-5* м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

-Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
-Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
-Следит за правильной осанкой.
-Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
-Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

Данные показатели (промежуточные планируемые результаты освоения образовательной области «Речевое развитие») используются для оценки индивидуального развития детей, которая производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика позволяет своевременно выявить успешные и проблемные области (зоны) в развитии каждого ребенка, организовать мероприятия по коррекции выявленных проблемных зон[1].

Диагностика осуществляется в форме регулярных наблюдений педагога за детьми в повседневной жизни или в процессе непрерывной образовательной деятельности.

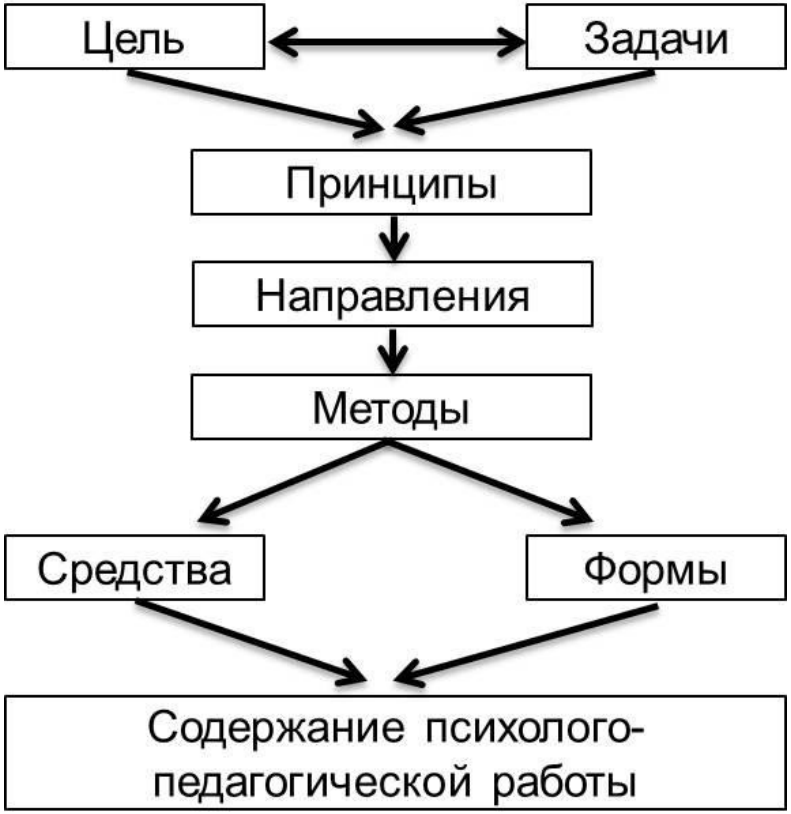
Основным механизмом оценки является фиксация показателей развития воспитанника, посредством наблюдения. Фиксация показателей развития выражается в словесной (опосредованной) форме:

- не сформирован;
- находится в стадии формирования;
- сформирован.

Результаты педагогической диагностики используются для решения следующих образовательных задач: индивидуализация образования (например, выстраивания индивидуального образовательного маршрута); оптимизация работы с группой детей.

2. Содержание образовательной области «Физическое развитие».

Структура содержания образовательной области



Содержание
образовательной области «Физическое развитие»

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 двигатель- ной 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.

Цель

- *гармоничное физическое развитие*
- *формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой*
- *формирование основ здорового образа жизни*

Задачи

Оздоровительные

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма
- всестороннее физическое совершенствование функций организма
- повышение работоспособности и закаливание

Образовательные

- формирование двигательных умений и навыков
- развитие физических качеств
- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья

Воспитательные

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями
- разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)

Направления физического развития:

Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:

- связанной с выполнением упражнений
- направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость
- способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики
- связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)

Становление целенаправ-ленности и саморегу-ляции 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.)

ЦЕЛЬ ⟷ **ЗАДАЧИ**

Принципы физического развития

ЦЕЛЬ ⟷ **ЗАДАЧИ**

Принципы физического развития

Дидактические

- Систематичность и последовательность
- Развивающее обучение
- Доступность
- Воспитывающее обучение
- Учет индивидуальных и возрастных особенностей
- Сознательность и активность ребенка
- Наглядность

Специальные

- непрерывность
- последовательность наращивания тренирующих воздействий
- цикличность

Гигиенические

- Сбалансированность нагрузок
- Рациональность чередования деятельности и отдыха
- Возрастная адекватность
- Оздоровительная направленность всего образовательного процесса
- Осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания

Методы физического развития

Наглядный

- **Наглядно-зрительные приемы** (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры)
- **Наглядно-слуховые приемы** (музыка, песни)
- **Тактильно-мышечные приемы** (непосредственная помощь воспитателя)

Словесный

- Объяснения, пояснения, указания
- Подача команд, распоряжений, сигналов
- Вопросы к детям
- Образный сюжетный рассказ, беседа
- Словесная инструкция

Практический

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями
- Проведение упражнений в игровой форме;
- Проведение упражнений в соревновательной форме

Методы

Средства физического развития

- Двигательная активность, занятия физкультурой
- Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода)
- Психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий)

Медико-профилактические здоровьесберегающие технологии

Формы физического развития

- Физкультурные занятия
- Занятия по плаванию
- Закаливающие процедуры
- Утренняя гимнастика
- Подвижные игры
- Корригирующая гимнастика
- Физкультминутки
- Гимнастика пробуждения
- ЛФК
- Физкультурные упражнения на прогулке
- Спортивные игры, развлечения, праздники и соревнования
- Ритмика
- Кружки, секции
- Музыкальные занятия
- Самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей

Физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии

Психологическая безопасность

Комфорт-ная органи-зация режимных моментов	Оптималь-ный двига-тельный режим	Правильное распределение интеллектуаль-ных и физических нагрузок	Доброжела-тельный стиль общения взрослого с детьми	Целесообра-зность в применении приемов и методов	Использова ние прие-мов релак-сации в режиме дня

+

Задачи физического развития реализуются интегрировано со всеми образовательными областями в непрерывной образовательной деятельности, режимных моментах, совместной со взрослыми и самостоятельной деятельности детей. НОД по физическому развитию проводится в соответствии с расписанием с учетом возрастных групп.

Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы см. в примерной основной образовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 138-145

Содержание психолого-педагогической работы

Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическое развитие» см. в примерной основной образовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы».

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Вторая младшая группа
(от 3 до 4 лет)

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.

Средняя группа

(от 4 до 5 лет)

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.

Старшая группа
(от 5 до 6 лет)

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.

Подготовительная к школе группа
(от 6 до 7 лет)

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

Вторая младшая группа
(от 3 до 4 лет)

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
(от 4 до 5 лет)

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, перелезать через предметы. Учить перелезать 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
(от 5 до 6 лет)

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 к школе группа
(от 6 до 7 лет)

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).

3.Комплексно-тематическое планирование освоения содержания образовательной области «Физическое развитие»

РАЗВЕРНУТОЕ КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
(СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ)

МЛАДШАЯ ГРУППА (от 3 до 4 лет)

<table>
<tr><th>Ме-сяц</th><th colspan="2">Тема и цели
1-й недели</th><th>Тема и цели
2-й недели</th><th>Тема и цели
3-й недели</th><th>Тема и цели
4-й недели</th><th>Реализуемые
образовательные области</th></tr>
<tr><td>1</td><td colspan="2">2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Сентябрь</td><td colspan="6">П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы о б р а з о в а т е л ь н о й д е я т е л ь н о с т и : умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух
ногах, может бросать мяч двумя руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками</td></tr>
<tr><td>Тема</td><td>НОД 1–2</td><td>НОД 3–4</td><td>НОД 5–6</td><td>НОД 7–8</td><td rowspan="2">Физическое развитие: развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному; энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мячи двумя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой»; создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.
Социально-коммуникативное развитие: способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развива-</td></tr>
<tr><td>Цели</td><td>П р и у ч а т ь детей ходить и бегать небольшими группами за воспитателем.
У ч и т ь ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие.
Подвижная игра «Бегите ко мне»</td><td>У ч и т ь :
– ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем;
– подпрыгивать на двух ногах на месте.
Подвижная игра «Догони меня»</td><td>О з н а к о м и т ь детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами.
У ч и т ь энергично отталкивать мяч двумя руками.
Подвижная игра «Мой веселый, звонкий мяч», малоподвижные</td><td>У ч и т ь :
– ходить и бегать колонной по одному всем составом группы;
– подлезать под шнур.
Подвижная игра «Найди свой домик»</td></tr>
</table>

				игры «Найди		

1	2		3	4	5	6
Сентябрь				мяч», «Надуй мяч»		ются навыки лазанья, ползания; игры с мячами; продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль; помогать детям доброжелательно общаться друг с другом
Октябрь	Планируемые результаты образовательной деятельности: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду					
	Тема	НОД 1–2	НОД 3-4	НОД 5–6	НОД 7–8	*Физическое развитие:* развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, в разных направлениях, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползания, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться, закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании; воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей. *Социально-коммуникативное развитие:* развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без
	Цели	Учить: – ходить и бегать по кругу; – сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади. Упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте. *Подвижная игра* «Поезд», *малопо-*	Учить: – во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя; – при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мячей.	Учить: – останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; – подлезать под шнур. Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади. *Подвижная игра* «Бежать к флаж-	Закреплять умение ходить и бегать по кругу. Учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу. Упражнять в ползании на четвереньках. *Подвижная игра* «Мыши в кладовой»	

<table>
<tr><td>1</td><td colspan="2">2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr>
<tr><td>Ок-тябрь</td><td></td><td>движная игра «Угадай, кто кричит?»</td><td>Подвижная игра «У медведя во бору»</td><td>ку», малоподвижная игра «Угадай, чей голосок?»</td><td></td><td>крика; учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Нояб рь</td><td colspan="6">П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы о б р а з о в а т е л ь н о й д е я т е л ь н о с т и : сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков</td></tr>
<tr><td>Тема</td><td>НОД 1–2</td><td>НОД 3-4</td><td>НОД 5–6</td><td>НОД 7–8</td><td rowspan="2">Физическое развитие: продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем; продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.
Социально-коммуникативное развитие: развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами; помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом</td></tr>
<tr><td>Цели</td><td>У п р а ж н я т ь в ходьбе и беге.
У ч и т ь :
– сохранять равновесие в ходьбе по уменьшенной площади;
– мягко при-земляться в прыжках.
Подвижная игра «Мыши в кладовой», малоподвижная игра «Где спрятался мышонок?»</td><td>У п р а ж н я т ь :
– в ходьбе колонной по одному;
– прыжках из обруча в обруч.
У ч и т ь приземляться на полусогнутые ноги.
У п р а ж н я т ь в прокатывании мяча.
Подвижная игра «Трамвай»</td><td>У п р а ж н я т ь :
– в ходьбе колонной по одному;
– ловить мяч, брошенный воспитателем, и бро-сать его назад;
– ползать на четвереньках</td><td>З а к р е п л я т ь умение подлезать под дугу на четвереньках.
У п р а ж н я т ь :
– в ходьбе по уменьшенной площади.
Подвижная игра «Найди свой домик»</td></tr>
</table>

1	2		3	4	5	6
Декабрь	Планируемые результаты образовательной деятельности: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре					
	Тема	НОД 1–2	НОД 3-4	НОД 5–6	НОД 7–8	*Физическое развитие:* упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, вкатании мяча, в подлезании под препятствие; дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. *Социально-коммуникативное развитие:* постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь; продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду; развивать диалогическую форму речи
	Цели	Учить: – ходить и бегать врассыпную, используя всю площадь зала; – сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги. *Подвижная игра* «Наседка и цыплята», *малоподвижная игра* «Лошадки»	Учить: – ходить и бегать по кругу; – мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча. *Подвижная игра* «Поезд»	Учить: – ходить и бегать врассыпную; – катать мяч друг другу, выдерживая направление; – подползать под дугу. *Подвижная игра* «Птички и птенчики»	Учить: – ходить и бегать по кругу; – подлезать под шнур, не касаясь руками; – сохранять равновесие при ходьбе по доске. *Подвижная игра* «Воробышки и кот», *малоподвижная игра* «Каравай»	

1	2		3	4	5	6
Январь	Планируемые результаты образовательной деятельности: умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой					
	Тема	НОД 1–2	НОД 3-4	НОД 5–6	НОД 7–8	*Физическое развитие:* формировать умение ходить по два (парами), врассыпную, по наклонной доске, сохраняя равновесие, закреплять умение ползать, подлезать под препятствие, катать мяч; осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. *Социально-коммуникативное развитие:* поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, развивающие ловкость движений; продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль; развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и сверстниками
	Цели	Познакомить: – с перестроением и ходьбой парами; – сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске. Упражнять в прыжках, продвигаясь вперед. *Подвижная игра* «Кролики»	Учить: – ходить и бегать врассыпную при спрыгивании; – мягкому приземлению на полусогнутые ноги; – прокатывать мяч вокруг предмета. *Подвижные игры* «Трамвай», «Мой веселый, звонкий мяч», «Угадай, кто кричит?»	Упражнять: – в ходьбе парами и беге врассыпную; – прокатывать мяч друг другу; – подлезать под дугу, не касаясь руками пола. *Подвижная игра* «Найди свой цвет»	Упражнять: – в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; – подлезать под шнур, не касаясь руками пола. Формировать правильную осанку при ходьбе по доске. *Подвижная игра* «Мыши в кладовой»	

1	2		3	4	5	6
Февраль	Планируемые результаты образовательной деятельности: сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу					
	Тема	НОД 1–2	НОД 3-4	НОД 5–6	НОД 7–8	*Физическое развитие:* развивать навыки ходьбы и бега врассыпную, колонной по одному, с выполнением заданий, перешагиванием через предметы; навыки лазанья и ползания; развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках, развивать ловкость, выразительность и красоту движений; воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей. *Социально-коммуникативное развитие:* развивать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами; формировать умение вести диалог с педагогом: слушать и понимать заданный вопрос, понятно отвечать на него, говорить в нормальном темпе, не перебивая говорящего взрослого
	Цели	Упражнять: – в ходьбе и беге врассыпную; – прыжках из обруча в обруч. Учить ходить переменными шагами через шнур. *Подвижная игра* «Птички в гнездышке»	Упражнять: – в ходьбе и беге колонной по одному, выполняя задания; – прокатывании мяча друг другу. Учить приземляться на полусогнутые ноги при спрыги-вании. *Подвижная игра* «Воробышки и кот»	Упражнять: – в ходьбе переменным шагом через шнуры; – беге врас-сыпную; – бросать мяч через шнур; – подлезать под шнуром, не касаясь руками пола. *Подвижная игра* «Найди свой цвет», *малоподвижная игра* «Угадай, кто кричит?»	Упражнять: – в ходьбе колонной по одному, выполняя задания; – беге врассыпную; – пролезать в обруч, не касаясь руками пола; – сохранять равновесие при ходьбе по доске. *Подвижная игра* «Кролики»	

1	2		3	4	5	6
Март	Планируемые результаты образовательной деятельности: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения					
	Тема	НОД 1–2	НОД 3-4	НОД 5–6	НОД 7–8	*Физическое развитие:* развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с продвижением вперед, принимать правильное исходное положение в прыжках в длину, обучать хвату за перекладину во время лазанья, упражнять в ходьбе и беге парами, по кругу, врассыпную, по доске, с перешагиванием через предметы; осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни. *Социально-коммуникативное развитие:* развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, формировать первичные гендерные представления; формировать потребность делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями
	Цели	Учить: – ходить и бегать по кругу; – сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади; – мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед	Упражнять в ходьбе и беге парами и беге врассыпную. Познакомить с прыжками в длину с места. Учить прокатывать мяч между предметами	Упражнять: – в ходьбе и беге по кругу; – ползании по скамейке на ладонях и коленях. Учить бросать мяч о землю и ловить двумя руками	Упражнять: – в ходьбе парами; – беге врассыпную; – ходьбе с перешагиванием через брусок. Учить правильному хвату руками за рейки при влезании на наклонную лестницу	

1	2		3	4	5	6
Ап-рель	Планируемые результаты образовательной деятельности: умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству					
	Тема	НОД 1–2	НОД 3-4	НОД 5–6	НОД 7–8	*Физическое развитие:* формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии; развивать умение правильно приземляться в прыжках; закреплять умение энергично отталкивать мячи при бросании, ловить мяч двумя руками одновременно; закреплять умение ползать; формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью. *Социально-коммуникативное развитие:* постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, формировать уважительное отношение к окружающим; на основе обогащения представлений о ближайшем окружении продолжать расширять и активизировать словарный запас детей; продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль
	Цели	Упражнять: – в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; – сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; – в прыжках в длину с места. *Подвижная игра* «Курочка-хохлатка», *малоподвижная игра* «Где цыпленок?»	Упражнять: – ходить колонной по одному; – бегать врассыпную; – в прыжках с места. Продолжать учить приземляться одновременно на обе ноги, упражнять в бросании мяча об пол. *Подвижная игра* «Найди свой цвет», *малоподвижная игра* «Пройди тихо»	Упражнять: – ходить и бегать врассыпную; – бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; – ползать по доске. *Подвижная игра* «Мыши в кладовой», *малоподвижная игра* «Где спрятался мышонок?»	Упражнять: – в ходьбе и беге колонной по одному; – влезать на наклонную лесенку; – в ходьбе по доске, формируя правильную осанку. *Подвижная игра* «Воробушки и автомобиль»	

1	2		3	4	5	6
Май	Планируемые результаты образовательной деятельности: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим					
	Тема	НОД 1–2	НОД 3-4	НОД 5–6	НОД 7–8	*Физическое развитие:* закреплять умение ходить, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, по кругу, врассыпную, с перешагиванием через предметы; бросать мяч вверх, вниз, об пол (землю), ловить его; ползать на четвереньках по прямой, лазать по лесенке-стремянке, развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх; воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей,формировать желание вести здоровый образ жизни. *Социально-коммуникативное развитие:* развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика; развивать диалогическую форму речи; не разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у них угощения и различные предметы, сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомого человека
		Упражнять: – ходить и бегать по кругу; – сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре; – в перепрыгивании через шнур. *Подвижная игра* «Мыши в кладовой», *малоподвижная игра* «Найди цып-ленка»	Упражнять: – ходить и бегать врассыпную; – в подбрасывании мяча; – в приземлении на носочки в прыжках в длину с места. *Подвижная игра* «Огуречик, огуречик…», *малоподвижная игра* «Угадай, кто позвал»	Упражнять: – ходить колонной по одному, выполняя задания по сигналу; – бегать врассыпную; – учить подбрасывать мяч вверх и ловить его; – ползании по скамейке на ладонях и коленях. *Подвижная игра* «Воробышки и кот»	Упражнять: – в ходьбе, отрабатывая переменный шаг и координацию движений, и беге врассыпную; – в равновесии. Закреплять умение влезать на наклонную лесенку, не пропуская реек. *Подвижная игра* «Найди свой цвет», *малоподвижная игра* «Каравай»	

РАЗВЕРНУТОЕ КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

СРЕДНЯЯ ГРУППА (от 4 до 5 лет)

Содержание организованной образовательной деятельности					Обеспечение интеграции образования (образовательные области)
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
	НОД 1–3	**НОД 4–6**	**НОД 7–9**	**НОД 10–12**	
1	2	3	4	5	6
Сентябрь					*Физическое развитие:* формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр. *Социально-коммуникативное развитие:* формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры; учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия,
Планируемые результаты образовательной деятельности: владеет основными видами движений и выполняет команды «вперед, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице					
Вводная	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена				
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем	
Основные виды движений	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3 м, ширина – 15 см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча).	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания.	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15 см), перешагивая через кубики,	

1	2	3	4	5	6
	3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10 см). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка	4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу	3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями	руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах	убирать свою одежду. *Познавательное развитие:* формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«Подарки»	
Малоподвижные игры	«Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	«Повторяй за мной». Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой	«Пойдем в гости»	
Октябрь					
Планируемые результаты образовательной деятельности: знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров»					*Физическое развитие:* рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов
Вводная	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках				

1	2	3	4	5	6
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	упражнений гимнастики. *Речевое развитие:* обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей. *Познавательное развитие:* развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. *Художественно-эстетическое развитие:* разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры. *Социально-коммуникативное развитие:* учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ширина – 15 см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии	1. Подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально)	
Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«Совушка», «Огуречик»	«Мы – веселые ребята», «Карусель»	
Малоподвижные игры	«Мыши за котом». Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному	

1	2	3	4	5	6
Ноябрь					
Планируемые результаты образовательной деятельности: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					*Физическое развитие:* рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. *Речевое развитие:* обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. *Социально-коммуникативное развитие:* формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. *Познавательное развитие:* учить двигаться в задан-
Вводная	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал				
Общеразвива-ющие упражнения	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	
Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5 м). 3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2 м)	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3 м)	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). 3. Ходьба по шнуру (по кругу). 4. Прыжки через бруски. 5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю»	

1	2	3	4	5	6
Подвижные игры	«Самолеты», «Быстрей к своему флажку»	«Цветные автомобили»	«Лиса в курятнике»	«У ребят порядок…»	ном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз
Малоподвижные игры	«Угадай по голосу»	«На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках	«Найдем цыпленка», «Найди, где спрятано»	«Альпинисты». Ходьба вверх и вниз («в гору и с горы»)	
Декабрь					
Планируемые результаты образовательной деятельности: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям					*Физическое развитие:* рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой. *Речевое развитие:* обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.
Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне				
Общеразвива-ющие упражнения	Без предметов		С кубиками	С султанчиками	
Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки (20 см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами.	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз). 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе.	1. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыгивание через кубики на двух	

1	2	3	4	5	6
	3. Прыжки со скамейки (25 см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20 см)	3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей	3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	ногах. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы высотой 25 см от пола. 4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу). 5. Спрыгивание с гимнастической скамейки	*Социально-коммуникативное развитие:* учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре; формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками
Подвижные игры	«Трамвай», «Карусели»	«Поезд»	«Птичка в гнезде», «Птенчики»	«Котята и щенята»	
Малоподвижные игры	«Катаемся на лыжах». Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений	«Тише, мыши…». Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному	«Не боюсь»	
Январь					
Планируемые результаты образовательной деятельности: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет ее соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учетом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх					*Физическое развитие:* рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком поребристой

1	2	3	4	5	6
Вводная	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий				поверхности. *Речевое развитие:* обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь. *Социально-коммуникативное развитие:* учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр; формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. *Познавательное развитие:* формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчета.
Общеразвива-ющие упражнения	С мячом	С косичкой	С обручем	Без предметов	
Основные виды движений	1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками. 2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно. 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 4. Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу)	1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2–3 раза). 3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза)	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть. 2. Перешагивание через кубики. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см от пола). 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу)	
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Самолеты»	«Цветные автомобили»	«Котята и щенята»	
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой доске (босиком)	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Путешествие по ре-ке».	«Где спрятано?», «Кто назвал?»	

1	2	3	4	5	6
			Ходьба по «змейкой» по веревке, по косичке		*Художественно-эстетическое развитие:* учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки
Февраль					
Планируемые результаты образовательной деятельности: умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры					*Физическое развитие:* учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании. *Социально-коммуникативное развитие:* учить само-стоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр; формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр.
Вводная	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья				
Общеразвива-ющие упражнения	Без предметов	С мячом	С гантелями	Без предметов	
Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Прыжки через короткие шнуры (6–8 шт.).	1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях.	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота –	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	

1	2	3	4	5	6
	4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием)	4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке	25 см). 4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2 м)		*Познавательное развитие:* учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди – сзади, вверху – внизу
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелет птиц»	«Кролики в огороде»	
Малоподвижные игры	«Считай до трех». Ходьба в сочетании с прыжком на счет «три»	«По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному	«Ножки мерзнут». Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперед, назад	«Найди и промолчи»	
Март					
Планируемые результаты образовательной деятельности: соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперед, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы»					*Физическое развитие:* формировать навык оказания первой помощи при травме. *Социально-коммуникативное развитие:* учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики,
Вводная	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три				
Общеразвивающие упражнения	С обручем	С малым мячом	С флажками	С лентами	
Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Перебрасывание	1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1 м).	1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку.	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Перешагивание через набивные мячи.	

1	2	3	4	5	6
	мешочков через шнур. 3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2 м) и ловля после отскока (парами). 4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь)	2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Прокатывание мячей между предметами. 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине	2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны. 3. Перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию. 4. Лазание по гимнастической стенке с продвижением вправо, спуск вниз. 5. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе. 6. Прыжки на двух ногах через шнуры	3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч. 4. Прыжки на двух ногах через кубики	ходьбы и бега по наклонной доске. *Речевое развитие:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры. *Познавательное развитие:* рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор
Подвижные игры	«Бездомный заяц»	«Подарки»	«Охотники и зайцы»	«Наседка и цыплята»	
Малоподвижные игры	«Замри». Ходьба в колонне по одному с остановкой на счет «четыре»	«Эхо»	«Найди зайца»	«Возьми флажок»	

1	2	3	4	5	6
Апрель					*Физическое развитие:* рассказывать о пользе дыхательных упражнений по методике К. Бутейко. *Социально-коммуникативное развитие:* учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель. *Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики. *Речевое развитие:* подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Веселые лягушата»,учить детей воспроизводить движения
Планируемые результаты образовательной деятельности: соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методу К. Бутейко; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счет и определенное количество раз					
Вводная	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их				
Общеразвива-ющие упражнения	Без предметов	С мячом	С косичкой	Без предметов	
Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно. 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти	1. Ходьба по наклонной доске (ширина – 15 см, высота 35 см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками	

1	2	3	4	5	6
Подвижные игры	«Совушка»	«Воробышки и автомобиль»	«Птички и кошки»	«Котята и щенята»	в творческой форме, развивать воображение
Малоподвижные игры	«Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений	«Стоп»	«Угадай по голосу»	«Веселые лягушата». Танцевальные упражнения в сочетании с упражнениями ритмической гимнастики	
Май					
Планируемые результаты образовательной деятельности: владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счета (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде					*Физическое развитие:* учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы. *Социально-коммуникативное развитие:* учить соблюдать правила безопасностиво время лазания по гимнастической стенке разными способами; формировать навык роле-вого поведения,
Вводная	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»				
Общеразвивающие упражнения	С кубиками	С обручем	С гимнастической палкой	Без предметов	
Основные виды движений	1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах	1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков.	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше.	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	

1	2	3	4	5	6
	(2–3 м). 3. Метание правой и левой рукой на дальность	3. Прыжки через скакалку. 4. Подвижная игра «Удочка»	2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек	3. Игровое задание «Один – двое». 4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока	учить выступать в роли капитана команды. *Речевое развитие:* формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры
Подвижные игры	«Котята и щенята»	«Зайцы и волк»	«Подарки»	«У медведя во бору»	
Малоподвижные игры	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	«Ворота»	«Найти Мишу»	

РАЗВЕРНУТОЕ КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

СТАРШАЯ ГРУППА (от 5 до 6 лет)

Неделя. Номер занятий	Организация детской деятельности (этапы, виды)	Реализуемые образовательные области	Целевые ориентиры образования
1	2	3	4
Сентябрь			
I 1–3	**I. Вводная часть.** Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 минуты с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе. *Общеразвивающие упражнения:* без предметов. **II. Основные виды движений.** 1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами.	*Физическое развитие:* проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу. *Социально-коммуникативное развитие:* побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений; формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале и во время проведения прыжков с продвижением вперед, перебрасывания мячей, подвижной игры. *Познавательное развитие:* развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине,	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх «Мышонок» и «У кого мяч», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку

1	2	3	4
	3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди). 4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках. **III. Подвижная игра** «Мышонок». **IV. Малоподвижная игра** «У кого мяч»	расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи. *Речевое развитие:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой. *Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	
II 4–6	**I. Вводная часть.** Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 минуты с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе. *Общеразвивающие упражнения:* с малым мячом. **II. Основные виды движений.** 1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» (4–6 раз).	*Физическое развитие:* рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека: формировать гигиенические навыки: приучать детей при раздевании складывать свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф; проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); знать предметы санитарии и гигиены (мыло, расческа, полотенце и т. д.). *Социально-коммуникативное развитие:* побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр; учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале; формировать навыки ориентирования на местности (на территории детского сада, вокруг детского сада), безопасного поведения во время	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание мяча вверх, ползание по гимнастической скамейке, перебрасывание мяча друг другу); самостоя-тельно и при небольшой помощи взрослого складывает свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф, пользуется предметами санитарии и гигиены (мыло, расческа, полотенце и т. д.);

1	2	3	4
	2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 4. Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове. 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. **III. Подвижная игра** «Удочка». **IV. Малоподвижная игра:** ходьба в полуприседе по одному	ползания по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях, проведения подвижной игры. *Познавательное развитие:* развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время подпрыгивания на двух ногах, считать до трех при перестроении в три колонны. *Речевое развитие:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня. *Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	проявляет активность при участии в подвижной игре «Удочка», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку
III 7–9	**I. Вводная часть.** Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 минуты с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе. *Общеразвивающие упражнения:* с малым мячом. **II. Основные виды движений:** 1. Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо.	*Физическое развитие:* проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе); формировать гигиенические навыки: аккуратно одеваться, проверяя все застежки на одежде и опрятность своего внешнего вида; следить за осанкой при ходьбе. *Социально-коммуникативное развитие:* поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений; учить следить за чистотой физкультурного инвентаря; формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности.	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание в обруч, перешагивание через бруски, прыжков на двух ногах с мешочками между коленями); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого аккуратно одевается, проверяет все застежки на одежде и опрятность своего внешнего вида, следит за осанкой при ходьбе; проявляет активность при участии в подвижной игре «Мы веселые ребята», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает

1	2	3	4
	2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах с мешочками между коленями и ходьба «Пингвин». **III. Подвижная игра** «Мы веселые ребята». **IV. Малоподвижная игра:** ходьба по одному с выполнением заданий	*Речевое развитие:* поощрять проговаривание действий и название упражнений в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека; проводить подвижную игру под текст стихотворения«Мы веселые ребята». *Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку и чтении стихотворений
IV 10–12	**I. Вводная часть.** Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 минуты с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе. *Общеразвивающие упражнения:* без предмета. **II. Основные виды движений.** *Игровые задания.* 1. Быстро в колонну. 2. «Пингвин».	*Физическое развитие:* проводить комплекс закаливающих процедур (общее обливание); формировать у детей представления о том, что быть чистым – красиво и полезно для здоровья, а грязь способствует заболеваниям. *Социально-коммуникативное развитие:* создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений и игр; учить правилам использования спортивного инвентаря (кегли, мешки, мячи). *Речевое развитие:* обсуждать пользу закаливания и физической культуры;	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползанье, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку и чтение стихотворений

1	2	3	4
	3. «Не промахнись» (кегли, мешки). 4. По мостику (с мешочком на голове). 5. Мяч о стенку. 6. «Поймай мяч» («Собачка»). 7. «Достань до колокольчика». **III. Подвижные игры** «Проползи, не задень», «Ловушки с ленточкой», «Найди свой цвет»	проводить игры и упражнения под тексты стихотворений. *Познавательное развитие:* развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий. *Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	
О к т я б р ь			
I 1–3	**I. Вводная часть.** Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 минуты с перешагиванием через бруски; ходьба, по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. *Общеразвивающие упражнения:* без предметов. **II. Основные виды движений.** 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики.	*Физическое развитие:* проводить комплекс закаливающих процедур (солнечные ванны); расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух). *Социально-коммуникативное развитие:* создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий; формировать навыки безопасного поведения во время проведения прыжков на двух ногах через шнуры, бросков мяча двумя руками. *Познавательное развитие:* развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, распо-	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в подвижной игре «Перелет птиц», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку

1	2	3	4
	2. Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо, боком. 3. Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывание друг другу руками из-за головы. 4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше. **III. Подвижная игра** «Перелет птиц». **IV. Малоподвижная игра** «Найди и промолчи»	ложению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи. *Речевое развитие:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой. *Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	
II 4–6	**I. Вводная часть.** Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 минуты с перешагиванием через бруски; ходьба, по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. *Общеразвивающие упражнения:* без предметов. **II. Основные виды движений.** 1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Переползание через препятствие.	*Физическое развитие:* рассказывать о режиме дня и его влиянии на здоровье человека: формировать гигиенические навыки: приучать детей при раздевании складывать свои вещи в определенной последовательности на стульчик или шкаф; проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); знать предметы санитарии и гигиены (мыло, расческа, полотенце и т. д.). *Социально-коммуникативное развитие:* побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр; учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале; формировать навыки ориентироваться на местности (на территории детского сада, вокруг детского сада), безопасного	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки со скамейки, ползание на четвереньках между предметами, метание мяча в цель); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижной игре «Удочка», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает

1	2	3	4
	3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола. **III. Подвижная игра** «Удочка». **IV. Малоподвижная игра** «Эхо»	поведения при выполнении прыжков со скамейки, ползание на четвереньках между предметами, метание мяча в цель. *Познавательное развитие:* развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время перестроения в колонну, считать до двух. *Речевое развитие:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня. *Художественно-эстетическое развитие:* сопровождать игровые упражнения музыкой	положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку
III 7–9	**I. Вводная часть.** Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 минуты с перешагиванием через бруски; ходьба, по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. *Общеразвивающие упражнения:* без предметов. **II. Основные виды движений.** 1. Пролезание через три обруча (прямо, правым и левым боком).	*Физическое развитие:* проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе); формировать гигиенические навыки (мытье рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр); следить за осанкой при ходьбе. *Социально-коммуникативное развитие:* поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений; учить детей постоянно убирать на свое место спортивный инвентарь; формировать навыки безопасного поведения во время пролезания через три обруча, прыжки на двух ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия.	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание через три обруча, прыжки на двух ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижной игре «Гуси, гуси…», в выполнении простейших

1	2	3	4
	2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), с третьего шага на препятствие. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот, приседание, перешагивание через мяч. **III. Подвижная игра** «Гуси, гуси…». **IV. Малоподвижная игра** «Летает – не летает»	*Речевое развитие:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека; проводить подвижную игру под текст стихотворения «Гуси, гуси…». *Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и подвижной игры
IV 10–12	**I. Вводная часть.** Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 минуты с перешагиванием через бруски; ходьба, по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. *Общеразвивающие упражнения:* без предметов. **II. Основные виды движений.** *Игровые задания* 1. «Попади в корзину». 2. «Проползи, не задень». 3. «Не упади в ручей».	*Физическое развитие:* проводить комплекс закаливающих процедур (закаливание носоглотки (полоскание)); расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух). *Социально-коммуникативное развитие:* побуждать детей оценить свои действия и поведение по отношению к другим участникам игры; учить следить за чистотой физкультурного инвентаря; учить правилам использования спортивного инвентаря (бруски, мячи). *Познавательное развитие:* развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий.	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, контролирует свое самочувствие во время проведения упражнений и подвижных игр; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные

1	2	3	4
	4. «На одной ножке по дорожке». 5. «Ловкие ребята» (с мячом). 6. «Перешагни, не задень». **III. Подвижные игры** «Ловишки», «Мы веселые ребята», «Удочка», «Защити товарища», «Посади картофель», «Затейники»	*Речевое развитие:* обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимнастики, зависимость здоровья от правильного питания; проводить игры и упражнения под тексты стихотворений. *Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и игр
Н о я б р ь			
I 1–3	**I. Вводная часть.** Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании с выполнением фигур. *Общеразвивающие упражнения:* с малым мячом. **II. Основные виды движений.** 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками.	*Физическое развитие:* проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу. *Социально-коммуникативное развитиея:* побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений; формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, ходьбы с высоким подниманием коленей, бега врассыпную.	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, ведение мяча, ползание по гимнастической скамейке); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические проце- дуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упраж-нений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх «Не оставайся на полу», в выполнении простейших танцевальных движений

1	2	3	4
	2. Ведение мяча с продвижением вперед. 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч. 4. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечье и колени. **III. Подвижная игра** «Не оставайся на полу». **IV. Малоподвижная игра** «Угадай по голосу»	*Познавательное развитие:* ориентировать в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (направо, налево). *Речевое развитие:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой. *Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку
II 4–6	**I. Вводная часть.** Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании с выполнением фигур. *Общеразвивающи е упражнения:* с обручем. **II. Основные виды движений.** 1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» (4–6 раз).	*Физическое развитие:* рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека: проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу. *Социально-коммуникативное развитие:* побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр; учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале; формировать навыки ориентироваться на местности (на территории детского сада, вокруг детского сада), безопасного поведения во время подпрыгивания на двух ногах, подбрасывания мяча вверх, ходьбы по канату, перебрасывания мяча друг другу.	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание мяча вверх, ходьба по канату, перебрасывание мяча друг другу); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижной игре «Удочка», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполне-

1	2	3	4
	2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, мешочек на голове. 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. **III. Подвижная игра** «Удочка». **IV. Малоподвижная игра:** ходьба в полуприседе по одному	*Познавательное развитие:* развивать восприятие предметов по расположению в пространстве, считать до трех при перестроении в колонны. *Речевое развитие:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня. *Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	нии упражнений ритмической гимнастики под музыку
III 7–9	**I. Вводная часть.** Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании с выполнением фигур. *Общеразвивающие упражнения:* с большим мячом.	*Физическое развитие:* проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе); формировать гигиенические навыки (проветривание помещения перед началом игровой и физкультурной деятельности); следить за осанкой при ходьбе. *Социально-коммуникативное развитие:* поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений; учить детей постоянно убирать на свое место спортивный инвентарь; формировать навыки безопасного передвижения в помещении, поведения во время подлезания под шнур боком,	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки, игры в волейбол, перестроение в шеренгу, колонну); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, следит за осанкой; проявляет активность при участии в подвижной игре «Удочка», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении

1	2	3	4
	II. Основные виды движений. 1. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 4. Игра «Волейбол» (двумя мячами). **III. Подвижная игра** «Удочка». **IV. Малоподвижная игра** «Летает – не летает»	прямо, ходьбы по гимнастической скамейке, прыжков на одной ноге, игры в волейбол. *Речевое развитие:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека. *Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	упражнений ритмической гимнастики под музыку
IV 10–12	**I. Вводная часть.** Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании с выполнением фигур. *Общеразвивающие упражнения:* на гимнастической скамейке.	*Физическое развитие:* проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу. *Социально-коммуникативное развитие:* побуждать детей оценить свои действия и поведение во время проведения игр; следить за опрятностью одежды и прически; учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий; учить правилам использования спортивного инвентаря (кегли, мешки, мячи).	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх «Больная птица», «Мяч водящему», «Горелки», «Ловишки с ленточками», «Найди свою пару», выполнении

1	2	3	4
	II. Основные виды движений. *Игровые задания:* 1. «Брось и поймай». 2. «Высоко и далеко». 3. «Ловкие ребята» (прыжки через препятствие и на возвышение). **III. Подвижные игры.** 1. «Больная птица». 2. «Мяч водящему». 3. «Горелки». 4. «Ловишки с ленточками». 5. «Найди свою пару». 6. «Кто скорей до флажка» (ползание по скамейке)	*Познавательное развитие:* развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий. *Речевое развитие:* обсуждать пользу закаливания и физической культуры; проводить игры и упражнения под тексты стихотворений. *Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные и литературные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики
Декабрь			
I 1–3	**I. Вводная часть.** Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «Сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом. *Общеразвивающие упражнения:* с палкой.	*Физическое развитие:* проводить комплекс закаливающих процедур (обливание ног); формировать гигиенические навыки (предметы санитарной гигиены). *Социально-коммуникативное развитие:* побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; следить за опрятностью одежды и прически; учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий; формировать навыки ориентироваться на мест-	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет

1	2	3	4
	II. Основные виды движений. 1. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке, спуск по гимнастической стенке. 2. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом. 3. Перешагивание через бруски, шнур, справа и слева от него. 4. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя на коленях. **III. Подвижная игра** «Кто скорей до флажка». **IV. Малоподвижная игра** «Сделай фигуру»	ности (на территории детского сада, вокруг детского сада). *Познавательное развитие:* развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи. *Речевое развитие:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой. *Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	активность при участии в подвижных играх «Кто скорее до флажка», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку
II 4–6	**I. Вводная часть.** Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, бег по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «Сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом. *Общеразвивающие упражнения:* с палкой.	*Физическое развитие:* рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека: формировать гигиенические навыки: приучать детей при раздевании складывать свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф; проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); знать предметы санитарии и гигиены (мыло, расческа, полотенце и т. д.). *Социально-коммуникативное развитие:* побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр;	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание мяча вверх, ползание по гимнастической скамейке, перебрасывание мяча друг другу); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры

1	2	3	4
	II. Основные виды движений. 1. Перебрасывание мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначен-ного места. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. **III. Подвижная игра** «Охотники и зайцы». **IV. Малоподвижная игра** «Летает – не летает»	учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале; формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности. *Познавательное развитие:* развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время подпрыгивания на двух ногах, считать до трех при перестроении в три колонны. *Речевое развитие:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня. *Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	(при раздевании складывает свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф), знает предметы санитарии и гигиены; проявляет активность при участии в подвижной игре «Охотники и зайцы», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку
III 7–9	**I. Вводная часть.** Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «Сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом. *Общеразвивающие упражнения:* с палкой.	*Физическое развитие:* проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе); формировать гигиенические навыки: аккуратно одеваться, проверяявсе застежки на одежде и опрятность своего внешнего вида; следить за осанкой при ходьбе. *Социально-коммуникативное развитие:* поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений; учить детей постоянно убирать на свое место спортивный инвентарь; формировать	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (лазание разными способами, перебрасывание мяча друг другу, ходьба по гимнастической скамейке); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого аккуратно одевается, проверяет все застежки на одежде и опрятность своего внешнего вида, следит за осанкой при ходьбе; проявляет активность при участии в подвижной игре «Хитрая лиса»,

1	2	3	4
	II. Основные виды движений. 1. Лазание по гимнастической стенке до верха. 2. Лазание разными способами, не пропуская реек. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове. 4. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу с хлопком перед ловлей. **III. Подвижная игра** «Хитрая лиса»	навыки безопасного поведения во время лазания разными способами, перебрасывания мяча друг другу, ходьбы по гимнастической скамейке, проведения подвижной игры. *Речевое развитие:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека; проводить подвижную игру под текст стихотворения. *Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики
IV 10–12	**I. Вводная часть.** Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, бег по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «Сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом. *Общеразвивающие упражнения:* с палкой.	*Физическое развитие:* проводить комплекс закаливающих процедур (общее обливание); формировать у детей представление о том, что быть чистым – красиво и полезно для здоровья, а грязь способствует заболеваниям. *Социально-коммуникативное развитие:* создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений и игр; учить правилам использования	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, мета-ние); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие)

1	2	3	4
	II. Основные виды движений. *Игровые задания:* 1. Перепрыгивания между препятствиями. 2. Подбрасывание и прокатывание мяча в различных поло- жениях. 3. «Ловкие обезьянки» (лазание). 4. «Акробаты в цирке». 5. «Догони пару». 6. Бросание мяча о стенку. **III. Подвижные игры.** 1. «Пятнашки». 2. «Удочка». 3. «Хитрая лиса». 4. «Пас друг другу» (шайба, клюшка). 5. «Перебежки». 6. «Пробеги, не задень»	спортивного инвентаря (шайба, клюшка, мячи). *Познавательное развитие:* развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий. *Речевое развитие:* обсуждать пользу закаливания и физической культуры; проводить игры и упражнения под тексты стихотворений. *Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку и чтение стихотворений
Январь			
I 1–3	**I. Вводная часть.** Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба с выполнением заданий. Бег врассыпную,	*Физическое развитие:* проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу.	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползанье, прыжки, бросание, мета- ние); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания

1	2	3	4
	с выполнением заданий, в чередовании. *Общеразвивающие упражнения:* с кубиком. **II. Основные виды движений.** 1. Ходьба по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см). 2. Прыжки на правой, левой ноге между кубиками. 3. Забрасывание мяча в корзину. 4. Стоя в шеренгах, перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди. **III. Подвижная игра** «Медведь и пчелы» (лазание). **IV. Малоподвижная игра** «Найди и промолчи»	*Социально-коммуникативное развитие:* побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений; формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале, во время ходьбы по наклонной доске и подвижной игры. *Познавательное развитие:* развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи. *Речевое развитие:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой. *Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх «Медведь и пчелы», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики
II 4–6	**I. Вводная часть.** Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба с выполнением заданий. Бег врассыпную, с выполнением заданий,	*Физическое развитие:* рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека: формировать гигиенические навыки: приучать детей при раздевании складывать свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф; проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); знать предметы санитарии и гигиены (мыло, расческа, полотенце и т. д.).	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ползание под дугами, пролезание в обруч, ходьба с перешагиванием через набивные мячи); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (складывает свои вещи в определенной последова-

1	2	3	4
	в чередовании. *Общеразвивающие упражнения:* с косичкой. **II. Основные виды движений.** 1. Прыжки в длину с места. 2. Ползание под дугами, подталкивая мяч головой. 3. Бросание мяча вверх двумя руками, снизу друг другу, от груди. 4. Пролезание в обруч боком. 5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны. **III. Подвижная игра** «Совушка». **IV. Малоподвижная игра** «Съедобное – несъедобное»	*Социально-коммуникативное развитие:* побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр; учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале; формировать навыки ориентирования на местности (на территории детского сада, вокруг него), безопасного поведения во время ползания под дугами, пролезания в обруч, ходьбы с перешагиванием через набивные мячи, проведения подвижной игры. *Познавательное развитие:* развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время бросания мяча. *Речевое развитие:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня. *Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	тельности на стульчик или в шкаф, знает предметы санитарии и гигиены); проявляет активность при участии в подвижной игре «Совушка», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики
III 7–9	**I. Вводная часть.** Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба с выполнением заданий. Бег врассыпную, с выполнением заданий, в чередовании.	*Физическое развитие:* проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе); формировать гигиенические навыки: аккуратно одеваться, проверяя все застежки на одежде и опрятность своего внешнего вида; следить за осанкой при ходьбе. *Социально-коммуникативное развитие:* поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упра-	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (лазание, ходьба, прыжки, ведение мяча); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (аккуратно одевается, проверяя все застежки на одежде и опрятность своего внешнего вида; следит за осанкой при ходьбе); проявляет

1	2	3	4
	Общеразвивающие упражнения: с малым мячом. **II. Основные виды движений.** 1. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки через шнур – ноги врозь, ноги вместе. 4. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо. **III. Подвижная игра** «Хитрая лиса» **IV. Малоподвижная игра** «Угадай, что изменилось»	жнений; учить следить за чистотой физкультурного инвентаря; формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности. *Речевое развитие:* поощрять проговаривание действий и названия упражнений в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека; проводить подвижную игру под текст стихотворения. *Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	активность при участии в подвижной игре «Хитрая лиса», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровожда- ющие выполнение упражнений ритмической гимнастики
IV 10–12	**I. Вводная часть.** Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба с выполнением заданий. Бег врассыпную, с выполнением заданий, в чередовании.	*Физическое развитие:* проводить комплекс закаливающих процедур (общее обливание); формировать у детей представление о том, что быть чистым – красиво и полезно для здоровья, а грязь способствует заболеваниям. *Социально-коммуникативное развитие:* создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); учить убирать физкультурный инвентарь и оборудова-	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, мета- ние); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования, выполнении простейших танце-вальных движений во время ритми-

1	2	3	4
	Общеразвивающие упражнения: без предметов. **II. Основные виды движений.** *Игровые задания:* 1. Волейбол через сетку. 2. Пас друг другу мячом. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, отбивая мяч о пол. 4. «Мой веселый звонкий мяч». 5. «Точный бросок». **III. Подвижные игры.** 1. «Мышеловка». 2. «Мяч водящему». 3. «Ловишки с ленточками». 4. «Не оставайся на полу». 5. «Пожарные на учениях». 6. «Найди свой цвет»	ние после проведения физкультурных упражнений и игр; учить правилам использования спортивного инвентаря (кегли, мешки, мячи, кубики, шнур). *Познавательное развитие:* развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий. *Речевое развитие:* обсуждать пользу закаливания и физической культуры; проводить игры и упражнения под тексты стихотворений. *Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	ческой гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку и чтение стихотворений
Февраль			
I 1–3	**I. Вводная часть.** Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 минут с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны, бег до 2 минут, ходьба с выполнением	*Физическое развитие:* проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу. *Социально-коммуникативное развитие:* побуждать детей к самооценке и оценке действий и по-	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, мета-ние); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в подвижной игре «Перелет птиц», выполнении простейших

1	2	3	4
	заданий на внимание. *Общеразвивающие упражнения:* с обручем. **II. Основные виды движений.** 1. Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом. 2. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком. 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой. **III. Подвижная игра** «Космонавты». **IV. Малоподвижная игра** «Зима» (мороз – стоять, вьюга – бегать, снег – кружиться, метель – присесть)	ведения сверстников во время проведения игр; физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений; формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале и во время ходьбы по наклонной доске, подвижной игры. *Познавательное развитие:* развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи. *Речевое развитие:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой. *Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики
II 4–6	**I. Вводная часть.** Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 минут с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны, бег до 2 минут,	*Физическое развитие:* рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека: формировать гигиенические навыки: приучать детей при раздевании складывать свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф; проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); знать предметы санитарии и гигиены (мыло, расческа, полотенце и т. д.).	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ползание под палку, прыжки, метание, подбрасывание мяча); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (складывает свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф,

1	2	3	4
	ходьба с выполнением заданий на внимание. *Общеразвивающие упражнения:* с палкой. **II. Основные виды движений.** 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание под палку, перешагивание через нее (высота 40 см). 3. Прыжки на двух ногах через косички. 4. Подбрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками. 5. Прыжки в длину с места. **III. Подвижная игра** «Поймай палку». **IV. Малоподвижная игра** «Стоп»	*Социально-коммуникативное развитие:* побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр; учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале; формировать навыки ориентироваться на местности (на территории детского сада, вокруг него), безопасного поведения во время ползания под палку, прыжков, метания, подбрасывания мяча, проведения подвижной игры. *Познавательное развитие:* развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время бросания мяча. *Речевое развитие:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня. *Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	знает предметы санитарии и гигиены); проявляет активность при участии в подвижной игре «Поймай палку», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики
III 7–9	**I. Вводная часть.** Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 минут с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны, бег до 2 минут, ходьба с выполнением заданий	*Физическое развитие:* проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе); формировать гигиенические навыки: аккуратно одеваться, проверяя все застежки на одежде и опрятность своего внешнего вид; следить за осанкой при ходьбе. *Социально-коммуникативное развитие:* поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упра-	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (лазанье, ходьба, бег, прыжки, подбрасывание мяча); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, аккуратно одевается, проверяя все застежки на одежде и опрятность своего внешнего вида; следит за осанкой при ходьбе;

1	2	3	4
	на внимание. *Общеразвивающие упражнения:* на скамейке. **II. Основные виды движений.** 1. Лазание по гимнастической стенке одним и разными способами. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой. 3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд. 4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой. **III. Подвижная игра** «Бег по расчету». **IV. Малоподвижная игра.** Ходьба в колонне по одному	жнений; учить следить за чистотой физкультурного инвентаря; формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности. *Речевое развитие:* поощрять проговаривание действий и название упражнений в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека; проводить подвижную игру под текст стихотворения. *Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	проявляет активность при участии в подвижной игре «Бег по расчету», в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и подвижной игры
IV 10–12	**I. Вводная часть.** Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 минут с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение	*Физическое развитие:* проводить комплекс закаливающих процедур (общее обливание); формировать у детей представление о том, что быть чистым – красиво и полезно для здоровья, а грязь способствует заболеваниям. *Социально-коммуникативное развитие:* создать педагогическую ситуацию, при которой дети мо-	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, контролирует свое самочувствие во время

1	2	3	4
	в три колонны, бег до 2 минут, ходьба с выполнением заданий на внимание. *Общеразвивающие упражнения:* без предметов (аэробика). **II. Основные виды движений.** *Игровые задания:* 1. «Проползи – не урони». 2. Ползание на четвереньках между кеглями. 3. «Дни недели». 4. «Мяч среднему» (круг). 5. «Покажи цель». **III. Подвижные игры.** 1. «Прыгни и присядь». 2. «Ловкая пара». 3. «Догони мяч» (по кругу). 4. «Мяч через обруч». 5. «С кочки на кочку». 6. «Не оставайся на полу»	гут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений и игр; учить правилам использования спортивного инвентаря (кегли, мешки, мячи, кубики, шнур). *Познавательное развитие:* развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий. *Речевое развитие:* обсуждать пользу закаливания и физической культуры; проводить игры и упражнения под тексты стихотворений. *Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	проведения упражнений и подвижных игр; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и игр
М а р т			
I 1–3	**I. Вводная часть.** Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному	*Физическое развитие:* проводить комплекс закаливающих процедур (солнечные ванны); расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки из обруча в обруч, ходьба с перешагиванием, через набивные мячи, перебрасывание мячей); самостоятельно

1	2	3	4
	и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по четыре. *Общеразвивающие упражнения*: с малым мячом. **II. Основные виды движений.** 1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч, через набивные мячи. 3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля двумя руками с хлопком в ладоши. 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. **III. Подвижная игра** «Пожарные на учении». **IV. Малоподвижная игра.** Эстафета «Мяч ведущему»	*Социально-коммуникативное развитие:* создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.; формировать навыки безопасного поведения во время проведения прыжков из обруча в обруч, ходьбы с перешагиванием через набивные мячи, при перебрасывании мячей. *Познавательное развитие:* развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы в колонне по одному. *Речевое развитие:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой. *Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в подвижной игре «Пожарные на учении», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики
II 4–6	**I. Вводная часть.** Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение	*Физическое развитие:* рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу.	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки в высоту с разбега, ползание на четвереньках, по скамейке, метание, ходьба в колонне); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (склады-

1	2	3	4
	в колонну по четыре. *Общеразвивающие упражнения:* без предметов. **II. Основные виды движений.** 1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см). 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями. 4. Ползание по скамейке «по-мед-вежьи». **III. Подвижная игра** «Медведь и пчелы». **IV. Малоподвижная игра.** Ходьба в колонне по одному	*Социально-коммуникативное развитие:* побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале; формировать навыки безопасного поведения при выполнении прыжков в высоту с разбега, ползание на четвереньках, по скамейке, метание, ходьба в колонне. *Познавательное развитие:* развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время перестроения в колонну, считать до двух. *Речевое развитие:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня. *Художественно-эстетическое развитие:* сопровождать игровые упражнения музыкой	вает свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф, знает предметы санитарии и гигиены); проявляет активность при участии в подвижной игре «Медведь и пчелы», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики
III 7–9	**I. Вводная часть.** Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по четыре. *Общеразвивающие упражнения:* с обручем.	*Физическое развитие:* проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе); формировать гигиенические навыки (мытье рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр); следить за осанкой при ходьбе. *Социально-коммуникативное развитие:* поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений; учить детей постоянно убирать на свое место спортивный инвентарь; формировать	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, прыжки правым и левым боком, метание, подлезание под дугу, не касаясь руками); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упраж-

1	2	3	4
	II. Основные виды движений. 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться кругом и пройти дальше. 2. Прыжки правым и левым боком через косички (40 см), из обруча в обруч на одной и двух ногах. 3. Метание мешочка в горизонтальную цель. 4. Подлезание под дугу из 4–5 обручей подряд, не касаясь руками пола. **III. Подвижная игра** «Не оставайся на полу». **IV. Малоподвижная игра** «Угадай по голосу»	навыки безопасного поведения во время ходьбы по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, прыжков правым и левым боком, метания, подлезания под дугу, не касаясь руками. *Речевое развитие:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека; проводить подвижную игру под текст стихотворения. *Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	нений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижной игре «Не оставайся на полу», в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и подвижной игры
IV 10–12	**I. Вводная часть.** Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по четыре. *Общеразвивающие упражнения:* без предметов.	*Физическое развитие:* проводить комплекс закаливающих процедур (закаливание носоглотки (полоскание)); расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух). *Социально-коммуникативное развитие:* побуждать детей оценить свои действия и поведение по отношению к другим участникам игры; учить следить за чистотой физкультурного инвентаря; учить правилам использования спортивного	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползанье, прыжки, бросание, мета-ние); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, контролирует свое самочувствие во время проведения упражнений и подвижных игр; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования,

1	2	3	4
	II. Основные виды движений. *Игровые задания:* 1. «Кто выше прыгнет?». 2. «Кто точно бросит?». 3. «Не урони мешочек». 4. «Перетяни к себе». 5. «Кати в цель». 6. «Ловишки с мячом». **III. Подвижные игры.** 1. «Больная птица». 2. «Переправься по кочкам». 3. «Удочка». 4. «Проползи – не задень». 5. Передача мяча над головой. 6. «Мяч ведущему»	инвентаря (бруски, мячи). *Познавательное развитие:* развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий. *Речевое развитие:* обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимнастики, зависимость здоровья от правильного питания; проводить игры и упражнения под тексты стихотворений. *Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и игр
А п р е л ь			
I 1–3	**I. Вводная часть.** Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе, ходьба и бег между предметами. *Общеразвивающие упражнения:* без предметов. **II. Основные виды движений.** 1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360°	*Физическое развитие:* проводить комплекс закаливающих процедур (солнечные ванны); расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух). *Социально-коммуникативное развитие:* создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий; формировать навыки безопасного поведения во время	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба по гимнастической скамейке, метание мяча в вертикальную цель, ходьба и бег по кругу); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в подвижной игре «Медведь и пчелы», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической

1	2	3	4
	на середине, с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. 2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах правым и левым боком. 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 4. Подбрасывание маленького мяча одной рукой и ловля двумя после отскока от пола. **III. Подвижная игра** «Медведь и пчелы». **IV. Малоподвижная игра** «Сделай фигуру»	ходьбы по гимнастической скамейке, метания мяча в вертикальную цель, ходьбе и бегу по кругу. *Познавательное развитие:* развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве. *Речевое развитие:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой. *Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики
II 4–6	**I. Вводная часть.** Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе, ходьба и бег между предметами. *Общеразвивающие упражнения:* с косичкой. **II. Основные виды движений.** 1. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед.	*Физическое развитие:* рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу. *Социально-коммуникативное развитие:* побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале; формировать	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (прокатывания мяча, пролезание в обруч, прыжки через скакалку); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (складывает свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф, знает предметы санитарии и гигиены); проявляет активность при участии в подвижной, игре «Удочка», выполнении простейших танцевальных

1	2	3	4
	2. Прокатывание обруча друг другу. 3. Пролезание в обруч. 4. Ползание по скамейке «по-медвежьи». 5. Метание мешочков в вертикальную цель. 6. «Мяч в круг» (футбол с водящим). **III. Подвижная игра** «Удочка». **IV. Малоподвижная игра** «Стоп»	навыки безопасного поведения при выполнении прокатывания мяча, пролезания в обруч, прыжков через скакалку; развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время перестроения в колонну, считать до двух. *Речевое развитие:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня. *Художественно-эстетическое развитие:* сопровождать игровые упражнения музыкой	движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики
III 7–9	**I. Вводная часть.** Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе, ходьба и бег между предметами. *Общеразвивающие упражнения:* с малым мячом. **II. Основные виды движений.** 1. Лазание по гимнастической стенке одним способом. 2. Прыжки через скакалку. 3. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.	*Физическое развитие:* проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе); формировать гигиенические навыки (мытье рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр); следить за осанкой при ходьбе. *Социально-коммуникативное развитие:* поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений; учить детей постоянно убирать на свое место спортивный инвентарь; формировать навыки безопасного поведения во время лазанья по гимнастической стенке, прыжков через скакалку, ходьбы по канату боком приставным шагом.	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (лазанье по гимнастической стенке, прыжки через скакалку, ходьба по канату боком приставным шагом); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижной игре «Не оставайся на полу», в выполнении простейших танцевальных движений во время

1	2	3	4
	4. Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперед. **III. Подвижная игра** «Горелки». **IV. Малоподвижная игра** «Кто ушел»	*Речевое развитие:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека; проводить подвижную игру под текст стихотворения. *Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и подвижной игры
IV 10–12	**I. Вводная часть.** Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе, ходьба и бег между предметами. *Общеразвивающие упражнения:* без предметов. **II. Основные виды движений.** *Игровые задания:* 1. «Сбей кеглю». 2. «Пробеги – не задень». 3. «Догони обруч». 4. «Догони мяч». **III. Подвижные игры.** 1. Передача мяча над головой. 2. «Пожарные на учении». 3. «Метко в цель». 4. «Кто быстрее до флажка».	*Физическое развитие:* проводить комплекс закаливающих процедур (закаливание носоглотки (полоскание)); расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух). *Социально-коммуникативное развитие:* побуждать детей оценить свои действия и поведение по отношению к другим участникам игры; учить следить за чистотой физкультурного инвентаря; учить правилам использования спортивного инвентаря (бруски, мячи, шнуры и т. д.). *Познавательное развитие:* развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий. *Речевое развитие:* обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимнастики, зависимость здоровья от правильного питания; проводить игры и упражнения под тексты стихотворений.	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, контролирует свое самочувствие при проведении упражнений и подвижных игр; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и игр

1	2	3	4
	5. «Хитрая лиса»	*Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	
		М а й	
I 1–3	**I. Вводная часть.** Ходьба и бег между предметами; врассыпную между предметами; бег и ходьба с поворотом в другую сторону. *Общеразвивающие упражнения:* без предметов. **II. Основные виды движений.** 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи лицом, боком. 2. Прыжки с продвижением вперед, с ноги на ногу, на двух ногах. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола. **III. Подвижная игра** «Караси и щука». **IV. Малоподвижная игра** «Что изменилось?»	*Физическое развитие:* проводить комплекс закаливающих процедур (солнечные ванны); расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух). *Социально-коммуникативное развитие:* создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий; формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы, бега, прыжков, при перебрасывании мяча. *Познавательное развитие:* развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы в колонне по одному. *Речевое развитие:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физи-	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, прыжки, перебрасывание мяча); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в подвижной игре «Караси и щуки», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики

1	2	3	4
		ческой культурой. *Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	
II 4–6	**I. Вводная часть.** Ходьба и бег между предметами; врассыпную между предметами; бег и ходьба с поворотом в другую сторону. *Общеразвивающие упражнения:* с флажками. **II. Основные виды движений.** 1. Прыжки в длину с разбега. 2. Ползание по скамейке «по-медвежьи». 3. Подлезание под дугу. 4. Перебрасывание мяча друг другу от груди. 5. Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол). **III. Подвижная игра** «Третий лишний». **IV. Малоподвижная игра** «Эхо»	*Физическое развитие:* рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу. *Социально-коммуникативное развитие:* побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале; формировать навыки безопасного поведения при выполнении прыжков в длину с разбега, ползание по скамейке, метание, ходьба и бег между предметами и с поворотами. *Познавательное развитие:* развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время перестроения в колонну, считать до двух. *Речевое развитие:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня.	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки в длину с разбега, ползание по скамейке, метание, ходьба и бег между предметами и с поворотами); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (складывает свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф, знает предметы санитарии и гигиены); проявляет активность при участии в подвижной игре «Третий лишний», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики

1	2	3	4
		Художественно-эстетическое развитие: сопровождать игровые упражнения музыкой	
III 7–9	**I. Вводная часть.** Ходьба и бег между предметами; врассыпную между предметами; бег и ходьба с поворотом в другую сторону. *Общеразвивающие упражнения:* без предметов. **II. Основные виды движений.** 1. Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол, и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи по скамейке. 4. Прыжки на левой и правой ноге между кеглями. **III. Подвижная игра** «Перемени предмет». **IV. Малоподвижная игра** «Тише едешь – дальше будешь»	*Физическое развитие:* проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе); формировать гигиенические навыки (мытье рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр); следить за осанкой при ходьбе. *Социально-коммуникативное развитие:* поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений; учить детей постоянно убирать на свое место спортивный инвентарь; формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы и ползания по гимнастической скамейке, прыжков на одной ноге, проведения подвижной игры. *Речевое развитие:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека; проводить подвижную игру под текст стихотворения. *Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание через три обруча, прыжки на двух ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижной игре «Перемени предмет», в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и подвижной игры
IV 10–12	**I. Вводная часть.** Ходьба и бег между предметами; врассыпную между предметами;	*Физическое развитие:* проводить комплекс закаливающих процедур (закаливание носоглотки (полоскание)); расширять представление о важных	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, мета-

1	2	3	4
	бег и ходьба с поворотом в другую сторону. *Общеразвивающие упражнения:* с ленточками на скамейках. **II. Основные виды движений.** *Игровые задания:* 1. «Проведи мяч» (футбол). 2. «Пас друг другу». 3. «Отбей волан». 4. «Прокати – не урони» (обруч). 5. «Забрось в кольцо». 6. «Мяч о пол». **III. Подвижные игры.** 1. «Чья команда дальше прыгнет?» 2. «Посадка овощей». 3. Бег через скакалку. 4. «Горные спасатели». 5. «Больная птица»	компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух). *Социально-коммуникативное развитие:* побуждать детей оценить свои действия и поведение по отношению к другим участникам игры; учить следить за чистотой физкультурного инвентаря; учить правилам использования спортивного инвентаря (бруски, мячи). *Познавательное развитие:* развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий. *Речевое развитие:* обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимнастики, зависимость здоровья от правильного питания; проводить игры и упражнения под тексты стихотворений. *Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	ние); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, контролирует свое самочувствие во время проведения упражнений и подвижных игр; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и игр

РАЗВЕРНУТОЕ КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА

<table>
<tr><td>Месяц</td><td>1-я неделя</td><td>2-я неделя</td><td>3-я неделя</td><td>4-я неделя</td></tr>
<tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Сентябрь</td><td>1–2</td><td>3–4</td><td>5–6</td><td>7–8</td></tr>
<tr><td colspan="4">Задачи</td></tr>
<tr><td colspan="4">У п р а ж н я т ь :
– в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов;
– в ходьбе и беге по кругу с остановкой по сигналу;
– в сохранении равновесия на повышенной опоре.
Р а з в и в а т ь точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы.
П о в т о р и т ь упражнения:
– на перебрасывание мяча и подлезание под шнур;
– в перелезании через скамейку;
– прыжки на двух ногах;
– акробатический кувырок</td></tr>
<tr><td colspan="4">Целевые ориентиры деятельности</td></tr>
<tr><td colspan="4">Ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходят по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние – 3 м) (физическое развитие); переживают состояние эмоционального комфорта</td></tr>
</table>

1	2		3	4	5
Сентябрь	от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их *(речевое развитие, социально-коммуникативное развитие)*				
	Виды детской деятельности				
	1-я часть **Вводная**	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м – ходьба, 20 м – бег); бег врассыпную; ходьба и бег с различным положением рук, с четким поворотом на углах; бег до 60 с; перестроение в колонну по три			
	Общеразвивающие упражнения	1. Поднятия рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке. 2. Опускания и повороты головы в стороны. 3. Приседания, держа руки за головой, выставляя ногу вперед на носок скрестно. 4. Сохранение равновесия стоя на скамейке			
	2-я часть **Основные движения**	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове). 2. Прыжки на двух ногах через шнур. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи. 4. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние – 3 м)	1. Прыжки с разбега с доставанием до предмета. 2. Подлезание под шнур правым и левым боком. 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя способами (расстояние – 4 м). 4. Упражнение «Крокодил». 5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке)	1. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловля двумя руками. 2. Ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце – кувырок). 3. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками на каждый раз под ногой, на середине скамейки –	*Игровые упражнения:* 1. «Ловкие ребята» (тройки). 2. «Пингвины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу). 3. «Догони свою пару» (ускорение). 4. «Проводи мяч». 5. «Круговая лапта» (выбивалы, в кругу две команды).

<table>
<tr><td>1</td><td colspan="2">2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Сентя брь</td><td></td><td></td><td></td><td>поворот, приседание
и ходьба до конца снаряда</td><td rowspan="2">Эстафеты:
1. «Дорожка
пре- пятствий».
2. «Пингвины»
(две команды).
3. «Быстро передай»
(боком).
4. «Крокодилы» (в
парах две команды).
5. «Фигуры»</td></tr>
<tr><td>3-я ч а с т ь
Подвижные игры</td><td>«Кто быстрее доберется
до флажка?»</td><td>«Не оставайся на полу»,
«Вершки и корешки»</td><td>«Жмурки», «Найди
и промолчи»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Ок-
тябрь</td><td colspan="2">1–2</td><td>3–4</td><td>5–6</td><td>7–8</td></tr>
<tr><td colspan="5">Задачи</td></tr>
<tr><td colspan="5">У ч и т ь выполнять прыжки вверх из глубокого приседания.
З а к р е п л я т ь навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями.
У п р а ж н я т ь :
– в сохранении равновесия;
– прыжках;
– бросании мяча;
– приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки;
– переползании на четвереньках с дополнительным заданием.
Р а з в и в а т ь координацию движений</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th><th>5</th></tr>
<tr><td rowspan="7">Ок-
тябрь</td><td colspan="4">Целевые ориентиры деятельности</td></tr>
<tr><td colspan="4">Ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходят по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком, с приседаниями, на носках, с мешочком на голове; выпрыгивают вверх из глубокого приседа; водят мяч: по прямой, сбоку, между предметами, по полу, подталкивая мяч головой, отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках (физическое развитие); выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения с музыкальным сопровождением; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат; испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх
с элементами спорта (познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие, социально-коммуникативное развитие, физическое развитие)</td></tr>
<tr><td colspan="4">Виды детской деятельности</td></tr>
<tr><td>1-я часть
Вводная</td><td colspan="3">Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 мин</td></tr>
<tr><td>Общеразвивающие упражнения</td><td colspan="3">1. Поднятия рук вверх из положения руки к плечам.
2. Повороты туловища в стороны, поднимая руки вверх – в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоны вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны.
3. Поочередное пружинистое сгибание ног (стоя, ноги врозь).
4. Сохранение равновесия, стоя на кубе на носках</td></tr>
<tr><td>2-я часть
Основные движения</td><td>1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках,
руки за голову, на середине – присесть, встать
и пройти дальше; боком, приставным шагом
с мешочком на голове.</td><td>1. Прыжки с высоты (40 см).
2. Отбивание мяча одной рукой на месте.
3. Ведение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками.</td><td>1. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой.
2. Ползание по гимнастической скамейке на животе прямо, подтягиваясь</td><td>Игровые упражнения:
1. «Проведи мяч».
2. «Круговая лапта».
3. «Кто самый меткий?».
4. «Эхо» (малоподвижная).
5. «Совушка».</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>1</td><td colspan="2">2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Ок-
тябрь</td><td></td><td>2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой (левой) ноге.
3. Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание друг другу</td><td>4. Пролезание через три обруча, в обруч прямо и боком</td><td>руками.
3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, с мешочком на голове.
4. Прыжки вверх из глубокого приседа</td><td rowspan="2">Эстафеты:
1. «Кто быстрее?» (ведение мяча).
2. «Мяч водящему» (играют 2–3 команды).
3. «Ловкая пара».
4. «Не задень» (2–3 команды)</td></tr>
<tr><td>3-я часть
Подвижные игры</td><td>«Стоп», «Вершки и корешки»</td><td>«Дорожка препятствий», «Фигуры»</td><td>«Охотники и утки», «Фигурная ходьба», «Улитка, иголка и нитка»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Ноябрь</td><td colspan="2">1–2</td><td>3–4</td><td>5–6</td><td>7–8</td></tr>
<tr><td colspan="5">Задачи</td></tr>
<tr><td colspan="5">Учить:
– ходьбе по канату;
– прыжкам через короткую скакалку;
– бросанию мешочков в горизонтальную цель;
– переходу по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке. Упражнять:
– в энергичном отталкивании в прыжках;
– подползании под шнур;
– прокатывании обручей;
– ползании по скамейке с мешочком на голове;
– равновесии.
Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами</td></tr>
</table>

1	2	3	4	5
Ноябрь	**Целевые ориентиры деятельности**			
	Испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазают по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях (в том числе по диагонали), перелезают с одного пролета на другой в любую сторону на разных уровнях; ходят по гимнастической скамейке прямо; боком приставным шагом; с перешагиванием через предметы; с поворотами; с приседаниями; на носках; с мешочком на голове; чередуют лазанье и ползание с бегом и прыжками; бросают предметы в цель из разных исходных положений, попадают в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м *(физическое развитие)*; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; достигают успеха в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и детьми в различных видах деятельности и общении; участвуют в играх с элементами спорта *(познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие, социально-коммуникативное развитие, речевое развитие, физическое развитие)*			
	Виды детской деятельности			
	1-я часть **Вводная**	Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, парами, с ускорением, «змейкой», между предметами, с преодолением препятствий, по канату. Перестроение в колонну по два в движении. Бег в среднем темпе до 1,5 мин. Ходьба с выполнением заданий		
	Общеразвивающие упражнения	1. Поднятие и опускание плеч. 2. Поднимание обеих ног в упоре сидя, оттягивая носки, удерживание ног в этом положении. 3. Приседания из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. 4. Сохранение равновесия, стоя на одной ноге		
	2-я часть **Основные движения**	1. Ходьба по канату боком приставным шагом. 2. Прыжки через шнуры. 3. Эстафета «Мяч водящему».	1. Прыжки через короткую скакалку с вращением ее вперед. 2. Ползание под шнур боком.	1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 2. Метание в горизонтальные цели (расстоя-	*Игровые упражнения:* 1. «Перелет птиц». 2. «Лягушки и цапля». 3. «Что изменилось?». 4. «Удочка».

1	2		3	4	5
Ноябрь		4. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур	3. Прокатывание обруча друг другу. 4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант, расстояние – 3 м)	ние – 4 м). 3. Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролет по диагонали. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на поясе	5. «Придумай фигуру». *Эстафеты:* 1. «Быстро передай» (в колонне). 2. «Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах). 3. «Собери и разложи» (обручи). 4. «Летает – не летает». 5. «Муравейник»
	3-я часть **Подвижные игры**	«Перелет птиц», «Затейники»	«Мышеловка», «Эхо»	«Рыбак и рыбки», «Придумай фигуру» (ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями)	
Декабрь	**1–2**		**3–4**	**5–6**	**7–8**
	Задачи				
	Закреплять навыки и умения: – ходьбы с выполнением задания по сигналу; – бега с преодолением препятствий, парами; – перестроения с одной колонны в две и три; – соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие. Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять: – в прыжках при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах; – переползании по гимнастической скамейке; – лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролет				

<table>
<tr><th>1</th><th colspan="2">2</th><th>3</th><th>4</th><th>5</th></tr>
<tr><td rowspan="6">Декабрь</td><td colspan="5">Целевые ориентиры деятельности</td></tr>
<tr><td colspan="5">Ходят по гимнастической скамейке, приседая поочередно на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, перебрасывают мяч друг другу из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние – 3 м), отбивают мяч в движении, лазают по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет, прыгают на двух ногах через шнуры, обручи (физическое развитие);имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельно расширяют представления о сохранении здоровья, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил здорового образа жизни, используя форму речи-доказательства (познавательное развитие, речевое развитие, физическое развитие)</td></tr>
<tr><td colspan="5">Виды детской деятельности</td></tr>
<tr><td>1-я часть
Вводная</td><td colspan="4">Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроение в ходьбе «один – два». Бег врассыпную, с преодолением препятствий (6–8 брусков), между набивными мячами</td></tr>
<tr><td>Общеразвивающие упражнения</td><td colspan="4">1. Энергичное разгибание согнутых в локтях рук (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны.
2. Перенос прямых ног через скамейку, сидя на ней в упоре сзади.
3. Выпады вперед, в сторону.
4. Сохранение равновесия, стоя, закрыв глаза</td></tr>
<tr><td>2-я часть
Основные движения</td><td>1. Ходьба в колонне по одному.
2. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.
3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.</td><td>1. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры.
2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние – 3 м).
3. Упражнение «Крокодил».</td><td>1. Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу.
2. Прыжки на двух ногах через шнуры, обручи.
3. Переползание по прямой – «Крокодил»</td><td>Игровые упражнения:
1. «Догони пару».
2. «Ловкая пара».
3. «Снайперы».
4. «Затейники».
5. «Горелки».
Эстафеты:
1. «Передал – садись».</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>1</td><td colspan="2">2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Декабрь</td><td></td><td>4. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки.
5. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги</td><td>4. Отбивание мяча в ходьбе.
5. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик»)</td><td>(расстояние – 3 м).
4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.
5. Перебрасывание мяча двумя руками, ловля его после хлопка или приседания</td><td rowspan="2">2. «Гонка тачек».
3. «Хитрая лиса».
4. «Перемени предмет».
5. «Коршун и наседки».
6. «Загони льдинку».
7. «Догони мяч».
8. «Паутинки» (обручи, ленты)</td></tr>
<tr><td>3-я часть Подвижные игры</td><td>«Ловля обезьян», эстафета «Передал – садись»</td><td>«Перемени предмет», «Летает – не летает»</td><td>«Два Мороза», «Пройди бесшумно»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Январь</td><td colspan="2">1–2</td><td>3–4</td><td>5–6</td><td>7–8</td></tr>
<tr><td colspan="5">Задачи</td></tr>
<tr><td colspan="5">Учить:
– ходьбе приставным шагом;
– прыжкам на мягком покрытии;
– метанию набивного мяча.
Закреплять:
– перестроение из одной колонны в две по ходу движения;
– переползание по скамейке.
Развивать:
– ловкость и координацию в упражнениях с мячом;
– навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу;
– умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги.</td></tr>
</table>

1	2	3	4	5
Ян-варь	П о в т о р и т ь : – упражнения на равновесие на гимнастической стенке; – прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед			
	Целевые ориентиры деятельности			
	Ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по двое в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и врассыпную, по гимнастической скамейке (перешагивая через набивные мячи), по канату боком приставными шагами с мешочком на голове; прыгают через короткую скакалку с продвижением вперед; метают в вертикальную цель; выполняют правильно все виды основных движений *(физическое развитие)*;проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; придумывают собственные игры; участвуют в играх с элементами спорта; самостоятельно действуют в повседневной жизни *(физическое развитие, речевое развитие, социально-коммуникативное развитие)*			
	Виды детской деятельности			
	1-я ч а с т ь **Вводная**	Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два, в чередовании с бегом, «змейкой», в полуприседе, врассыпную. Бег «змейкой» с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоки, шаг «голова по кругу». Повороты налево, направо			
	Общераз-вивающие упражнения	1. Отведение локтей назад (рывки 2–3 раза) и выпрямление рук в стороны из положения руки перед грудью. 2. Сед из положения лежа на спине (закрепив ноги), возвращение в исходное положение. 3. Касание носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разно-именной). 4. Сохранение равновесия, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг)			

1	2		3	4	5
Ян-варь	2-я часть **Основные движения**	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м. 2. Подлезание под палку (40 см). 3. Перешагивание через шнур (40 см). 4. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 5. Отбивание мяча правой и левой руками в движении. 6. Прыжки на левой и правой ногах через шнур. 7. Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками	1. Прыжки на мат с места (толчком двух ног). 2. Прыжки с разбега (3 шага). 3. Ведение мяча попеременно правой и левой руками. 4. Переползание по скамейке с мешочком на спине, с чередованием, с подлезанием в обруч	1. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 3. Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом. 4. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 5. Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове	*Игровые упражнения:* 1. Ведение мяча клюшкой «Ловкий хоккеист». 2. «Догони пару». 3. «Снайперы» (кегли, мячи). 4. «Точный пас». 5. «Мороз – красный нос». 6. «Жмурки». 7. «Платочек». *Эстафеты:* 1. «Ловкий хоккеист». 2. «Пронеси – не урони». 3. «Пробеги – не задень». 4. «Мяч водящему». 5. «Воевода с мячом»
	3-я часть **Подвижные игры**	«Кто скорее доберется до флажка?», «Что изменилось?»	«Ловишки с ленточкой»	«Горшки», «Волк во рву»	«Гусеница»
Февраль	**1–2**		**3–4**	**5–6**	**7–8**
	Задачи				
	Упражнять: – в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; – прыжках и бросании малого мяча;				

1	2	3	4	5
Февраль	– ходьбе и беге с изменением направления; – ползании по гимнастической скамейке; – ходьбе и беге между предметами; – пролезании между рейками; – перебрасывании мяча друг другу. У ч и т ь : – ловить мяч двумя руками; – ходить и бегать по кругу с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. З а к р е п л я т ь упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа движения. Р а з в и в а т ь ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель			
	Целевые ориентиры деятельности			
	Ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, врассыпную; перестраиваются в колонны по двое и по трое, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; прыгают последовательно через набивные мячи; пролезают в обруч, пролезают под гимнастическую скамейку; бросают мяч вверх и ловят его руками *(физическое развитие)*; сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения *(речевое развитие, физическое развитие, социально-коммуникативное развитие)*			
	Виды детской деятельности			
	1-я ч а с т ь **Вводная**	Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура!», с изменением направления, между предметами, врассыпную. Бег в умеренном темпе до 1,5 мин. Перестроение в колонны по два и по три. Ходьба по канату боком приставным шагом		

1	2		3	4	5
Февраль	**Общеразвивающие упражнения**	1. Круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). 2. Поочередные поднятия ноги, согнутой в колене. 3. Свободные махи ногами вперед-назад, держась за опору. 4. Общеразвивающие упражнения, стоя на левой ноге			
	2-я часть **Основные движения**	1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову. 5. Бросание мяча с произведением хлопка. 6. Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком. 7. Прыжки на двух ногах через 5–6 шнуров	1. Прыжки через набивные мячи (6–8 шт.). 2. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м. 3. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 4. Прыжки с мячом, зажатым между колен (5–6 м). 5. Ползание на животе с подтягиванием двумя руками за край скамейки. 6. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча	1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками, стоя в шеренгах (расстояние – 3 м). 2. Пролезание в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком. 3. Ходьба на носках между набивными мячами, пролезание между рейками. 4. Лазание по гимнастической стенке. 5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове	*Игровые упражнения:* 1. «Пробеги – не задень». 2. «По местам». 3. «Мяч водящему». 4. «Пожарные на уче- ниях». 5. «Ловишки с мячом». *Эстафеты:* 1. Прыжковая эстафета со скамейкой. 2. «Дни недели». 3. «Мяч от пола». 4. «Через тоннель». 5. «Больная птица». 6. «Палочка-выручалочка» (с расчетом по порядку)
	3-я часть **Подвижные игры**	«Не попадись», «Эхо»	«Ловишка, лови ленту»	«Охотники и звери», «Кто ушел?»	

<table>
<tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Март</td><td>1–2</td><td>3–4</td><td>5–6</td><td>7–8</td></tr>
<tr><td colspan="4">Задачи</td></tr>
<tr><td colspan="4">З а к р е п л я т ь :
– навыки ходьбы и бега в чередовании;
– перестроение в колонну по одному и по два в движении;
– лазание по гимнастической стенке.
У п р а ж н я т ь :
– в сохранении равновесия;
– энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках;
– беге до 3 мин;
– ведении мяча ногой.
Р а з в и в а т ь :
– координацию движений в упражнениях с мячом;
– ориентировку в пространстве;
– глазомер и точность попадания при метании.
У ч и т ь вращать обруч на руке и на полу</td></tr>
<tr><td colspan="4">Целевые ориентиры деятельности</td></tr>
<tr><td colspan="4">Выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве (познавательное развитие, физическое развитие); сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; испытывают интерес к народным играм, умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека (речевое развитие, физическое развитие, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие)</td></tr>
</table>

1	2		3	4	5
Март	**Виды детской деятельности**				
	1-я часть **Вводная**	Ходьба и бег в чередовании (ходьба – 10 м, бег – 20 м), врассыпную; строевые упражнения; перестроение в колонны по одному и по два в движении. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2,5 мин. Построение в три колонны на счет «раз – два – три»; бег до 3 мин; ходьба и бег «змейкой»			
	Общеразвивающие упражнения	1. Вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку. 2. Поочередные поднятия ноги, согнутой в колене. 3. Касание носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной). 4. Общеразвивающие упражнения, стоя на правой ноге			
	2-я часть **Основные движения**	1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева; поочередно на правой и левой ноге. 3. Бросание мяча вверх, ловля с произведением хлопка; с поворотом кругом	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание в вертикальную цель левой и правой руками. 3. Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 4. Пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола. 5. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе	1. Метание мячей в горизонтальную цель на очки (2 команды). 2. Пролезание в обруч в парах. 3. Прокатывание обручей друг другу. 4. Вращение обруча на кисти руки. 5. Вращение обруча на полу. 6. Лазание по гимнастической стенке изученным способом	*Игровые упражнения:* 1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч). 2. «Ведение мяча» (футбол). 3. «Мяч о стенку». 4. «Быстро по местам». 5. «Тяни в круг». *Эстафеты:* 1. «Пингвины». 2. «Пробеги – не сбей». 3. Волейбол с большим мячом. 4. «Мишень – корзинка». 5. «Ловкие ребята» (спрыгивание; продви-

1	2		3	4	5
Март	3-я часть **Подвижные игры**	«Кто быстрее доберется до флажка?», «Эхо»	«Горелки», «Придумай фигуру»	«Жмурки», «Стоп»	жение по наклонной лестнице; по скамейке на четвереньках)
Ап-рель	**1–2**		**3–4**	**5–6**	**7–8**
	Задачи				
	Учить: – ходьбе парами по ограниченной площади опоры; – ходьбе по кругу во встречном направлении – «улитка». Закреплять: – ходьбу с изменением направления; – бег с высоким подниманием бедра; – навык ведения мяча в прямом направлении; – лазание по гимнастической скамейке; – метание в вертикальную цель; – ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; – лазание по гимнастической стенке одноименным способом. Повторить: – прыжки с продвижением вперед; – ходьба и бег с ускорением и замедлением; – ползание по гимнастической скамейке; – упражнения на сохранение равновесия; – прыжки через короткую скакалку; – ходьба по канату с сохранением равновесия. Совершенствовать прыжки в длину с разбега				

1	2	3	4	5
Ап-рель	**Целевые ориентиры деятельности**			
	Могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м, метать предметы в движущуюся цель; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую и длинную скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения *(художественно-эстетическое развитие, физическое развитие)*; следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках *(речевое развитие, физическое развитие, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие)*			
	Виды детской деятельности			
	1-я часть **Вводная**	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; «улитка» – ходьба в два круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба врассыпную, по сигналу построение в колонну по одному, перестроение под счет «раз – два»			
	Общераз-вивающие упражнения	1. Вращение обруча обеими кистями рук. 2. Прогибания, лежа на животе. 3. Захват ступнями ног палки посередине и повороты ее на полу. 4. Сохранение равновесия, стоя на скамейке			
	2-я часть **Основные движения**	1. Ходьба парами по двум параллельным скамейкам. 2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей.	1. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах. 2. Ведение мяча правой и левой руками и забра-	1. Ходьба с выполнением заданий руками. 2. Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой руками	*Игровые упражнения:* 1. «Кто быстрее собе- рется?». 2. «Перебрось – поймай». 3. «Передал – садись».

1	2		3	4	5
Ап-рель		3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 4. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись. 5. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы	сывание его в корзину. 3. Ведение мяча между предметами. 4. Прыжки через скамейку с продвижением вперед. 5. Прыжки в длину с разбега	от плеча (4 м). 3. Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине – «Кто быстрее?». 4. Прыжки через скакалку произвольным способом. 5. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. 6. Ходьба боком приставным шагом по канату. 7. Прыжки в длину с разбега	4. «Дни недели». *Эстафеты:* 1. Бег со скакалкой. 2. «Рыбак и рыбаки». 3. «Мяч через сетку». 4. «Быстро разложи – быстро собери». 5. «Мышеловка». 6. «Ловишки с ленточкой»
	3-я часть **Подвижные игры**	«Ловля обезьян», «Пройди – не задень»	«Прыгни – присядь», «Стоп»	«Охотники и утки»	
Май	**1–2**		**3–4**	**5–6**	**7–8**
	Задачи				
	Учить: – бегать на скорость; – бегать со средней скоростью до 100 м. Упражнять: – в прыжках в длину с разбега; – перебрасывании мяча в шеренгах; – равновесии в прыжках; – забрасывании мяча в корзину двумя руками.				

<table>
<tr><th>1</th><th colspan="2">2</th><th>3</th><th>4</th><th>5</th></tr>
<tr><td rowspan="8">Май</td><td colspan="5">П о в т о р я т ь :
– упражнение «Крокодил»;
– прыжки через скакалку;
– ведение мяча</td></tr>
<tr><td colspan="5">Целевые ориентиры деятельности</td></tr>
<tr><td colspan="5">Согласуют ритм движений с музыкальным сопровождением; бегают со средней скоростью и на скорость; могут перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг); прыгают в длину с разбега; упражняются в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений; участвуют в играх с элементами спорта (художественно-эстетическое развитие, физическое развитие); сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; испытывают потребность в ежедневной двигательной
активности; имеют представление о правилах и видах закаливания, пользе пребывания на свежем воздухе; развивают физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость (физическое развитие, социально-коммуникативное развитие)</td></tr>
<tr><td colspan="5">Виды детской деятельности</td></tr>
<tr><td>1-я ч а с т ь
Вводная</td><td colspan="4">Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения</td></tr>
<tr><td>Общераз-вивающие упражнения</td><td colspan="4">1. Разведение и сведение пальцев, поочередное соединение всех пальцев с большим.
2. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол).
3. Одновременное поднятие ног из положения лежа на спине, стараясь коснуться лежащего за головой предмета.
4. Сохранение равновесия стоя, закрыв глаза</td></tr>
<tr><td>2-я ч а с т ь
Основные движения</td><td>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг – передача мяча перед собой и за спину.</td><td>1. Бег на скорость (30 м).
2. Прыжки в длину с разбега.
3. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками</td><td>1. Прыжки через скакалку.
2. Подвижная игра «Пере- дача мяча в колонне».
3. Бег со средней скоростью на расстояние 100 м.</td><td>Игровые упражнения:
1. «Крокодил».
2. Прыжки разными способами через скакалку.</td></tr>
</table>

1	2		3	4	5
Май		2. Прыжки в длину с разбега. 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг	из-за головы (расстояние – 4 м); двумя руками от груди. 4. Ведение мяча ногой по прямой	4. Ведение мяча и забрасывание его в корзину. 5. Переползание на двух руках – «Крокодил»	3. «Кто выше прыгнет?» (в высоту). 4. «Мяч водящему». *Эстафеты:* 1. «Кто быстрее?» (бег). 2. Детский волейбол (через сетку двумя руками). 3. «Ловкие футболисты». 4. Комбинированная эстафета: ползание по скамейке с подтягиванием руками; прыжки через скакалку; ползание под дугой; перепрыгивание через рейку. 5. «Кто дальше прыгнет?»
	3-я часть **Подвижные игры**	«Мышеловка»	«Лодочники и пассажиры», «Запрещенное движение»	«Прыгни – присядь»	

ИГРОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
младшая группа

Ме-сяц	Название игры	Задачи
1	2	3
Планируемые результаты образовательной деятельности: *Физическое развитие:* умеет ходить прямо, сохраняя заданное воспитателем направление, бегать, изменяя направление и темп в соответствии с указаниями воспитателя; сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы; может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом; энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см; катает мяч в заданном направлении, бросает двумя руками от груди, из-за головы; ударяет мячом об пол, бросает его вверх 2–3 раза подряд и ловит; метает предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м. Владеет соответствующими возрасту основными движениями, сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности; пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). *Социально-коммуникативное развитие:* умеет проявлять доброжелательность, доброту, дружелюбие по отношению к окружающим, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь; умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, может общаться спокойно, без крика; ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков; имеет первичные гендерные представления, способен самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности; проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре; умеет делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями; соблюдает элементарные правила поведения в детском саду	

1	2	3
Сентя брь	«Бегите ко мне», «Догони меня», «В гости к куклам», «Бегите ко мне»	1. Учить начинать ходьбу по сигналу. 2. Развивать равновесие – учить ходить по ограниченной поверхности (между двух линий). 3. Учить ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал. 4. Развивать умение ползать. 5. Развивать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега. 6. Приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание. 7. Учить подлезать под веревку, бросать предмет вдаль правой и левой рукой. 8. Развивать умение бегать в определенном направлении
Ок-тябрь	«Бегите ко мне», «Догони мяч», «Через ручеек», «Солнышко и дождик»	1. Учить лазать по гимнастической стенке, ходить по ограниченной поверхности, ползать, катать мяч. 2. Совершенствовать бег в определенном направлении. 3. Упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, помогать преодолевать робость. 4. Развивать чувство равновесия. 5. Ознакомить с выполнением прыжка вперед на двух ногах. 6. Учить бросать предмет в горизонтальную цель, ходить по гимнастической скамейке, бросать мяч вдаль из-за головы двумя руками. 7. Упражнять в ползании на четвереньках. 8. Совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении. 9. Учить прыгать в длину с места, ходить парами в определенном направлении. 10. Приучать внимательно слушать и ждать сигнала для начала движений. 11. Учить ходить по наклонной доске, бросать и ловить мяч. 12. Упражнять в метании вдаль от груди. 13. Воспитывать выдержку. 14. Приучать согласовывать движения с движениями других детей
Ноябр ь	«Догони меня», «Догони мяч»,	1. Упражнять в прыжке в длину с места, бросании вдаль правой и левой рукой, ползании на четвереньках, ходьбе по наклонной доске, ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение не терять равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке.

1	2	3
Ноябрь	«Солнышко и дождик», «Воробышки и автомобиль»	2. Учить переступать через препятствия, ходить по кругу, взявшись за руки, ходить на носочках, катать мяч, ходить в разных направлениях, не наталкиваясь. 3. Закреплять умение реагировать на сигнал. 4. Развивать ловкость и координацию движений
Декабрь	«Поезд», «Самолеты», «Пузырь», «Птички в гнездышках»	1. Учить бросать вдаль левой и правой рукой, ползать по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений, формировать умение бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми, лазать по гимнастической стенке, согласовывать свои движения с движениями товарищей. 2. Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, друг за другом со сменой направления. 3. Совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, прыжок в длину с места, развивать чувство равновесия. 4. Закреплять умение ползать и подлезать под веревку. 5. Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми
Январь	«Догони меня», «Воробышки и автомобиль», «Птички в гнездышках», «Жуки»	1. Приучать соблюдать направление при катании мяча, формировать умение выполнять задание самостоятельно. 2. Упражнять в лазанье по гимнастической стенке. 3. Совершенствовать метание в горизонтальную цель правой и левой рукой, прыжок в длину с места. 4. Учить ползать по гимнастической скамейке, ползать на четвереньках и подлезать под рейку (веревку), прыгать в глубину, катать мяч друг другу, ходить по наклонной доске, следить, чтобы дети были внимательны, учить умению ориентироваться в пространстве, быстро реагировать на сигнал. 5. Закреплять умение ходить и бегать в колонне по одному. 6. Развивать чувство равновесия и координацию движений
Февраль	«Воробышки и автомобиль», «Кошка и мышки»,	1. Учить катать мяч в цель, прыжкам в длину, ходьбе по наклонной доске, гимнастической скамейке, подпрыгивать, способствовать развитию координации движения, учить быть дружными, помогать друг другу.

1	2	3
Февраль	«Догоните меня», «Поезд»	2. Совершенствовать бросание на дальность из-за головы, согласовывать движения с движениями товарищей, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание. 3. Упражнять в ползании и подлезании под рейку, бросании и ловле мяча, в ползании по гимнастической скамейке. 4. Способствовать развитию глазомера и воспитанию выдержки, смелости, развитию чувства равновесия
Март	«Кошка и мышки», «Пузырь», «Солнышко и дождик», «Мой веселый, звонкий мяч»	1. Учить метанию на дальность двумя руками из-за головы и катанию мяча в воротца, сохранять направление при метании и катании мячей, ходить парами, ходьбе по наклонной доске, метанию на дальность правой и левой рукой, ползанию на четвереньках и подлезанию под веревку (рейку), бросать и ловить мяч, дружно играть, помогать друг другу, прыгать с высоты, умению сохранять определенное направление при броске предметов. 2. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, спрыгивании с нее, в прыжках в длину с места, ползании по гимнастической скамейке. 3. Развивать координацию движений. 4. Способствовать развитию ловкости, преодолению робости
Апрель	«Пузырь», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички в гнездышках»	1. Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину. 2. Учить бросать и ловить мяч, ползать с подлезанием, дружно играть и быстро реагировать на сигнал, бросать мяч вверх и вперед, соразмерять бросок с расстоянием до цели. 3. Способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. 4. Совершенствовать прыжок в длину с места, метание в горизонтальную цель, метание вдаль из-за головы и катание мяча друг другу, ходьбу по наклонной доске, ползание по гимнастической скамейке. 5. Развивать умение бросать предмет в определенном направлении
Май	«Пузырь», «Солнышко и дождик»,	1. Закреплять умение ходить по наклонной доске, катать мяч. 2. Совершенствовать прыжок в длину с места, метание вдаль одной рукой, ходьбу по гимнастической скамейке, ползание и подлезание под дугу.
	«Мой веселый, звонкий мяч», «Воробышки и автомобиль»	3. Учить метанию вдаль из-за головы, согласовывать свои движения с движениями других детей. 4. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке. 5. Способствовать развитию координации движений, ориентировке в пространстве, воспитанию смелости, ловкости и самостоятельности. 6. Развивать чувство равновесия и глазомер

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА ПРОГУЛКЕ

СРЕДНЯЯ ГРУППА (от 4 до 5 лет)

Месяц	Дни недели	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4- я неделя
1	2	3	4	5	6
Сентябрь	Понедельник	1. Подвижная игра с бегом «Трамвай». 2. Упражнения с мячом: прокатывание мяча друг ругу, в ворота (ширина 50–40 см) с расстояния 1,5–2 м	1. Подвижная игра с бегом «Самолеты» (разучивание). 2. Упражнения с мячом: прокатывание с попаданием в предметы (расстояние 1,5–2 м)	1. Подвижная игра с прыжками «Зайцы и волк» (разучивание). 2. Игровое упражнение с мячом «Прокати по дорожке» – катание мяча (шарика) между палками (расстояние 2–3 м)	1. Подвижная игра с лазаньем «Пастух и стадо» (разучивание). 2. Упражнения с мячом: бросание вверх и ловля (не менее 3–4 раз подряд); удар о землю и ловля
	Вторник	Физкультурное занятие на воздухе № 1**. З а д а ч и : учить детей медленному бегу; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке и спрыгивании с нее	Физкультурное занятие на воздухе № 2. З а д а ч и : учить детей во время бега соблюдать расстояние; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; развивать ориентировку в пространстве	Физкультурное занятие на воздухе № 3. З а д а ч и : упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, опираясь на ступни и ладони	Физкультурное занятие на воздухе № 4. З а д а ч и : учить детей бегать врассыпную; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед
	Среда	1. Подвижная игра с лазаньем «Наседка и цыплята». 2. Упражнения в беге: в колонне, со сменой направления. 3. Езда на трехколесном велосипеде по прямой дорожке, по кругу	1. Подвижная игра с прыжками «По ровненькой дорожке». 2. Игровое упражнение «Вот какие быстрые ножки» – бег на носках, широкими шагами. 3. Езда на велосипеде по прямой, по кругу	1. Подвижная игра с метанием «Попади в круг». 2. Упражнения в беге: в колонне по одному и парами, в разных направлениях, с ловлей друг друга. 3. Езда на велосипеде по прямой и по кругу	1. Подвижная игра с прыжками «Зайцы и волк». 2. Упражнения в беге: по кругу, держась за руки, за шнур. 3. Езда на велосипеде по кругу с выполнением задания

1	2	3	4	5	6
Сентябрь	Четверг	1. Подвижная игра с метанием «Кто дальше бросит мешочек». 2. Игровое упражнение «Не задень» – подлезание под веревку (высота 40–60 см), не касаясь руками пола	1. Подвижная игра с бегом «Самолеты». 2. Упражнения в лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 6–8 м	1. Подвижная игра с прыжками «Зайцы и волк». 2. Игровое упражнение в равновесии «Пройди – не упади» – ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно	1. Подвижная игра с лазаньем «Пастух и стадо». 2. Упражнения в беге и равновесии: бег по площадке, по сигналу воспитателя встать на куб или скамейку
	Пятница	1. Подвижная игра с прыжками «Перепрыгни через ручеек». 2. Подвижная игра с бегом «Быстро в домик». 3. Упражнения в ходьбе: на носках, высоко поднимая колени, приставным шагом вперед, в стороны	1. Подвижная игра с бегом «Спящая лиса». 2. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Найди свое место». 3. Игровое упражнение «Маленькие зайчики скачут на лужайке» – прыжки на двух ногах с продвижением вперед	1. Подвижная игра с бегом «Самолеты». 2. Упражнения в лазанье: ползание по гимнастической скамейке на четвереньках поточным способом (3–4 раза). 3. Упражнения в прыжках – подскоки на месте (ноги вместе – врозь, одна – вперед, другая – назад)	1. Подвижная игра с бегом «Добеги до предмета». 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до середины площадки, обратно вернуться спокойным шагом (3–4 раза). 3. Ходьба на пятках, на внешней стороне стопы, мелким и широким шагом
Октябрь	Понедельник	1. Подвижная игра с прыжками «Лиса в курятнике» (разучивание). 2. Упражнения с мячом: бросание друг другу и ловля (расстояние 1–1,5 м)	1. Подвижная игра с бегом «Цветные автомобили» (разучивание). 2. Упражнения с мячом: бросание двумя руками от груди через сетку или веревку, натянутую на высоте поднятой руки ребенка (расстояние 2 м)	1. Подвижная игра с бегом «У медведя во бору» (разучивание). 2. Упражнения с мячом: бросание мяча двумя руками из-за головы в положении стоя и сидя	1. Подвижная игра с лазаньем «Пастух и стадо». 2. Упражнения с мячом: отбивание после удара о землю двумя руками, одной рукой (правой и левой) не менее 5 раз подряд

1	2	3	4	5	6
Октябрь	Вторник	Физкультурное занятие на воздухе № 5. З а д а ч и : учить ползать на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках; упражнять в подлезании под шнур	Физкультурное занятие на воздухе № 6. З а д а ч и : учить прыгать в высоту через шнур; развивать ориентировку в пространстве	Физкультурное занятие на воздухе № 7. З а д а ч и : учить лазить по наклонной доске на четвереньках, по гимнастической стенке; упражнять в беге с увертыванием	Физкультурное занятие на воздухе № 8. З а д а ч и : упражнять в прыжках в высоту через шнур прямо и боком
	Среда	1. Подвижная игра с метанием «Сбей кеглю». 2. Упражнения в беге: змейкой, обегая поставленные в ряд предметы. 3. Езда на велосипеде с выполнением заданий	1. Подвижная игра с прыжками «Воробышки и кот». 2. Упражнения в беге: с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего. 3. Езда на велосипеде по дорожкам с поворотом	1. Подвижная игра с прыжками «С кочки на кочку». 2. Упражнения в беге: по узкой дорожке, между линиями. 3. Езда на велосипеде и самокате	1. Подвижная игра с лазаньем «Кролики». 2. Упражнения в беге: по всей площадке, по сигналу воспитателя найти свое место в колонне. 3. Езда на велосипеде и самокате
	Четверг	1. Подвижная игра с прыжками «Лиса в курятнике». 2. Упражнения в равновесии: ходьба по шнуру с мешочком на голове	1. Подвижная игра с бегом «Цветные автомобили». 2. Упражнения в лазанье: подлезание под веревку, дугу, поднятую на высоту 40 см, прямо и боком (правым и левым)	1. Подвижная игра с бегом «У медведя во бору». 2. Упражнения в лазанье: пролезание в обруч, приподнятый от земли на 10 см; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках	1. Подвижная игра с бегом «Бегите ко мне». 2. Упражнения в лазанье: по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаясь применить чередующийся шаг

1	2	3	4	5	6
Октябрь	Пятница	1. Подвижная игра с лазаньем «Обезьянки». 2. Подвижная игра с прыжками «Воробышки». 3. Ходьба и бег по гимнастической скамейке прямо и боком	1. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Найди себе пару». 2. Подвижная игра с бегом «Ловишки». 3. Упражнения в ходьбе с разным положением рук (вверх, вниз, в стороны), по кругу, с переменой направления	1. Подвижная игра с бегом «Птички и кошка». 2. Подвижная игра с прыжками «Перепрыгни через руче-ек». 3. Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на ладони вытянутой руки	1. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Не задень!». 2. Подвижная игра с прыжками «По ровненькой дорожке». 3. Упражнения в ходьбе: приставным шагом в сторону, вперед, назад
Ноябрь	Понедельник	1. Подвижная игра с бегом «Птички и кошка». 2. Упражения с мячом: бросание вверх и ловля (3–4 раза подряд), бросание о землю и ловля; бросание друг другу и ловля (расстояние 1–1,5 м)	1. Подвижная игра с бегом «Найди себе пару». 2. Упражнения с мячом: бросание друг другу снизу из-за головы (расстояние 1,6 м)	1. Подвижная игра с бегом «Лошадки» (разучивание). 2. Упражнения с мячом: пере-брасывание двумя руками из-за головы через сетку (расстояние 2 м)	1. Подвижная игра «Мыши и кот». 2. Игровое упражнение «Кто дальше?» – метание снежка вдаль правой и левой рукой
	Вторник	1. Физкультурное занятие на воздухе № 9. З а д а ч и : упражнять в ходьбе на четвереньках по гимнастической скамейке, в пролезании в обруч, быстром беге	Физкультурное занятие на воздухе № 10. З а д а ч и : упражнять детей в прыжках с высоты, в беге с увертыванием	Физкультурное занятие на воздухе № 11. З а д а ч и : закреплять умение лазить по гимнастической стенке чередующимся шагом, бегать с увертыванием	Физкультурное занятие на воздухе № 12. З а д а ч и : учить детей находить свои лыжи в стойке, брать их и переносить к месту занятий; учить раскладывать лыжи на снегу, закреплять и снимать лыжи, учить уверенно стоять на лыжах

1	2	3	4	5	6
Ноябрь	Среда	1. Подвижная игра с прыжками «Зайцы и волк». 2. Упражнения в беге в медленном темпе (1–1,5 мин). 3. Игровое упражнение «Слушай сигнал»: обычная ходьба, по сигналу – чередование с ходьбой на пятках, на внешней стороне стопы	1. Подвижная игра с бегом «Самолеты». 2. Упражнения в равновесии: ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 3. Прыжки на двух ногах в обруч и выпрыгивание из него (6–8 раз)	1. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Найди свое место». 2. Упражнение «Докати обруч до флажка». 3. Упражнения в беге со средней скоростью в чередовании с ходьбой (расстояние 40 м)	1. Подвижная игра с бегом «Найди себе пару». 2. Упражнения в прыжках: подскоки вверх на месте (ноги вместе – ноги врозь, одна – вперед, другая – назад). 3. Упражнения в ходьбе: мелким и широким шагом с разным положением рук
	Четверг	1. Подвижная игра с бегом «Воробышки и кот». 2. Упражнения в равновесии: ходьба по скамейке, ставя ногу на носок; руки в стороны	1. Подвижная игра с бегом «Птички в гнездышках». 2. Упражнения в равновесии: ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно	1. Подвижная игра с бегом «Лошадки». 2. Игровое упражнение «Великаны – карлики»: на сигнал «Великаны» – ходьба в колонне широким шагом, на сигнал «Карлики» – мелкими шагами	1. Подвижная игра с бегом «Лохматый пес». 2. Игровое упражнение «Стань первым» – ходьба в колонне за ведущим. (Воспитатель называет имя кого-либо из детей. Все останавливаются. Названный ребенок обгоняет колонну и становится первым. Ходьба продолжается.)

1	2	3	4	5	6
Ноябрь	Пятница	1. Подвижная игра с бегом «Кто добежит быстрее?». 2. Подвижная игра с прыжками «Лиса в курятнике». 3. Пролезание в обручи	1. Подвижная игра с лазаньем «Птицы и дождь». 2. Ходьба широким шагом по гимнастической скамейке, затем ходьба с перешагиванием через кубики. 3. Упражнения в прыжках: спрыгивание с гимнастической скамейки в обруч	1. Подвижная игра с прыжками «Лиса в курятнике». 2. Подвижная игра с бегом «Птички и кошка». 3. Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом	1. Упражнения на лыжах: поочередно поднимать правую и левую ногу с лыжами; скользить вперед и назад сначала одной ногой, затем – другой. 2. Ходьба на лыжах по прямой (расстояние не менее 10 м)
Декабрь	Понедельник	1. Подвижная игра «Бездомный заяц» (разучивание). 2. Метание снежков в цель правой и левой рукой. Дети строятся в колонну. Выполнив два броска, ребенок встает в конец колонны	1. Подвижная игра с бегом «Ловишки». 2. Метание снежков в вертикальную цель, поочередно правой и левой рукой	1. Подвижная игра с прыжками «Заяц серый умывается» (разучивание). 2. Игровое упражнение «Кто дальше бросит?»	1. Подвижная игра с бросанием «Кто дальше бросит мешочек?». 2. Игровое упражнение «Долгий путь по лабиринту» – бег друг за другом в колонне
	Вторник	Физкультурное занятие на воздухе (повторение). З а д а ч и : учить детей закреплять и снимать лыжи, уверенно стоять на них, делать несколько шагов	Физкультурное занятие на воздухе № 2. З а д а ч и : учить детей уверенно стоять на лыжах, ходить ступающим шагом	Физкультурное занятие на воздухе № 3. З а д а ч и : развивать чувство равновесия при передвижении на лыжах; закреплять умение ходить ступающим шагом	Физкультурное занятие на воздухе № 4. З а д а ч и : закреплять умение ходить ступающим шагом, ходить по снежному коридору

1	2	3	4	5	6
Декабрь	Среда	1. Подвижная игра с бегом «Птички и кошка». 2. Игра «Санный круг». Санки расставляются по большому кругу на расстоянии 2– 3 м друг от друга. Каждый играющий становится около своих санок внутри круга. По сигналу «Бегом» дети бегут друг за другом. По сигналу «Остановка» каждый старается сесть на санки. 3. Игровое упражнение «Из следа в след» – ходьба по снегу	1. Подвижная игра с бегом «Бездомный заяц». 2. Парное катание на санках: двое детей везут санки, на которых сидит один ребенок. (Друг за другом едут 4 пары.) 3. Ходьба в колонне по одному по снежному валу (руки в стороны), затем спрыгнуть на обе ноги	1. Подвижная игра с бегом «Ловишки». 2. Поочередное катание друг друга на санках. 3. Прыжки со снежных валов (высота 20 см)	1. Подвижная игра с прыжками «Зайка серый умывается». 2. Игра «Веселыетрой-ки». Трое детей везут санки, на которых сидят двое детей. Правит тройкой сидящий впереди. Через некоторое время дети меняются местами. 3. Игровое упражнение «Сохрани равновесие». Ходьба и бег по снежному валу, спрыгивание со снежных валов
	Четверг	1. Подвижная игра с бегом «Бездомный заяц». 2. Скольжение по ледяной дорожке: один за другим дети разбегаются и скользят по небольшим ледяным дорожкам	1. Подвижная игра с бегом «Цветные автомобили». 2. Игра «Кто дальше проскользит?». Дети строятся в две колонны около двух длинных ледяных дорожек. Один за другим они разбегаются и скользят, отодвигая во время скольжения кубик, лежащий на дороге	1. Подвижная игра с прыжками «Зайка серый умывается». 2. Ходьба по ледяным дорожкам (2 раза). Затем скольжение с разбега, в конце присесть (4 раза)	1. Подвижная игра с бросанием и ловлей мяча «Попади в круг». 2. Скольжение по ледяным дорожкам, в конце присесть и затем встать (3–4 раза)

1	2	3	4	5	6
Декабрь	Пятница	1. Упражнения на лыжах: поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжами. 2. Ходьба ступающим шагом по прямой (расстояние 10–15 м)	1. Упражнения на лыжах: по-очередное поднимание правой и левой ноги с лыжей, пружинистые приседания – «пружинка». 2. Ходьба ступающим шагом по дорожке (расстояние 10–15 м)	1. Упражнения на лыжах: руки вперед – назад («Где же наши ручки?»); поочередное вы-ставление правой и левой ноги с лыжей («Где же наши ножки?»); «пружинка». 2. Игра «Лошадки» (на лыжах)	1. Упражнения на лыжах: хлопок руками над головой, «пружинка», поднимание правой и левой ноги с лыжами. 2. Ходьба ступающим шагом по учебной лыжне (20–30 м)

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Содержание организованной образовательной деятельности					Обеспечение интеграции образования (образовательные области)
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
	НОД 1–3	**НОД 4–6**	**НОД 7–9**	**НОД 10–12**	
1	2	3	4	5	6
Сентябрь					*Физическое развитие:* формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр. *Социально-коммуникативное развитие:* формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры; учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия,
Планируемые результаты образовательной деятельности: владеет основными видами движений и выполняет команды «вперед, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице					
Вводная	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена				
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем	
Основные виды движений	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3 м, ширина – 15 см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча).	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания.	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15 см), перешагивая через кубики,	

1	2	3	4	5	6
	3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10 см). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка	4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу	3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями	руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах	убирать свою одежду. *Познавательное развитие:* формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«Подарки»	
Малоподвижные игры	«Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	«Повторяй за мной». Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой	«Пойдем в гости»	
Октябрь					
Планируемые результаты образовательной деятельности: знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров»					*Физическое развитие:* рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов
Вводная	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках				

1	2	3	4	5	6
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	упражнений гимнастики. *Речевое развитие:* обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей. *Познавательное развитие:* развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. *Художественно-эстетическое развитие:* разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры. *Социально-коммуникативное развитие:* учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ширина – 15 см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии	1. Подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально)	
Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«Совушка», «Огуречик»	«Мы – веселые ребята», «Карусель»	
Малоподвижные игры	«Мыши за котом». Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному	

1	2	3	4	5	6
Ноябрь					
Планируемые результаты образовательной деятельности: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					*Физическое развитие:* рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. *Речевое развитие:* обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. *Социально-коммуникативное развитие:* формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. *Познавательное развитие:* учить двигаться в задан-
Вводная	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал				
Общеразвива-ющие упражнения	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	
Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5 м). 3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2 м)	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3 м)	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). 3. Ходьба по шнуру (по кругу). 4. Прыжки через бруски. 5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю»	

1	2	3	4	5	6
Подвижные игры	«Самолеты», «Быстрей к своему флажку»	«Цветные автомобили»	«Лиса в курятнике»	«У ребят порядок…»	ном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз
Малоподвижные игры	«Угадай по голосу»	«На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках	«Найдем цыпленка», «Найди, где спрятано»	«Альпинисты». Ходьба вверх и вниз («в гору и с горы»)	
Декабрь					
Планируемые результаты образовательной деятельности: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям					*Физическое развитие:* рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой. *Речевое развитие:* обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.
Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне				
Общеразвива-ющие упражнения	Без предметов		С кубиками	С султанчиками	
Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки (20 см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами.	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз). 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе.	1. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыгивание через кубики на двух	

1	2	3	4	5	6
	3. Прыжки со скамейки (25 см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20 см)	3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей	3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	ногах. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы высотой 25 см от пола. 4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу). 5. Спрыгивание с гимнастической скамейки	*Социально-коммуникативное развитие:* учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре; формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками
Подвижные игры	«Трамвай», «Карусели»	«Поезд»	«Птичка в гнезде», «Птенчики»	«Котята и щенята»	
Малоподвижные игры	«Катаемся на лыжах». Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений	«Тише, мыши…». Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному	«Не боюсь»	
Январь					
Планируемые результаты образовательной деятельности: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет ее соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учетом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх					*Физическое развитие:* рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком поребристой

1	2	3	4	5	6
Вводная	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий				поверхности. *Речевое развитие:* обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь. *Социально-коммуникативное развитие:* учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр; формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. *Познавательное развитие:* формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчета.
Общеразвива-ющие упражнения	С мячом	С косичкой	С обручем	Без предметов	
Основные виды движений	1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками. 2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно. 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 4. Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу)	1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2–3 раза). 3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза)	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть. 2. Перешагивание через кубики. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см от пола). 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу)	
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Самолеты»	«Цветные автомобили»	«Котята и щенята»	
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой доске (босиком)	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Путешествие по ре-ке».	«Где спрятано?», «Кто назвал?»	

1	2	3	4	5	6
			Ходьба по «змейкой» по веревке, по косичке		*Художественно-эстетическое развитие:* учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки
Февраль					
Планируемые результаты образовательной деятельности: умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры					*Физическое развитие:* учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании. *Социально-коммуникативное развитие:* учить само-стоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр; формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр.
Вводная	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья				
Общеразвива-ющие упражнения	Без предметов	С мячом	С гантелями	Без предметов	
Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Прыжки через короткие шнуры (6–8 шт.).	1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях.	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота –	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	

1	2	3	4	5	6
	4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием)	4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке	25 см). 4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2 м)		*Познавательное развитие:* учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди – сзади, вверху – внизу
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелет птиц»	«Кролики в огороде»	
Малоподвижные игры	«Считай до трех». Ходьба в сочетании с прыжком на счет «три»	«По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному	«Ножки мерзнут». Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперед, назад	«Найди и промолчи»	
Март					
Планируемые результаты образовательной деятельности: соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперед, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы»					*Физическое развитие:* формировать навык оказания первой помощи при травме. *Социально-коммуникативное развитие:* учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики,
Вводная	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три				
Общеразвивающие упражнения	С обручем	С малым мячом	С флажками	С лентами	
Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Перебрасывание	1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1 м).	1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку.	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Перешагивание через набивные мячи.	

1	2	3	4	5	6
	мешочков через шнур. 3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2 м) и ловля после отскока (парами). 4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь)	2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Прокатывание мячей между предметами. 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине	2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны. 3. Перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию. 4. Лазание по гимнастической стенке с продвижением вправо, спуск вниз. 5. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе. 6. Прыжки на двух ногах через шнуры	3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч. 4. Прыжки на двух ногах через кубики	ходьбы и бега по наклонной доске. *Речевое развитие:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры. *Познавательное развитие:* рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор
Подвижные игры	«Бездомный заяц»	«Подарки»	«Охотники и зайцы»	«Наседка и цыплята»	
Малоподвижные игры	«Замри». Ходьба в колонне по одному с остановкой на счет «четыре»	«Эхо»	«Найди зайца»	«Возьми флажок»	

1	2	3	4	5	6
Апрель					*Физическое развитие:* рассказывать о пользе дыхательных упражнений по методике К. Бутейко. *Социально-коммуникативное развитие:* учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель. *Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики. *Речевое развитие:* подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Веселые лягушата»,учить детей воспроизводить движения
Планируемые результаты образовательной деятельности: соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методу К. Бутейко; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счет и определенное количество раз					
Вводная	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их				
Общеразвива-ющие упражнения	Без предметов	С мячом	С косичкой	Без предметов	
Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно. 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти	1. Ходьба по наклонной доске (ширина – 15 см, высота 35 см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками	

1	2	3	4	5	6
Подвижные игры	«Совушка»	«Воробышки и автомобиль»	«Птички и кошки»	«Котята и щенята»	в творческой форме, развивать воображение
Малоподвижные игры	«Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений	«Стоп»	«Угадай по голосу»	«Веселые лягушата». Танцевальные упражнения в сочетании с упражнениями ритмической гимнастики	
Май					
Планируемые результаты образовательной деятельности: владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счета (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде					*Физическое развитие:* учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы. *Социально-коммуникативное развитие:* учить соблюдать правила безопасностиво время лазания по гимнастической стенке разными способами; формировать навык роле-вого поведения,
Вводная	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»				
Общеразвивающие упражнения	С кубиками	С обручем	С гимнастической палкой	Без предметов	
Основные виды движений	1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах	1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков.	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше.	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	

1	2	3	4	5	6
	(2–3 м). 3. Метание правой и левой рукой на дальность	3. Прыжки через скакалку. 4. Подвижная игра «Удочка»	2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек	3. Игровое задание «Один – двое». 4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока	учить выступать в роли капитана команды. *Речевое развитие:* формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры
Подвижные игры	«Котята и щенята»	«Зайцы и волк»	«Подарки»	«У медведя во бору»	
Малоподвижные игры	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	«Ворота»	«Найти Мишу»	

РАЗВЕРНУТОЕ КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
(СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

СТАРШАЯ ГРУППА (от 5 до 6 лет)

IV 10–12	**I. Вводная часть.** Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 минуты с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе. *Общеразвивающие упражнения:* без предмета. **II. Основные виды движений.** *Игровые задания.* 1. Быстро в колонну. 2. «Пингвин».	*Физическое развитие:* проводить комплекс закаливающих процедур (общее обливание); формировать у детей представления о том, что быть чистым – красиво и полезно для здоровья, а грязь способствует заболеваниям. *Социально-коммуникативное развитие:* создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений и игр; учить правилам использования спортивного инвентаря (кегли, мешки, мячи). *Речевое развитие:* обсуждать пользу закаливания и физической культуры;	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползанье, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку и чтение стихотворений

1	2	3	4
	3. «Не промахнись» (кегли, мешки). 4. По мостику (с мешочком на голове). 5. Мяч о стенку. 6. «Поймай мяч» («Собачка»). 7. «Достань до колокольчика». **III. Подвижные игры** «Проползи, не задень», «Ловушки с ленточкой», «Найди свой цвет»	проводить игры и упражнения под тексты стихотворений. *Познавательное развитие:* развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий. *Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	
О к т я б р ь			
I 1–3	**I. Вводная часть.** Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 минуты с перешагиванием через бруски; ходьба, по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. *Общеразвивающие упражнения:* без предметов. **II. Основные виды движений.** 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики.	*Физическое развитие:* проводить комплекс закаливающих процедур (солнечные ванны); расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух). *Социально-коммуникативное развитие:* создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий; формировать навыки безопасного поведения во время проведения прыжков на двух ногах через шнуры, бросков мяча двумя руками. *Познавательное развитие:* развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, распо-	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в подвижной игре «Перелет птиц», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку

1	2	3	4
	2. Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо, боком. 3. Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывание друг другу руками из-за головы. 4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше. **III. Подвижная игра** «Перелет птиц». **IV. Малоподвижная игра** «Найди и промолчи»	ложению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи. *Речевое развитие:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой. *Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	
II 4–6	**I. Вводная часть.** Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 минуты с перешагиванием через бруски; ходьба, по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. *Общеразвивающие упражнения:* без предметов. **II. Основные виды движений.** 1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Переползание через препятствие.	*Физическое развитие:* рассказывать о режиме дня и его влиянии на здоровье человека: формировать гигиенические навыки: приучать детей при раздевании складывать свои вещи в определенной последовательности на стульчик или шкаф; проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); знать предметы санитарии и гигиены (мыло, расческа, полотенце и т. д.). *Социально-коммуникативное развитие:* побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр; учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале; формировать навыки ориентироваться на местности (на территории детского сада, вокруг детского сада), безопасного	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки со скамейки, ползание на четвереньках между предметами, метание мяча в цель); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижной игре «Удочка», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает

1	2	3	4
	3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола. **III. Подвижная игра** «Удочка». **IV. Малоподвижная игра** «Эхо»	поведения при выполнении прыжков со скамейки, ползание на четвереньках между предметами, метание мяча в цель. *Познавательное развитие:* развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время перестроения в колонну, считать до двух. *Речевое развитие:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня. *Художественно-эстетическое развитие:* сопровождать игровые упражнения музыкой	положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку
III 7–9	**I. Вводная часть.** Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 минуты с перешагиванием через бруски; ходьба, по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. *Общеразвивающие упражнения:* без предметов. **II. Основные виды движений.** 1. Пролезание через три обруча (прямо, правым и левым боком).	*Физическое развитие:* проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе); формировать гигиенические навыки (мытье рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр); следить за осанкой при ходьбе. *Социально-коммуникативное развитие:* поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений; учить детей постоянно убирать на свое место спортивный инвентарь; формировать навыки безопасного поведения во времяпролезания через три обруча, прыжки на двух ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия.	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание через три обруча, прыжки на двух ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижной игре «Гуси, гуси…», в выполнении простейших

1	2	3	4
	2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), с третьего шага на препятствие. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот, приседание, перешагивание через мяч. **III. Подвижная игра** «Гуси, гуси…». **IV. Малоподвижная игра** «Летает – не летает»	*Речевое развитие:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека; проводить подвижную игру под текст стихотворения «Гуси, гуси…». *Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и подвижной игры
IV 10–12	**I. Вводная часть.** Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 минуты с перешагиванием через бруски; ходьба, по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. *Общеразвивающие упражнения:* без предметов. **II. Основные виды движений.** *Игровые задания* 1. «Попади в корзину». 2. «Проползи, не задень». 3. «Не упади в ручей».	*Физическое развитие:* проводить комплекс закаливающих процедур (закаливание носоглотки (полоскание)); расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух). *Социально-коммуникативное развитие:* побуждать детей оценить свои действия и поведение по отношению к другим участникам игры; учить следить за чистотой физкультурного инвентаря; учить правилам использования спортивного инвентаря (бруски, мячи). *Познавательное развитие:* развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий.	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, контролирует свое самочувствие во время проведения упражнений и подвижных игр; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные

1	2	3	4
	4. «На одной ножке по дорожке». 5. «Ловкие ребята» (с мячом). 6. «Перешагни, не задень». **III. Подвижные игры** «Ловишки», «Мы веселые ребята», «Удочка», «Защити товарища», «Посади картофель», «Затейники»	*Речевое развитие:* обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимнастики, зависимость здоровья от правильного питания; проводить игры и упражнения под тексты стихотворений. *Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и игр
Н о я б р ь			
I 1–3	**I. Вводная часть.** Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании с выполнением фигур. *Общеразвивающие упражнения:* с малым мячом. **II. Основные виды движений.** 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками.	*Физическое развитие:* проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу. *Социально-коммуникативное развитиея:* побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений; формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, ходьбы с высоким подниманием коленей, бега врассыпную.	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, ведение мяча, ползание по гимнастической скамейке); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические проце- дуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упраж-нений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх «Не оставайся на полу», в выполнении простейших танцевальных движений

1	2	3	4
	2. Ведение мяча с продвижением вперед. 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч. 4. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечье и колени. **III. Подвижная игра** «Не оставайся на полу». **IV. Малоподвижная игра** «Угадай по голосу»	*Познавательное развитие:* ориентировать в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (направо, налево). *Речевое развитие:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой. *Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку
II 4–6	**I. Вводная часть.** Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании с выполнением фигур. *Общеразвивающие упражнения:* с обручем. **II. Основные виды движений.** 1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» (4–6 раз).	*Физическое развитие:* рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека: проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу. *Социально-коммуникативное развитие:* побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр; учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале; формировать навыки ориентироваться на местности (на территории детского сада, вокруг детского сада), безопасного поведения во время подпрыгивания на двух ногах, подбрасывания мяча вверх, ходьбы по канату, перебрасывания мяча друг другу.	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание мяча вверх, ходьба по канату, перебрасывание мяча друг другу); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижной игре «Удочка», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполне-

1	2	3	4
	2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, мешочек на голове. 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. **III. Подвижная игра** «Удочка». **IV. Малоподвижная игра:** ходьба в полуприседе по одному	*Познавательное развитие:* развивать восприятие предметов по расположению в пространстве, считать до трех при перестроении в колонны. *Речевое развитие:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня. *Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	нии упражнений ритмической гимнастики под музыку
III 7–9	**I. Вводная часть.** Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании с выполнением фигур. *Общеразвивающие упражнения:* с большим мячом.	*Физическое развитие:* проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе); формировать гигиенические навыки (проветривание помещения перед началом игровой и физкультурной деятельности); следить за осанкой при ходьбе. *Социально-коммуникативное развитие:* поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений; учить детей постоянно убирать на свое место спортивный инвентарь; формировать навыки безопасного передвижения в помещении, поведения во времяподлезания под шнур боком,	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки, игры в волейбол, перестроение в шеренгу, колонну); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, следит за осанкой; проявляет активность при участии в подвижной игре «Удочка», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении

1	2	3	4
	II. Основные виды движений. 1. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 4. Игра «Волейбол» (двумя мячами). **III. Подвижная игра** «Удочка». **IV. Малоподвижная игра** «Летает – не летает»	прямо, ходьбы по гимнастической скамейке, прыжков на одной ноге, игры в волейбол. *Речевое развитие:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека. *Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	упражнений ритмической гимнастики под музыку
IV 10–12	**I. Вводная часть.** Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании с выполнением фигур. *Общеразвивающие упражнения:* на гимнастической скамейке.	*Физическое развитие:* проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу. *Социально-коммуникативное развитие:* побуждать детей оценить свои действия и поведение во время проведения игр; следить за опрятностью одежды и прически; учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий; учить правилам использования спортивного инвентаря (кегли, мешки, мячи).	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх «Больная птица», «Мяч водящему», «Горелки», «Ловишки с ленточками», «Найди свою пару», выполнении

1	2	3	4
	II. Основные виды движений. *Игровые задания:* 1. «Брось и поймай». 2. «Высоко и далеко». 3. «Ловкие ребята» (прыжки через препятствие и на возвышение). **III. Подвижные игры.** 1. «Больная птица». 2. «Мяч водящему». 3. «Горелки». 4. «Ловишки с ленточками». 5. «Найди свою пару». 6. «Кто скорей до флажка» (ползание по скамейке)	*Познавательное развитие:* развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий. *Речевое развитие:* обсуждать пользу закаливания и физической культуры; проводить игры и упражнения под тексты стихотворений. *Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные и литературные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики
Декабрь			
I 1–3	**I. Вводная часть.** Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «Сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом. *Общеразвивающие упражнения:* с палкой.	*Физическое развитие:* проводить комплекс закаливающих процедур (обливание ног); формировать гигиенические навыки (предметы санитарной гигиены). *Социально-коммуникативное развитие:* побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; следить за опрятностью одежды и прически; учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий; формировать навыки ориентироваться на мест-	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет

1	2	3	4
	II. Основные виды движений. 1. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке, спуск по гимнастической стенке. 2. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом. 3. Перешагивание через бруски, шнур, справа и слева от него. 4. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя на коленях. **III. Подвижная игра** «Кто скорей до флажка». **IV. Малоподвижная игра** «Сделай фигуру»	ности (на территории детского сада, вокруг детского сада). *Познавательное развитие:* развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи. *Речевое развитие:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой. *Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	активность при участии в подвижных играх «Кто скорее до флажка», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку
II 4–6	**I. Вводная часть.** Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, бег по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «Сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом. *Общеразвивающие упражнения:* с палкой.	*Физическое развитие:* рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека: формировать гигиенические навыки: приучать детей при раздевании складывать свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф; проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); знать предметы санитарии и гигиены (мыло, расческа, полотенце и т. д.). *Социально-коммуникативное развитие:* побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр;	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание мяча вверх, ползание по гимнастической скамейке, перебрасывание мяча друг другу); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры

1	2	3	4
	II. Основные виды движений. 1. Перебрасывание мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначен-ного места. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. **III. Подвижная игра** «Охотники и зайцы». **IV. Малоподвижная игра** «Летает – не летает»	учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале; формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности. *Познавательное развитие:* развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время подпрыгивания на двух ногах, считать до трех при перестроении в три колонны. *Речевое развитие:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня. *Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	(при раздевании складывает свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф), знает предметы санитарии и гигиены; проявляет активность при участии в подвижной игре «Охотники и зайцы», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку
III 7–9	**I. Вводная часть.** Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «Сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом. *Общеразвивающие упражнения:* с палкой.	*Физическое развитие:* проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе); формировать гигиенические навыки: аккуратно одеваться, проверяявсе застежки на одежде и опрятность своего внешнего вида; следить за осанкой при ходьбе. *Социально-коммуникативное развитие:* поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений; учить детей постоянно убирать на свое место спортивный инвентарь; формировать	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (лазание разными способами, перебрасывание мяча друг другу, ходьба по гимнастической скамейке); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого аккуратно одевается, проверяет все застежки на одежде и опрятность своего внешнего вида, следит за осанкой при ходьбе; проявляет активность при участии в подвижной игре «Хитрая лиса»,

1	2	3	4
	II. Основные виды движений. 1. Лазание по гимнастической стенке до верха. 2. Лазание разными способами, не пропуская реек. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове. 4. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу с хлопком перед ловлей. **III. Подвижная игра** «Хитрая лиса»	навыки безопасного поведения во время лазания разными способами, перебрасывания мяча друг другу, ходьбы по гимнастической скамейке, проведения подвижной игры. *Речевое развитие:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека; проводить подвижную игру под текст стихотворения. *Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики
IV 10–12	**I. Вводная часть.** Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, бег по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «Сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом. *Общеразвивающие упражнения:* с палкой.	*Физическое развитие:* проводить комплекс закаливающих процедур (общее обливание); формировать у детей представление о том, что быть чистым – красиво и полезно для здоровья, а грязь способствует заболеваниям. *Социально-коммуникативное развитие:* создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений и игр; учить правилам использования	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, мета-ние); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие)

1	2	3	4
	II. Основные виды движений. *Игровые задания:* 1. Перепрыгивания между препятствиями. 2. Подбрасывание и прокатывание мяча в различных поло- жениях. 3. «Ловкие обезьянки» (лазание). 4. «Акробаты в цирке». 5. «Догони пару». 6. Бросание мяча о стенку. **III. Подвижные игры.** 1. «Пятнашки». 2. «Удочка». 3. «Хитрая лиса». 4. «Пас друг другу» (шайба, клюшка). 5. «Перебежки». 6. «Пробеги, не задень»	спортивного инвентаря (шайба, клюшка, мячи). *Познавательное развитие:* развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий. *Речевое развитие:* обсуждать пользу закаливания и физической культуры; проводить игры и упражнения под тексты стихотворений. *Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку и чтение стихотворений
Январь			
I 1–3	**I. Вводная часть.** Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба с выполнением заданий. Бег врассыпную,	*Физическое развитие:* проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу.	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползанье, прыжки, бросание, мета-ние); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания

1	2	3	4
	с выполнением заданий, в чередовании. *Общеразвивающие упражнения:* с кубиком. **II. Основные виды движений.** 1. Ходьба по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см). 2. Прыжки на правой, левой ноге между кубиками. 3. Забрасывание мяча в корзину. 4. Стоя в шеренгах, перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди. **III. Подвижная игра** «Медведь и пчелы» (лазание). **IV. Малоподвижная игра** «Найди и промолчи»	*Социально-коммуникативное развитие:* побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений; формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале, во время ходьбы по наклонной доске и подвижной игры. *Познавательное развитие:* развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи. *Речевое развитие:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой. *Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх «Медведь и пчелы», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики
II 4–6	**I. Вводная часть.** Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба с выполнением заданий. Бег врассыпную, с выполнением заданий,	*Физическое развитие:* рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека: формировать гигиенические навыки: приучать детей при раздевании складывать свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф; проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); знать предметы санитарии и гигиены (мыло, расческа, полотенце и т. д.).	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ползание под дугами, пролезание в обруч, ходьба с перешагиванием через набивные мячи); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (складывает свои вещи в определенной последова-

1	2	3	4
	в чередовании. *Общеразвивающие упражнения:* с косичкой. **II. Основные виды движений.** 1. Прыжки в длину с места. 2. Ползание под дугами, подталкивая мяч головой. 3. Бросание мяча вверх двумя руками, снизу друг другу, от груди. 4. Пролезание в обруч боком. 5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны. **III. Подвижная игра** «Совушка». **IV. Малоподвижная игра** «Съедобное – несъедобное»	*Социально-коммуникативное развитие:* побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр; учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале; формировать навыки ориентирования на местности (на территории детского сада, вокруг него), безопасного поведения во время ползания под дугами, пролезания в обруч, ходьбы с перешагиванием через набивные мячи, проведения подвижной игры. *Познавательное развитие:* развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время бросания мяча. *Речевое развитие:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня. *Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	тельности на стульчик или в шкаф, знает предметы санитарии и гигиены); проявляет активность при участии в подвижной игре «Совушка», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики
III 7–9	**I. Вводная часть.** Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба с выполнением заданий. Бег врассыпную, с выполнением заданий, в чередовании.	*Физическое развитие:* проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе); формировать гигиенические навыки: аккуратно одеваться, проверяя все застежки на одежде и опрятность своего внешнего вида; следить за осанкой при ходьбе. *Социально-коммуникативное развитие:* поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упра-	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (лазание, ходьба, прыжки, ведение мяча); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (аккуратно одевается, проверяя все застежки на одежде и опрятность своего внешнего вида; следит за осанкой при ходьбе); проявляет

1	2	3	4
	Общеразвивающие упражнения: с малым мячом. **II. Основные виды движений.** 1. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки через шнур – ноги врозь, ноги вместе. 4. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо. **III. Подвижная игра** «Хитрая лиса» **IV. Малоподвижная игра** «Угадай, что изменилось»	жнений; учить следить за чистотой физкультурного инвентаря; формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности. *Речевое развитие:* поощрять проговаривание действий и названия упражнений в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека; проводить подвижную игру под текст стихотворения. *Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	активность при участии в подвижной игре «Хитрая лиса», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровожда- ющие выполнение упражнений ритмической гимнастики
IV 10–12	**I. Вводная часть.** Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба с выполнением заданий. Бег врассыпную, с выполнением заданий, в чередовании.	*Физическое развитие:* проводить комплекс закаливающих процедур (общее обливание); формировать у детей представление о том, что быть чистым – красиво и полезно для здоровья, а грязь способствует заболеваниям. *Социально-коммуникативное развитие:* создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); учить убирать физкультурный инвентарь и оборудова-	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, мета- ние); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования, выполнении простейших танце-вальных движений во время ритми-

1	2	3	4
	Общеразвивающие упражнения: без предметов. **II. Основные виды движений.** *Игровые задания:* 1. Волейбол через сетку. 2. Пас друг другу мячом. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, отбивая мяч о пол. 4. «Мой веселый звонкий мяч». 5. «Точный бросок». **III. Подвижные игры.** 1. «Мышеловка». 2. «Мяч водящему». 3. «Ловишки с ленточками». 4. «Не оставайся на полу». 5. «Пожарные на учениях». 6. «Найди свой цвет»	ние после проведения физкультурных упражнений и игр; учить правилам использования спортивного инвентаря (кегли, мешки, мячи, кубики, шнур). *Познавательное развитие:* развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий. *Речевое развитие:* обсуждать пользу закаливания и физической культуры; проводить игры и упражнения под тексты стихотворений. *Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	ческой гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку и чтение стихотворений
Февраль			
I 1–3	**I. Вводная часть.** Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 минут с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны, бег до 2 минут, ходьба с выполнением	*Физическое развитие:* проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу. *Социально-коммуникативное развитие:* побуждать детей к самооценке и оценке действий и по-	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, мета-ние); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в подвижной игре «Перелет птиц», выполнении простейших

1	2	3	4
	заданий на внимание. *Общеразвивающие упражнения:* с обручем. **II. Основные виды движений.** 1. Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом. 2. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком. 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой. **III. Подвижная игра** «Космонавты». **IV. Малоподвижная игра** «Зима» (мороз – стоять, вьюга – бегать, снег – кружиться, метель – присесть)	ведения сверстников во время проведения игр;убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений; формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале и во время ходьбы по наклонной доске, подвижной игры. *Познавательное развитие:* развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи. *Речевое развитие:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой. *Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики
II 4–6	**I. Вводная часть.** Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 минут с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны, бег до 2 минут,	*Физическое развитие:* рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека: формировать гигиенические навыки: приучать детей при раздевании складывать свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф; проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); знать предметы санитарии и гигиены (мыло, расческа, полотенце и т. д.).	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ползание под палку, прыжки, метание, подбрасывание мяча); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (складывает свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф,

1	2	3	4
	ходьба с выполнением заданий на внимание. *Общеразвивающие упражнения:* с палкой. **II. Основные виды движений.** 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание под палку, перешагивание через нее (высота 40 см). 3. Прыжки на двух ногах через косички. 4. Подбрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками. 5. Прыжки в длину с места. **III. Подвижная игра** «Поймай палку». **IV. Малоподвижная игра** «Стоп»	*Социально-коммуникативное развитие:* побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр; учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале; формировать навыки ориентироваться на местности (на территории детского сада, вокруг него), безопасного поведения во время ползания под палку, прыжков, метания, подбрасывания мяча, проведения подвижной игры. *Познавательное развитие:* развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время бросания мяча. *Речевое развитие:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня. *Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	знает предметы санитарии и гигиены); проявляет активность при участии в подвижной игре «Поймай палку», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики
III 7–9	**I. Вводная часть.** Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 минут с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны, бег до 2 минут, ходьба с выполнением заданий	*Физическое развитие:* проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе); формировать гигиенические навыки: аккуратно одеваться, проверяя все застежки на одежде и опрятность своего внешнего вид; следить за осанкой при ходьбе. *Социально-коммуникативное развитие:* поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упра-	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (лазанье, ходьба, бег, прыжки, подбрасывание мяча); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, аккуратно одевается, проверяя все застежки на одежде и опрятность своего внешнего вида; следит за осанкой при ходьбе;

1	2	3	4
	на внимание. *Общеразвивающие упражнения:* на скамейке. **II. Основные виды движений.** 1. Лазание по гимнастической стенке одним и разными способами. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой. 3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд. 4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой. **III. Подвижная игра** «Бег по расчету». **IV. Малоподвижная игра.** Ходьба в колонне по одному	жнений; учить следить за чистотой физкультурного инвентаря; формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности. *Речевое развитие:* поощрять проговаривание действий и название упражнений в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека; проводить подвижную игру под текст стихотворения. *Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	проявляет активность при участии в подвижной игре «Бег по расчету», в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и подвижной игры
IV 10–12	**I. Вводная часть.** Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 минут с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение	*Физическое развитие:* проводить комплекс закаливающих процедур (общее обливание); формировать у детей представление о том, что быть чистым – красиво и полезно для здоровья, а грязь способствует заболеваниям. *Социально-коммуникативное развитие:* создать педагогическую ситуацию, при которой дети мо-	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, контролирует свое самочувствие во время

1	2	3	4
	в три колонны, бег до 2 минут, ходьба с выполнением заданий на внимание. *Общеразвивающие упражнения:* без предметов (аэробика). **II. Основные виды движений.** *Игровые задания:* 1. «Проползи – не урони». 2. Ползание на четвереньках между кеглями. 3. «Дни недели». 4. «Мяч среднему» (круг). 5. «Покажи цель». **III. Подвижные игры.** 1. «Прыгни и присядь». 2. «Ловкая пара». 3. «Догони мяч» (по кругу). 4. «Мяч через обруч». 5. «С кочки на кочку». 6. «Не оставайся на полу»	гут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений и игр; учить правилам использования спортивного инвентаря (кегли, мешки, мячи, кубики, шнур). *Познавательное развитие:* развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий. *Речевое развитие:* обсуждать пользу закаливания и физической культуры; проводить игры и упражнения под тексты стихотворений. *Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	проведения упражнений и подвижных игр; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и игр
М а р т			
I 1–3	**I. Вводная часть.** Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному	*Физическое развитие:* проводить комплекс закаливающих процедур (солнечные ванны); расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки из обруча в обруч, ходьба с перешагиванием, через набивные мячи, перебрасывание мячей); самостоятельно

1	2	3	4
	и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по четыре. *Общеразвивающие упражнения*: с малым мячом. **II. Основные виды движений.** 1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч, через набивные мячи. 3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля двумя руками с хлопком в ладоши. 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. **III. Подвижная игра** «Пожарные на учении». **IV. Малоподвижная игра.** Эстафета «Мяч ведущему»	*Социально-коммуникативное развитие:* создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.; формировать навыки безопасного поведения во время проведения прыжков из обруча в обруч, ходьбы с перешагиванием через набивные мячи, при перебрасывании мячей. *Познавательное развитие:* развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы в колонне по одному. *Речевое развитие:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой. *Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в подвижной игре «Пожарные на учении», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики
II 4–6	**I. Вводная часть.** Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение	*Физическое развитие:* рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу.	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки в высоту с разбега, ползание на четвереньках, по скамейке, метание, ходьба в колонне); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (склады-

1	2	3	4
	в колонну по четыре. *Общеразвивающие упражнения:* без предметов. **II. Основные виды движений.** 1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см). 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями. 4. Ползание по скамейке «по-мед-вежьи». **III. Подвижная игра** «Медведь и пчелы». **IV. Малоподвижная игра.** Ходьба в колонне по одному	*Социально-коммуникативное развитие:* побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале; формировать навыки безопасного поведения при выполнении прыжков в высоту с разбега, ползание на четвереньках, по скамейке, метание, ходьба в колонне. *Познавательное развитие:* развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время перестроения в колонну, считать до двух. *Речевое развитие:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня. *Художественно-эстетическое развитие:* сопровождать игровые упражнения музыкой	вает свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф, знает предметы санитарии и гигиены); проявляет активность при участии в подвижной игре «Медведь и пчелы», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики
III 7–9	**I. Вводная часть.** Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по четыре. *Общеразвивающие упражнения:* с обручем.	*Физическое развитие:* проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе); формировать гигиенические навыки (мытье рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр); следить за осанкой при ходьбе. *Социально-коммуникативное развитие:* поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений; учить детей постоянно убирать на свое место спортивный инвентарь; формировать	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, прыжки правым и левым боком, метание, подлезание под дугу, не касаясь руками); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упраж-

1	2	3	4
	II. Основные виды движений. 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться кругом и пройти дальше. 2. Прыжки правым и левым боком через косички (40 см), из обруча в обруч на одной и двух ногах. 3. Метание мешочка в горизонтальную цель. 4. Подлезание под дугу из 4–5 обручей подряд, не касаясь руками пола. **III. Подвижная игра** «Не оставайся на полу». **IV. Малоподвижная игра** «Угадай по голосу»	навыки безопасного поведения во время ходьбы по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, прыжков правым и левым боком, метания, подлезания под дугу, не касаясь руками. *Речевое развитие:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека; проводить подвижную игру под текст стихотворения. *Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	нений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижной игре «Не оставайся на полу», в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и подвижной игры
IV 10–12	**I. Вводная часть.** Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по четыре. *Общеразвивающие упражнения:* без предметов.	*Физическое развитие:* проводить комплекс закаливающих процедур (закаливание носоглотки (полоскание)); расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух). *Социально-коммуникативное развитие:* побуждать детей оценить свои действия и поведение по отношению к другим участникам игры; учить следить за чистотой физкультурного инвентаря; учить правилам использования спортивного	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползанье, прыжки, бросание, мета-ние); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, контролирует свое самочувствие во время проведения упражнений и подвижных игр; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования,

1	2	3	4
	II. Основные виды движений. *Игровые задания:* 1. «Кто выше прыгнет?». 2. «Кто точно бросит?». 3. «Не урони мешочек». 4. «Перетяни к себе». 5. «Кати в цель». 6. «Ловишки с мячом». **III. Подвижные игры.** 1. «Больная птица». 2. «Переправься по кочкам». 3. «Удочка». 4. «Проползи – не задень». 5. Передача мяча над головой. 6. «Мяч ведущему»	инвентаря (бруски, мячи). *Познавательное развитие:* развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий. *Речевое развитие:* обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимнастики, зависимость здоровья от правильного питания; проводить игры и упражнения под тексты стихотворений. *Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и игр
А п р е л ь			
I 1–3	**I. Вводная часть.** Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе, ходьба и бег между предметами. *Общеразвивающие упражнения:* без предметов. **II. Основные виды движений.** 1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360°	*Физическое развитие:* проводить комплекс закаливающих процедур (солнечные ванны); расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух). *Социально-коммуникативное развитие:* создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий; формировать навыки безопасного поведения во время	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба по гимнастической скамейке, метание мяча в вертикальную цель, ходьба и бег по кругу); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в подвижной игре «Медведь и пчелы», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической

1	2	3	4
	на середине, с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. 2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах правым и левым боком. 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 4. Подбрасывание маленького мяча одной рукой и ловля двумя после отскока от пола. **III. Подвижная игра** «Медведь и пчелы». **IV. Малоподвижная игра** «Сделай фигуру»	ходьбы по гимнастической скамейке, метания мяча в вертикальную цель, ходьбе и бегу по кругу. *Познавательное развитие:* развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве. *Речевое развитие:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой. *Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики
II 4–6	**I. Вводная часть.** Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе, ходьба и бег между предметами. *Общеразвивающие упражнения:* с косичкой. **II. Основные виды движений.** 1. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед.	*Физическое развитие:* рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу. *Социально-коммуникативное развитие:* побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале; формировать	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (прокатывания мяча, пролезание в обруч, прыжки через скакалку); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (складывает свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф, знает предметы санитарии и гигиены); проявляет активность при участии в подвижной, игре «Удочка», выполнении простейших танцевальных

1	2	3	4
	2. Прокатывание обруча друг другу. 3. Пролезание в обруч. 4. Ползание по скамейке «по-медвежьи». 5. Метание мешочков в вертикальную цель. 6. «Мяч в круг» (футбол с водящим). **III. Подвижная игра** «Удочка». **IV. Малоподвижная игра** «Стоп»	навыки безопасного поведения при выполнении прокатывания мяча, пролезания в обруч, прыжков через скакалку; развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время перестроения в колонну, считать до двух. *Речевое развитие:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня. *Художественно-эстетическое развитие:* сопровождать игровые упражнения музыкой	движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики
III 7–9	**I. Вводная часть.** Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе, ходьба и бег между предметами. *Общеразвивающие упражнения:* с малым мячом. **II. Основные виды движений.** 1. Лазание по гимнастической стенке одним способом. 2. Прыжки через скакалку. 3. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.	*Физическое развитие:* проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе); формировать гигиенические навыки (мытье рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр); следить за осанкой при ходьбе. *Социально-коммуникативное развитие:* поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений; учить детей постоянно убирать на свое место спортивный инвентарь; формировать навыки безопасного поведения во время лазанья по гимнастической стенке, прыжков через скакалку, ходьбы по канату боком приставным шагом.	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (лазанье по гимнастической стенке, прыжки через скакалку, ходьба по канату боком приставным шагом); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижной игре «Не оставайся на полу», в выполнении простейших танцевальных движений во время

1	2	3	4
	4. Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперед. **III. Подвижная игра** «Горелки». **IV. Малоподвижная игра** «Кто ушел»	*Речевое развитие:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека; проводить подвижную игру под текст стихотворения. *Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и подвижной игры
IV 10–12	**I. Вводная часть.** Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе, ходьба и бег между предметами. *Общеразвивающие упражнения:* без предметов. **II. Основные виды движений.** *Игровые задания:* 1. «Сбей кеглю». 2. «Пробеги – не задень». 3. «Догони обруч». 4. «Догони мяч». **III. Подвижные игры.** 1. Передача мяча над головой. 2. «Пожарные на учении». 3. «Метко в цель». 4. «Кто быстрее до флажка».	*Физическое развитие:* проводить комплекс закаливающих процедур (закаливание носоглотки (полоскание)); расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух). *Социально-коммуникативное развитие:* побуждать детей оценить свои действия и поведение по отношению к другим участникам игры; учить следить за чистотой физкультурного инвентаря; учить правилам использования спортивного инвентаря (бруски, мячи, шнуры и т. д.). *Познавательное развитие:* развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий. *Речевое развитие:* обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимнастики, зависимость здоровья от правильного питания; проводить игры и упражнения под тексты стихотворений.	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, контролирует свое самочувствие при проведении упражнений и подвижных игр; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и игр

1	2	3	4
	5. «Хитрая лиса»	*Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	
		М а й	
I 1–3	**I. Вводная часть.** Ходьба и бег между предметами; врассыпную между предметами; бег и ходьба с поворотом в другую сторону. *Общеразвивающие упражнения:* без предметов. **II. Основные виды движений.** 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи лицом, боком. 2. Прыжки с продвижением вперед, с ноги на ногу, на двух ногах. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола. **III. Подвижная игра** «Караси и щука». **IV. Малоподвижная игра** «Что изменилось?»	*Физическое развитие:* проводить комплекс закаливающих процедур (солнечные ванны); расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух). *Социально-коммуникативное развитие:* создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий; формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы, бега, прыжков, при перебрасывании мяча. *Познавательное развитие:* развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы в колонне по одному. *Речевое развитие:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физи-	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, прыжки, перебрасывание мяча); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в подвижной игре «Караси и щуки», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики

1	2	3	4
		ческой культурой. *Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	
II 4–6	**I. Вводная часть.** Ходьба и бег между предметами; врассыпную между предметами; бег и ходьба с поворотом в другую сторону. *Общеразвивающие упражнения:* с флажками. **II. Основные виды движений.** 1. Прыжки в длину с разбега. 2. Ползание по скамейке «по-медвежьи». 3. Подлезание под дугу. 4. Перебрасывание мяча друг другу от груди. 5. Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол). **III. Подвижная игра** «Третий лишний». **IV. Малоподвижная игра** «Эхо»	*Физическое развитие:* рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу. *Социально-коммуникативное развитие:* побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале; формировать навыки безопасного поведения при выполнении прыжков в длину с разбега, ползание по скамейке, метание, ходьба и бег между предметами и с поворотами. *Познавательное развитие:* развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время перестроения в колонну, считать до двух. *Речевое развитие:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня.	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки в длину с разбега, ползание по скамейке, метание, ходьба и бег между предметами и с поворотами); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (складывает свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф, знает предметы санитарии и гигиены); проявляет активность при участии в подвижной игре «Третий лишний», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики

1	2	3	4
		Художественно-эстетическое развитие: сопровождать игровые упражнения музыкой	
III 7–9	**I. Вводная часть.** Ходьба и бег между предметами; врассыпную между предметами; бег и ходьба с поворотом в другую сторону. *Общеразвивающие упражнения:* без предметов. **II. Основные виды движений.** 1. Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол, и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи по скамейке. 4. Прыжки на левой и правой ноге между кеглями. **III. Подвижная игра** «Перемени предмет». **IV. Малоподвижная игра** «Тише едешь – дальше будешь»	*Физическое развитие:* проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе); формировать гигиенические навыки (мытье рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр); следить за осанкой при ходьбе. *Социально-коммуникативное развитие:* поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений; учить детей постоянно убирать на свое место спортивный инвентарь; формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы и ползания по гимнастической скамейке, прыжков на одной ноге, проведения подвижной игры. *Речевое развитие:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека; проводить подвижную игру под текст стихотворения. *Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание через три обруча, прыжки на двух ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижной игре «Перемени предмет», в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и подвижной игры
IV 10–12	**I. Вводная часть.** Ходьба и бег между предметами; врассыпную между предметами;	*Физическое развитие:* проводить комплекс закаливающих процедур (закаливание носоглотки (полоскание)); расширять представление о важных	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, мета-

1	2	3	4
	бег и ходьба с поворотом в другую сторону. *Общеразвивающие упражнения:* с ленточками на скамейках. **II. Основные виды движений.** *Игровые задания:* 1. «Проведи мяч» (футбол). 2. «Пас друг другу». 3. «Отбей волан». 4. «Прокати – не урони» (обруч). 5. «Забрось в кольцо». 6. «Мяч о пол». **III. Подвижные игры.** 1. «Чья команда дальше прыгнет?» 2. «Посадка овощей». 3. Бег через скакалку. 4. «Горные спасатели». 5. «Больная птица»	компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух). *Социально-коммуникативное развитие:* побуждать детей оценить свои действия и поведение по отношению к другим участникам игры; учить следить за чистотой физкультурного инвентаря; учить правилам использования спортивного инвентаря (бруски, мячи). *Познавательное развитие:* развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий. *Речевое развитие:* обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимнастики, зависимость здоровья от правильного питания; проводить игры и упражнения под тексты стихотворений. *Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	ние); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, контролирует свое самочувствие во время проведения упражнений и подвижных игр; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и игр

РАЗВЕРНУТОЕ КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА

<table>
<tr><td>Месяц</td><td>1-я неделя</td><td>2-я неделя</td><td>3-я неделя</td><td>4-я неделя</td></tr>
<tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Сентябрь</td><td>1–2</td><td>3–4</td><td>5–6</td><td>7–8</td></tr>
<tr><td colspan="4">Задачи</td></tr>
<tr><td colspan="4">У п р а ж н я т ь :
– в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов;
– в ходьбе и беге по кругу с остановкой по сигналу;
– в сохранении равновесия на повышенной опоре.
Р а з в и в а т ь точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы.
П о в т о р и т ь упражнения:
– на перебрасывание мяча и подлезание под шнур;
– в перелезании через скамейку;
– прыжки на двух ногах;
– акробатический кувырок</td></tr>
<tr><td colspan="4">Целевые ориентиры деятельности</td></tr>
<tr><td colspan="4">Ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходят по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние – 3 м) (физическое развитие); переживают состояние эмоционального комфорта</td></tr>
</table>

1	2		3	4	5
Сентябрь	от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их *(речевое развитие, социально-коммуникативное развитие)*				
	Виды детской деятельности				
	1-я часть **Вводная**	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м – ходьба, 20 м – бег); бег врассыпную; ходьба и бег с различным положением рук, с четким поворотом на углах; бег до 60 с; перестроение в колонну по три			
	Общеразвивающие упражнения	1. Поднятия рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке. 2. Опускания и повороты головы в стороны. 3. Приседания, держа руки за головой, выставляя ногу вперед на носок скрестно. 4. Сохранение равновесия стоя на скамейке			
	2-я часть **Основные движения**	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове). 2. Прыжки на двух ногах через шнур. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи. 4. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние – 3 м)	1. Прыжки с разбега с доставанием до предмета. 2. Подлезание под шнур правым и левым боком. 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя способами (расстояние – 4 м). 4. Упражнение «Крокодил». 5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке)	1. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловля двумя руками. 2. Ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце – кувырок). 3. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками на каждый раз под ногой, на середине скамейки –	*Игровые упражнения:* 1. «Ловкие ребята» (тройки). 2. «Пингвины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу). 3. «Догони свою пару» (ускорение). 4. «Проводи мяч». 5. «Круговая лапта» (выбивалы, в кругу две команды).

<table>
<tr><td>1</td><td colspan="2">2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Сентя брь</td><td></td><td></td><td></td><td>поворот, приседание
и ходьба до конца снаряда</td><td rowspan="2">Эстафеты:
1. «Дорожка
пре- пятствий».
2. «Пингвины»
(две команды).
3. «Быстро передай»
(боком).
4. «Крокодилы» (в
парах две команды).
5. «Фигуры»</td></tr>
<tr><td>3-я ч а с т ь
Подвижные игры</td><td>«Кто быстрее доберется
до флажка?»</td><td>«Не оставайся на полу»,
«Вершки и корешки»</td><td>«Жмурки», «Найди
и промолчи»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Ок-
тябрь</td><td colspan="2">1–2</td><td>3–4</td><td>5–6</td><td>7–8</td></tr>
<tr><td colspan="5">Задачи</td></tr>
<tr><td colspan="5">У ч и т ь выполнять прыжки вверх из глубокого приседания.
З а к р е п л я т ь навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями.
У п р а ж н я т ь :
– в сохранении равновесия;
– прыжках;
– бросании мяча;
– приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки;
– переползании на четвереньках с дополнительным заданием.
Р а з в и в а т ь координацию движений</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th><th>5</th></tr>
<tr><td rowspan="7">Ок-
тябрь</td><td colspan="4">Целевые ориентиры деятельности</td></tr>
<tr><td colspan="4">Ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходят по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком, с приседаниями, на носках, с мешочком на голове; выпрыгивают вверх из глубокого приседа; водят мяч: по прямой, сбоку, между предметами, по полу, подталкивая мяч головой, отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках (физическое развитие); выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения с музыкальным сопровождением; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат; испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх
с элементами спорта (познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие, социально-коммуникативное развитие, физическое развитие)</td></tr>
<tr><td colspan="4">Виды детской деятельности</td></tr>
<tr><td>1-я часть
Вводная</td><td colspan="3">Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 мин</td></tr>
<tr><td>Общеразвивающие упражнения</td><td colspan="3">1. Поднятия рук вверх из положения руки к плечам.
2. Повороты туловища в стороны, поднимая руки вверх – в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоны вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны.
3. Поочередное пружинистое сгибание ног (стоя, ноги врозь).
4. Сохранение равновесия, стоя на кубе на носках</td></tr>
<tr><td>2-я часть
Основные движения</td><td>1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках,
руки за голову, на середине – присесть, встать
и пройти дальше; боком, приставным шагом
с мешочком на голове.</td><td>1. Прыжки с высоты (40 см).
2. Отбивание мяча одной рукой на месте.
3. Ведение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками.</td><td>1. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой.
2. Ползание по гимнастической скамейке на животе прямо, подтягиваясь</td><td>Игровые упражнения:
1. «Проведи мяч».
2. «Круговая лапта».
3. «Кто самый меткий?».
4. «Эхо» (малоподвижная).
5. «Совушка».</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>1</td><td colspan="2">2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Ок-
тябрь</td><td></td><td>2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой (левой) ноге.
3. Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание друг другу</td><td>4. Пролезание через три обруча, в обруч прямо и боком</td><td>руками.
3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, с мешочком на голове.
4. Прыжки вверх из глубокого приседа</td><td rowspan="2">Эстафеты:
1. «Кто быстрее?» (ведение мяча).
2. «Мяч водящему» (играют 2–3 команды).
3. «Ловкая пара».
4. «Не задень» (2–3 команды)</td></tr>
<tr><td>3-я часть
Подвижные игры</td><td>«Стоп», «Вершки и корешки»</td><td>«Дорожка препятствий», «Фигуры»</td><td>«Охотники и утки», «Фигурная ходьба», «Улитка, иголка и нитка»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Ноябрь</td><td colspan="2">1–2</td><td>3–4</td><td>5–6</td><td>7–8</td></tr>
<tr><td colspan="5">Задачи</td></tr>
<tr><td colspan="5">Учить:
– ходьбе по канату;
– прыжкам через короткую скакалку;
– бросанию мешочков в горизонтальную цель;
– переходу по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке. Упражнять:
– в энергичном отталкивании в прыжках;
– подползании под шнур;
– прокатывании обручей;
– ползании по скамейке с мешочком на голове;
– равновесии.
Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами</td></tr>
</table>

1	2	3	4	5
Ноябрь	**Целевые ориентиры деятельности**			
	Испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазают по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях (в том числе по диагонали), перелезают с одного пролета на другой в любую сторону на разных уровнях; ходят по гимнастической скамейке прямо; боком приставным шагом; с перешагиванием через предметы; с поворотами; с приседаниями; на носках; с мешочком на голове; чередуют лазанье и ползание с бегом и прыжками; бросают предметы в цель из разных исходных положений, попадают в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м *(физическое развитие)*; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; достигают успеха в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и детьми в различных видах деятельности и общении; участвуют в играх с элементами спорта *(познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие, социально-коммуникативное развитие, речевое развитие, физическое развитие)*			
	Виды детской деятельности			
	1-я часть **Вводная**	Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, парами, с ускорением, «змейкой», между предметами, с преодолением препятствий, по канату. Перестроение в колонну по два в движении. Бег в среднем темпе до 1,5 мин. Ходьба с выполнением заданий		
	Общеразвивающие упражнения	1. Поднятие и опускание плеч. 2. Поднимание обеих ног в упоре сидя, оттягивая носки, удерживание ног в этом положении. 3. Приседания из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. 4. Сохранение равновесия, стоя на одной ноге		
	2-я часть **Основные движения**	1. Ходьба по канату боком приставным шагом. 2. Прыжки через шнуры. 3. Эстафета «Мяч водящему».	1. Прыжки через короткую скакалку с вращением ее вперед. 2. Ползание под шнур боком.	1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 2. Метание в горизонтальные цели (расстоя-	*Игровые упражнения:* 1. «Перелет птиц». 2. «Лягушки и цапля». 3. «Что изменилось?». 4. «Удочка».

1	2		3	4	5
Ноябрь		4. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур	3. Прокатывание обруча друг другу. 4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант, расстояние – 3 м)	ние – 4 м). 3. Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролет по диагонали. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на поясе	5. «Придумай фигуру». *Эстафеты:* 1. «Быстро передай» (в колонне). 2. «Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах). 3. «Собери и разложи» (обручи). 4. «Летает – не летает». 5. «Муравейник»
	3-я часть **Подвижные игры**	«Перелет птиц», «Затейники»	«Мышеловка», «Эхо»	«Рыбак и рыбки», «Придумай фигуру» (ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями)	
Декабрь	**1–2**		**3–4**	**5–6**	**7–8**
	Задачи				
	Закреплять навыки и умения: – ходьбы с выполнением задания по сигналу; – бега с преодолением препятствий, парами; – перестроения с одной колонны в две и три; – соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие. Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять: – в прыжках при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах; – переползании по гимнастической скамейке; – лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролет				

<table>
<tr><th>1</th><th colspan="2">2</th><th>3</th><th>4</th><th>5</th></tr>
<tr><td rowspan="6">Декабрь</td><td colspan="5">Целевые ориентиры деятельности</td></tr>
<tr><td colspan="5">Ходят по гимнастической скамейке, приседая поочередно на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, перебрасывают мяч друг другу из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние – 3 м), отбивают мяч в движении, лазают по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет, прыгают на двух ногах через шнуры, обручи (физическое развитие);имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельно расширяют представления о сохранении здоровья, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил здорового образа жизни, используя форму речи-доказательства (познавательное развитие, речевое развитие, физическое развитие)</td></tr>
<tr><td colspan="5">Виды детской деятельности</td></tr>
<tr><td>1-я часть
Вводная</td><td colspan="4">Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроение в ходьбе «один – два». Бег врассыпную, с преодолением препятствий (6–8 брусков), между набивными мячами</td></tr>
<tr><td>Общеразвивающие упражнения</td><td colspan="4">1. Энергичное разгибание согнутых в локтях рук (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны.
2. Перенос прямых ног через скамейку, сидя на ней в упоре сзади.
3. Выпады вперед, в сторону.
4. Сохранение равновесия, стоя, закрыв глаза</td></tr>
<tr><td>2-я часть
Основные движения</td><td>1. Ходьба в колонне по одному.
2. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.
3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.</td><td>1. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры.
2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние – 3 м).
3. Упражнение «Крокодил».</td><td>1. Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу.
2. Прыжки на двух ногах через шнуры, обручи.
3. Переползание по прямой – «Крокодил»</td><td>Игровые упражнения:
1. «Догони пару».
2. «Ловкая пара».
3. «Снайперы».
4. «Затейники».
5. «Горелки».
Эстафеты:
1. «Передал – садись».</td></tr>
</table>

1	2		3	4	5
Декабрь		4. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки. 5. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги	4. Отбивание мяча в ходьбе. 5. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик»)	(расстояние – 3 м). 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 5. Перебрасывание мяча двумя руками, ловля его после хлопка или приседания	2. «Гонка тачек». 3. «Хитрая лиса». 4. «Перемени предмет». 5. «Коршун и наседки». 6. «Загони льдинку». 7. «Догони мяч». 8. «Паутинки» (обручи, ленты)
	3-я часть **Подвижные игры**	«Ловля обезьян», эстафета «Передал – садись»	«Перемени предмет», «Летает – не летает»	«Два Мороза», «Пройди бесшумно»	
Январь	**1–2**		**3–4**	**5–6**	**7–8**
	Задачи				
	Учить: – ходьбе приставным шагом; – прыжкам на мягком покрытии; – метанию набивного мяча. Закреплять: – перестроение из одной колонны в две по ходу движения; – переползание по скамейке. Развивать: – ловкость и координацию в упражнениях с мячом; – навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; – умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги.				

<table>
<tr><th>1</th><th colspan="2">2</th><th>3</th><th>4</th><th>5</th></tr>
<tr><td rowspan="6">Ян-
варь</td><td colspan="4">П о в т о р и т ь :
– упражнения на равновесие на гимнастической стенке;
– прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед</td></tr>
<tr><td colspan="4">Целевые ориентиры деятельности</td></tr>
<tr><td colspan="4">Ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по двое в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и врассыпную, по гимнастической скамейке (перешагивая через набивные мячи), по канату боком приставными шагами с мешочком на голове; прыгают через короткую скакалку с продвижением вперед; метают в вертикальную цель; выполняют правильно все виды основных движений (физическое развитие);проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни
в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; придумывают собственные игры; участвуют в играх с элементами спорта; самостоятельно действуют в повседневной жизни (физическое развитие, речевое развитие, социально-коммуникативное развитие)</td></tr>
<tr><td colspan="4">Виды детской деятельности</td></tr>
<tr><td>1-я ч а с т ь
Вводная</td><td colspan="3">Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два, в чередовании с бегом, «змейкой», в полуприседе, врассыпную. Бег «змейкой» с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоки, шаг «голова по кругу». Повороты налево, направо</td></tr>
<tr><td>Общераз-
вивающие
упражнения</td><td colspan="3">1. Отведение локтей назад (рывки 2–3 раза) и выпрямление рук в стороны из положения руки перед грудью.
2. Сед из положения лежа на спине (закрепив ноги), возвращение в исходное положение.
3. Касание носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разно-именной).
4. Сохранение равновесия, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг)</td></tr>
</table>

1	2		3	4	5
Ян-варь	2-я часть **Основные движения**	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м. 2. Подлезание под палку (40 см). 3. Перешагивание через шнур (40 см). 4. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 5. Отбивание мяча правой и левой руками в движении. 6. Прыжки на левой и правой ногах через шнур. 7. Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками	1. Прыжки на мат с места (толчком двух ног). 2. Прыжки с разбега (3 шага). 3. Ведение мяча попеременно правой и левой руками. 4. Переползание по скамейке с мешочком на спине, с чередованием, с подлезанием в обруч	1. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 3. Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом. 4. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 5. Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове	*Игровые упражнения:* 1. Ведение мяча клюшкой «Ловкий хоккеист». 2. «Догони пару». 3. «Снайперы» (кегли, мячи). 4. «Точный пас». 5. «Мороз – красный нос». 6. «Жмурки». 7. «Платочек». *Эстафеты:* 1. «Ловкий хоккеист». 2. «Пронеси – не урони». 3. «Пробеги – не задень». 4. «Мяч водящему». 5. «Воевода с мячом»
	3-я часть **Подвижные игры**	«Кто скорее доберется до флажка?», «Что изменилось?»	«Ловишки с ленточкой»	«Горшки», «Волк во рву»	«Гусеница»
Февраль	**1–2**		**3–4**	**5–6**	**7–8**
	Задачи				
	Упражнять: – в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; – прыжках и бросании малого мяча;				

1	2	3	4	5
Февраль	– ходьбе и беге с изменением направления; – ползании по гимнастической скамейке; – ходьбе и беге между предметами; – пролезании между рейками; – перебрасывании мяча друг другу. У ч и т ь : – ловить мяч двумя руками; – ходить и бегать по кругу с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. З а к р е п л я т ь упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа движения. Р а з в и в а т ь ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель			
	Целевые ориентиры деятельности			
	Ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, врассыпную; перестраиваются в колонны по двое и по трое, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; прыгают последовательно через набивные мячи; пролезают в обруч, пролезают под гимнастическую скамейку; бросают мяч вверх и ловят его руками *(физическое развитие)*; сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения *(речевое развитие, физическое развитие, социально-коммуникативное развитие)*			
	Виды детской деятельности			
	1-я ч а с т ь **Вводная**	Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура!», с изменением направления, между предметами, врассыпную. Бег в умеренном темпе до 1,5 мин. Перестроение в колонны по два и по три. Ходьба по канату боком приставным шагом		

1	2		3	4	5
Февраль	**Общеразвивающие упражнения**	1. Круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). 2. Поочередные поднятия ноги, согнутой в колене. 3. Свободные махи ногами вперед-назад, держась за опору. 4. Общеразвивающие упражнения, стоя на левой ноге			
	2-я часть **Основные движения**	1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову. 5. Бросание мяча с произведением хлопка. 6. Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком. 7. Прыжки на двух ногах через 5–6 шнуров	1. Прыжки через набивные мячи (6–8 шт.). 2. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м. 3. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 4. Прыжки с мячом, зажатым между колен (5–6 м). 5. Ползание на животе с подтягиванием двумя руками за край скамейки. 6. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча	1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками, стоя в шеренгах (расстояние – 3 м). 2. Пролезание в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком. 3. Ходьба на носках между набивными мячами, пролезание между рейками. 4. Лазание по гимнастической стенке. 5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове	*Игровые упражнения:* 1. «Пробеги – не задень». 2. «По местам». 3. «Мяч водящему». 4. «Пожарные на уче- ниях». 5. «Ловишки с мячом». *Эстафеты:* 1. Прыжковая эстафета со скамейкой. 2. «Дни недели». 3. «Мяч от пола». 4. «Через тоннель». 5. «Больная птица». 6. «Палочка-выручалочка» (с расчетом по порядку)
	3-я часть **Подвижные игры**	«Не попадись», «Эхо»	«Ловишка, лови ленту»	«Охотники и звери», «Кто ушел?»	

<table>
<tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Март</td><td>1–2</td><td>3–4</td><td>5–6</td><td>7–8</td></tr>
<tr><td colspan="4">Задачи</td></tr>
<tr><td colspan="4">З а к р е п л я т ь :
– навыки ходьбы и бега в чередовании;
– перестроение в колонну по одному и по два в движении;
– лазание по гимнастической стенке.
У п р а ж н я т ь :
– в сохранении равновесия;
– энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках;
– беге до 3 мин;
– ведении мяча ногой.
Р а з в и в а т ь :
– координацию движений в упражнениях с мячом;
– ориентировку в пространстве;
– глазомер и точность попадания при метании.
У ч и т ь вращать обруч на руке и на полу</td></tr>
<tr><td colspan="4">Целевые ориентиры деятельности</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="4">Выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве (познавательное развитие, физическое развитие); сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; испытывают интерес к народным играм, умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека (речевое развитие, физическое развитие, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие)</td></tr>
</table>

1	2		3	4	5
Март	**Виды детской деятельности**				
	1-я часть **Вводная**	Ходьба и бег в чередовании (ходьба – 10 м, бег – 20 м), врассыпную; строевые упражнения; перестроение в колонны по одному и по два в движении. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2,5 мин. Построение в три колонны на счет «раз – два – три»; бег до 3 мин; ходьба и бег «змейкой»			
	Общеразвивающие упражнения	1. Вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку. 2. Поочередные поднятия ноги, согнутой в колене. 3. Касание носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной). 4. Общеразвивающие упражнения, стоя на правой ноге			
	2-я часть **Основные движения**	1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева; поочередно на правой и левой ноге. 3. Бросание мяча вверх, ловля с произведением хлопка; с поворотом кругом	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание в вертикальную цель левой и правой руками. 3. Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 4. Пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола. 5. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе	1. Метание мячей в горизонтальную цель на очки (2 команды). 2. Пролезание в обруч в парах. 3. Прокатывание обручей друг другу. 4. Вращение обруча на кисти руки. 5. Вращение обруча на полу. 6. Лазание по гимнастической стенке изученным способом	*Игровые упражнения:* 1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч). 2. «Ведение мяча» (футбол). 3. «Мяч о стенку». 4. «Быстро по местам». 5. «Тяни в круг». *Эстафеты:* 1. «Пингвины». 2. «Пробеги – не сбей». 3. Волейбол с большим мячом. 4. «Мишень – корзинка». 5. «Ловкие ребята» (спрыгивание; продви-

1	2		3	4	5
Март	3-я часть **Подвижные игры**	«Кто быстрее доберется до флажка?», «Эхо»	«Горелки», «Придумай фигуру»	«Жмурки», «Стоп»	жение по наклонной лестнице; по скамейке на четвереньках)
Ап-рель	**1–2**		**3–4**	**5–6**	**7–8**
	Задачи				
	Учить: – ходьбе парами по ограниченной площади опоры; – ходьбе по кругу во встречном направлении – «улитка». Закреплять: – ходьбу с изменением направления; – бег с высоким подниманием бедра; – навык ведения мяча в прямом направлении; – лазание по гимнастической скамейке; – метание в вертикальную цель; – ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; – лазание по гимнастической стенке одноименным способом. Повторить: – прыжки с продвижением вперед; – ходьба и бег с ускорением и замедлением; – ползание по гимнастической скамейке; – упражнения на сохранение равновесия; – прыжки через короткую скакалку; – ходьба по канату с сохранением равновесия. Совершенствовать прыжки в длину с разбега				

1	2	3	4	5
Ап-рель	**Целевые ориентиры деятельности**			
	Могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м, метать предметы в движущуюся цель; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую и длинную скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения *(художественно-эстетическое развитие, физическое развитие)*; следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках *(речевое развитие, физическое развитие, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие)*			
	Виды детской деятельности			
	1-я часть **Вводная**	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; «улитка» – ходьба в два круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба врассыпную, по сигналу построение в колонну по одному, перестроение под счет «раз – два»			
	Общераз-вивающие упражнения	1. Вращение обруча обеими кистями рук. 2. Прогибания, лежа на животе. 3. Захват ступнями ног палки посередине и повороты ее на полу. 4. Сохранение равновесия, стоя на скамейке			
	2-я часть **Основные движения**	1. Ходьба парами по двум параллельным скамейкам. 2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей.	1. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах. 2. Ведение мяча правой и левой руками и забра-	1. Ходьба с выполнением заданий руками. 2. Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой руками	*Игровые упражнения:* 1. «Кто быстрее собе- ется?». 2. «Переброс – поймай». 3. «Передал – садись».

1	2		3	4	5
Ап-рель		3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 4. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись. 5. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы	сывание его в корзину. 3. Ведение мяча между предметами. 4. Прыжки через скамейку с продвижением вперед. 5. Прыжки в длину с разбега	от плеча (4 м). 3. Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине – «Кто быстрее?». 4. Прыжки через скакалку произвольным способом. 5. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. 6. Ходьба боком приставным шагом по канату. 7. Прыжки в длину с разбега	4. «Дни недели». *Эстафеты:* 1. Бег со скакалкой. 2. «Рыбак и рыбаки». 3. «Мяч через сетку». 4. «Быстро разложи – быстро собери». 5. «Мышеловка». 6. «Ловишки с ленточкой»
	3-я часть **Подвижные игры**	«Ловля обезьян», «Пройди – не задень»	«Прыгни – присядь», «Стоп»	«Охотники и утки»	
Май	**1–2**		**3–4**	**5–6**	**7–8**
	Задачи				
	Учить: – бегать на скорость; – бегать со средней скоростью до 100 м. Упражнять: – в прыжках в длину с разбега; – перебрасывании мяча в шеренгах; – равновесии в прыжках; – забрасывании мяча в корзину двумя руками.				

1	2	3	4	5
Май	П о в т о р я т ь : – упражнение «Крокодил»; – прыжки через скакалку; – ведение мяча			
	Целевые ориентиры деятельности			
	Согласуют ритм движений с музыкальным сопровождением; бегают со средней скоростью и на скорость; могут перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг); прыгают в длину с разбега; упражняются в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений; участвуют в играх с элементами спорта *(художественно-эстетическое развитие, физическое развитие)*; сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; испытывают потребность в ежедневной двигательной активности; имеют представление о правилах и видах закаливания, пользе пребывания на свежем воздухе; развивают физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость *(физическое развитие, социально-коммуникативное развитие)*			
	Виды детской деятельности			
	1-я ч а с т ь **Вводная**	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения		
	Общераз-вивающие упражнения	1. Разведение и сведение пальцев, поочередное соединение всех пальцев с большим. 2. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). 3. Одновременное поднятие ног из положения лежа на спине, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. 4. Сохранение равновесия стоя, закрыв глаза		
	2-я ч а с т ь **Основные движения**	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг – передача мяча перед собой и за спину.	1. Бег на скорость (30 м). 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками	1. Прыжки через скакалку. 2. Подвижная игра «Пере- дача мяча в колонне». 3. Бег со средней скоростью на расстояние	*Игровые упражнения:* 1. «Крокодил». 2. Прыжки разными способами через скакалку.

				100 м.	

1	2		3	4	5
Май		2. Прыжки в длину с разбега. 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг	из-за головы (расстояние – 4 м); двумя руками от груди. 4. Ведение мяча ногой по прямой	4. Ведение мяча и забрасывание его в корзину. 5. Переползание на двух руках – «Крокодил»	3. «Кто выше прыгнет?» (в высоту). 4. «Мяч водящему». *Эстафеты:* 1. «Кто быстрее?» (бег). 2. Детский волейбол (через сетку двумя руками). 3. «Ловкие футболисты». 4. Комбинированная эстафета: ползание по скамейке с подтягиванием руками; прыжки через скакалку; ползание под дугой; перепрыгивание через рейку. 5. «Кто дальше прыгнет?»
	3-я часть **Подвижные игры**	«Мышеловка»	«Лодочники и пассажиры», «Запрещенное движение»	«Прыгни – присядь»	