

«Согласовано»  
Протокол педсовета №1  
от 01.09. 2023 г.

«Утверждаю»

**Рабочая программа  
образовательная область «Физическое развитие»  
для детей дошкольного возраста**

срок реализации программы - 2023 – 2027 г

Петропавловск-Камчатский  
2023

## Содержание:

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Цели и задачи реализации программы	4
1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.3.	Общая характеристика особенностей физического развития детей 2 - 7 лет	5
1.4.	Планируемые результаты освоения Программы	9
1.5.	Мониторинг результатов индивидуального физического развития	
2.	Содержание педагогической работы	12
2.1.	Содержание работы с обучающимися 2-3 лет	13
2.2.	Содержание работы с обучающимися 3-4 лет	15
2.3.	Содержание работы с обучающимися 4-5 лет	17
2.4.	Содержание работы с обучающимися 5-6 лет	19
2.5.	Содержание работы с обучающимися 6-7 лет	22
	Библиография	
	Приложение 1. Календарное планирование деятельности на учебный год	

# 1. Пояснительная записка

Программа **определяет** объем, содержание, планируемые результаты и организационно-педагогические условия образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников 2-7 лет с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Программа **предусмотрена** для реализации в группах общеразвивающей направленности.

Программа **направлена** на:

- приобретение и развитие двигательного опыта у обучающихся в координационной подготовке, быстроте, гибкости, равновесии, моторики рук;
- правильное формирование и развитие опорно-двигательной системы организма;
- формирование первоначальных знаний о здоровом образе жизни, овладение элементарными нормами и правилами здоровьесбережения;
- развитие коммуникативных способностей;
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение различными подвижными играми с правилами.

**Содержание** данной программы **разработано** с учетом динамики физического развития детей от младшего дошкольного до подготовительного к школе возраста:

- С 2 до 3 лет (первая младшая группа)
- С 3 до 4 лет (вторая младшая группа)
- С 4 до 5 лет (средняя группа)
- С 5 до 6 лет (старшая группа)
- С 6 до 7 лет (подготовительная к школе группа)

**Содержание** данной программы **представлено** в соответствии с основными видами образовательной деятельности по физическому воспитанию:

- создание условий для сохранения и укрепления здоровья,
- формирование первоначальных представлений о здоровом образе жизни,
- приобщение к занятиям физической культурой.

**Программа разработана на основе следующих нормативных документов:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г № 273 – ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. И доп., вступил в силу с 01.09.2020)
2. Федеральным законом от 31.07.2020 № 304- ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Указа Президента РФ от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
4. Приказ Минобрнауки России № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10.2013 г.
5. Письмо Минобрнауки России № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей» от 07.06.2013 г.
6. СП 2.4.3048-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020г.
7. Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства

8. Государственной программой РФ «Развитие образования» (2018-2025 годы) утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 года № 1642
9. Национальный проект «Образование» утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол № 16 от 24.12. 2018 г.)

### ***1.1. Цели и задачи реализации программы***

**Цель:** Воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка.

**Задачи:**

- Формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей ЗОЖ (гигиенические навыки, приемы закаливания, режим деятельности и т.д.)
- Развитие физических качеств обучающихся (быстрота, сила, выносливость, гибкости)
- Развитие инициативности, самостоятельности и ответственности
- Воспитание волевых черт личности.

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

Разработка программы осуществлялась с опорой на концептуальные положения дошкольной педагогики и психологии о формировании личности в процессе деятельности, принципы дошкольного образования и подходы к реализации программ дошкольного образования обусловленные требованиями ФГОС ДО; с учетом современных технологий объективной оценки физической подготовленности и развития ребенка, результатов исследования моторики детей.

Технологической основой программы является системно-деятельностный подход к развитию ребенка и организации образовательной среды. В его основе лежит представление о том, что развитие личности ребенка определяется характером организации его деятельности. Организация образовательной деятельности, согласно данному подходу, предполагает развитие самой деятельности, ее основных компонентов (мотивов, целей, действий, способов действий или операций), в результате чего ребенок развивается как субъект этой деятельности (деятель).

Образовательная среда в соответствии с программой строится на основе ***системы принципов деятельностного обучения:***

- Принцип психологической комфортности между детьми и взрослыми (доброжелательность, поддержка, взаимопомощь);
- Принцип деятельности (организация самостоятельных детских открытий в процессе разнообразных видов деятельности и активности детей, где педагог выступает организатором этой деятельности);
- Принцип целостности (формирование целостного представления о мире, себе самом, своих физических возможностях, ценностях ЗОЖ);
- Принцип творчества, реализуемый через процесс развития творческих способностей каждого ребенка, приобретение им собственного опыта двигательной деятельности и активности;

- Принцип вариативности (возможность выбирать вид двигательной активности, участников совместной деятельности, материалов и атрибутов, способа действий);
- Принцип непрерывности отражает преемственность в содержании, технологиях, методах между дошкольным и начальным общим образованием, определяет дальнюю перспективу физического развития.

### **1.3. Общая характеристика особенностей физического развития детей 2-7 лет**

#### ***Ранний возраст (первая младшая группа)***

Третий год жизни ребенка важный этап его развития. Темп физического развития замедляется, но весь организм крепнет, совершенствуются движения. Однако развитие опорно-двигательной системы еще достаточно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны. Неустойчивы эмоциональные проявления детей, плохо развито активное торможение. Ребенок не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Обучение детей движениям основано на подражании педагогу. Преобладают движения в игровой форме.

#### ***Общая характеристика основных видов движения***

*Ходьба и бег.* Опыт самостоятельной ходьбы еще недостаточен. Согласованность движений рук и ног при ходьбе слабая. Пропорции тела не позволяют устойчиво двигаться, поэтому дети широко расставляют ноги и выполняют вспомогательные движения руками. Стопа во время движения опускается всей подошвой на пол, шлепая. При ходьбе характерен короткий шаг, косолапость, длина шага неравномерная.

Фаза полета характерный признак бега появляется после двух лет практически у всех детей. Бег характеризуется семенящим шагом, ноги у детей согнуты в коленях, сильные боковые раскачивания. Скорость бега незначительная. Согласованность движений лучше, чем при ходьбе.

*Прыжки.* В начале года у детей третьего года прыжок не сформирован. Дети выполняют, как правило, сгибание ног в коленях, приседая, сгибая и выпрямляя туловище. К трем годам способность подпрыгивать и прыгать появляется у большинства детей, однако одновременное отталкивание ногами выполняют не все.

*Ползание и лазание.* После двух лет дети еще сохраняют преимущественно ползание на животе. Переход к ползанию в положении с опорой на стопы и ладони происходит постепенно. Сложный вид движений для данного возраста - это лазание. В начале третьего года ребенок встает на лестницу неуверенно, хватается одновременно двумя руками, подъем и спуск по ступенькам осуществляет одной и той же ногой, приставляя другую.

*Бросание и ловля.* Для овладения техникой метания и ловли мяча (предмета) необходимо чтобы были развиты глазомер, сила и ловкость, согласованность движений рук, ног и туловища. Освоение техники метания и ловли начинается с простых заданий скатывания, прокатывания и т.д. Задача упражнений с мячом сформировать энергичное движение отталкивания, а метание предметов способствовать выработке бросающего движения кистью в заданном направлении.

*Равновесие.* Умение сохранять равновесие развивается в процессе всех физических упражнений. Специальные упражнения для равновесия сопровождаются у ребенка чувством страха и неуверенности. Важно помочь ребенку их преодолеть.

*Игровая деятельность.* Назначение игр на занятия достичь наибольшей двигательной активности и эмоционального подъема детей. Игры подбираются с учетом интенсивных действий всех детей одновременно. Игры должны быть хорошо знакомы малышам. Игры основаны на коллективных действиях.

### ***Младший дошкольный возраст (вторая младшая группа).***

На 4 –м году жизни у ребенка продолжает возрастать стремление к активным самостоятельным движениям. Все физиологические функции и процессы его организма продолжают изменяться и совершенствоваться. По статистическим данным Всемирной организации здравоохранения антропометрические показатели роста и веса у мальчиков составляют в среднем 16,3 кг при росте 102,4 см, а у девочек 15,9 при росте 100,7 см.

У детей 4-го года жизни происходит развертывание разных видов деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности в течении дня.

### ***Общая характеристика основных видов движений***

*Ходьба и бег.* Согласованность движений конечностей все так же несовершенна. Основные трудности у детей - это непродолжительное удержание головы в прямом положении, желание опустить и смотреть вниз, для контроля за шагами. Раскачивание туловища во время ходьбы и бега уменьшается, движения более естественные.

*Прыжки.* В этом возрасте вызывают интерес различные виды подпрыгивания, перепрыгивания, прыжки вверх за подвешенным предметом, в длину с места, из обруча в обруч, спрыгивания с высоты. Основные трудности в исполнении прыжковых движений происходят из-за перенапряжения мышц окружающих суставы нижних конечностей, неуверенности, «жесткой» стопы.

*Лазание, ползание.* Дети от 3 до 4 лет в самостоятельной деятельности широко используют виды передвижения ползком. Им хорошо доступны положения: стоя на коленях и ладонях, на ладонях и ступнях, на коленях и предплечье. Лазание и перелезания на гимнастической стенке осваивается приставными движениями. Преодоление подъема и спуска через лестницу выполняется медленно.

*Взаимодействие с мячами и другими предметами.* Период обучения детей второй младшей группы действиям с различными предметами направлен, прежде всего, на понимание свойств этих предметов: прыгучесть, способность катиться, возможность сжимать в руках или кисти руки. Развиваются такие движения как бросок вверх, вдаль, на точность (горизонтальную и вертикальную цель). В этом периоде малыши совершенствуют замах при броске и координируют действия при его ловле из рук в руки, перекачивании друг другу, в заданном направлении.

*Игровая деятельность.* Обладая определенным запасом движений, дети еще не способны заботиться о результатах своих действий, они еще пока поглощены самим процессом. Наряду с этим движения малышей постепенно приобретают все более акцентированный характер. Они уже способны выполнять различные движения по своему усмотрению и указанию педагога, выполняют движения и упражнения в соответствии с началом и концом, ритмом музыкального сопровождения.

В младшем дошкольном возрасте присуще подражательное поведение. Дети более сознательно следят за показом движений. Сюжеты подвижных игр как правило связаны с воспроизведением повадок знакомых животных, птиц, действий взрослых в профессиях (машинисты, водители, полицейские и т.д.).

### ***Средний дошкольный возраст (средняя группа)***

На пятом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма, совершенствуются все процессы и физиологические функции. Средние антропометрические показатели у мальчиков 109 см и среднем весе 18,6 кг. Показатели антропометрии девочек в этом возрасте 107,6 см – рост и 17,9 кг вес.

Данный возрастной период дошкольников характеризуется интенсивным развитием моторных функций. Движения носят преднамеренный и целеустремленный характер. Их все больше интересуют более сложные движения и двигательные задания, где сочетаются ловкость, координация и точность выполнения. Основные виды движений освоены в общих чертах и становятся более координированными.

*Бег и ходьба.* Беговой шаг детей пятого года жизни становится с более выраженной фазой полета, но по-прежнему с короткой длиной. Способность отталкиваться от поверхности связана со слабым развитием мышечно-связочного аппарата, поэтому особых усилий не проявляется.

*Лазание и ползание.* На пятом году жизни дети способны выполнять более усложненные задания по перелезанию на гимнастической лестнице с пролета на пролет приставным шагом, вверх и вниз по наклонной доске с захватом ее ребра на четвереньках. Влезание на лестницу вверх и спуск осуществляется произвольным способом, но приближен к чередованию рук и ног.

*Действия с мячом и другими предметами.* В метании предмета еще не достаточно проявляется слитность замаха и броска, но в результате развития координации движений и глазомера дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска.

Передвижение на лыжах, катание на санках, велосипеде, самокате постепенно приобретает более уверенные движения в технике. С особым вниманием и интересом дети занимаются со скакалкой, обручем.

Достаточно высокая активность детей проявляется в подвижных играх, которые позволяют формировать ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. Для большинства детей характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей.

Внимание детей приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется сенсорное восприятие. Они уже способны различать различные виды движений, представляют себе их смысл, назначение, овладевают умением выделять наиболее существенные элементы, выполнять их в соответствии с образцом. Это дает возможность педагогу приступать к процессу обучения техники основных видов движений.

Происходит развертывание разных видов детской деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности детей в течение дня.

### ***Старший дошкольный возраст (старшая группа)***

На шестом году жизни совершенствуется физическое развитие детей: стабилизируются физиологические функции и процессы, укрепляется нервная система. По данным ВОЗ, средние антропометрические показатели к шести годам приближаются у мальчиков к 115,5 см в росте и 20,9 кг массе тела, у девочек вес тела составляет 20,2 кг при росте 114,7 см.

Детям в возрастной период 5-6 лет свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная активность становится все более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений и различными способами их выполнения, а так же некоторыми элементами техники.

*Ходьба и бег.* У детей наблюдается уверенный шаг, согласованные движения рук и ног, хорошая ориентировка в пространстве. Бег пятилетнего ребенка отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью. К шести годам бег становится правильным: поза непринужденная, голова приподнята, плечи не разворачиваются, движения рук и ног хорошо согласованы. Дети уже владеют разными способами бега.

*Прыжки.* Дошкольники упражняются в разных видах прыжков. Значительно улучшается согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании, увеличивается фаза полета и дальность прыжка.

*Взаимодействие с различными предметами.* Старшие дошкольники владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль. Значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно его бросают и ловят, передают и перебрасывают друг другу двумя руками, снизу, от груди, сверху, а так же двумя руками с отскоком от земли. У детей совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой рукой.

Координационные способности так же улучшаются. Объем двигательной активности детей 5-6 лет за время пребывания в детском саду находится в диапазоне 13000 – 14500 движений. Продолжительность двигательной активности детей составляет в среднем 4 часа, интенсивность до 50 движений в минуту.

### ***(Подготовительная к школе группа)***

Движения детей 6-7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая различные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость.

К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен прирост физической работоспособности и выносливости. Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статическим нагрузкам. На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а так же осознанное отношение к качеству выполняемых упражнений.

Объем двигательной активности детей 6-7 лет за время пребывания в детском саду находится в диапазоне 13000 – 15000 тысяч движений (по шагомеру). Продолжительность

двигательной активности составляет в среднем 4,5 и более часов, интенсивность достигает 65 движений в минуту. Им свойственно умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях (в лесу, парке, на спортивной площадке) и ситуациях (на прогулке, экскурсии, в путешествии).

## 1.4. Планируемые результаты освоения Программы

### *Целевые ориентиры*

Системные особенности дошкольного образования обуславливают необходимость определения результатов освоения Программы в виде целевых ориентиров физического развития.

Целевые ориентиры физического развития дошкольников представлены для двух этапов развития дошкольников:

- на этапе завершения раннего образования (к 3 годам), в виде примерной характеристики общего развития детей на момент начала освоения Программы;
- на этапе завершения дошкольного образования (к 7 годам), в виде планируемых результатов освоения Программы.

#### **Целевые ориентиры на этапе завершения раннего образования**

- Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними;
- Эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий.
- Ребенок владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении.
- Ребенок стремится к общению с взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях, появляются игры в которых ребенок воспроизводит действия взрослого.
- Ребенок проявляет интерес к сверстникам, наблюдает за их действиями и подражает им.
- Ребенок стремится двигаться под музыку; эмоционально

#### **Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования**

- Ребенок имеет представление о ценности здоровья, сформировано желание вести ЗОЖ.
- Ребенок имеет представление о том что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, с помощью сна восстанавливаются силы.
- Ребенок знаком с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма, имеет представление о необходимости закаливания.
- У ребенка наблюдается повышение выносливости к осуществлению динамической работы за счет упорядочения характера мышечной активности.
- У ребенка повышаются способности к предварительному программированию как пространственных, так и временных параметров движения, после выполнения движений ребенок способен самостоятельно подключиться к анализу полученных результатов и установлению необходимых корректировок.
- Ребенок при соответствующих условиях может быстро достигать высокого результата в точности выполнения сложных движений.
- Ребенок может создавать условия для двигательной деятельности непосредственно в образовательной

откликается на различные произведения культуры и искусства.

— У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазание, перешагивание и др.)

деятельности (НОД) и в повседневной жизни, организовывать не только собственную двигательную активность, но и подвижные игры, физические упражнения со своими сверстниками, с более младшими дошкольниками.

— Ребенок умеет выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности; дети могут создавать разнообразные вариации движений в зависимости от выбранного образа

## **1.5. Мониторинг результатов индивидуального физического развития**

### *Медико-педагогический мониторинг*

При реализации Программы проводится медико-педагогический мониторинг, осуществляемый инструктором по физической культуре и медицинским работником учреждения, и связан с оценкой эффективности педагогических действий по физическому развитию детей, лежит в основе их дальнейшего планирования.

Задачи мониторинга:

✓ Индивидуализация образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его физического развития);

✓ Оптимизации образовательной деятельности с группой детей.

Методика медико-педагогического обследования ИФРР основана на индивидуально-дифференцированном подходе и может быть использована для диагностики физического развития любого ребенка – и с условной нормой, и с проблемами в развитии. Предметом оценки являются только личный результат ребенка, который не коррелируется «со средними» показателями, то есть ребенок сравнивается сам с собой, с целью прослеживания динамики физического развития в индивидуальном порядке.

Медико-педагогический мониторинг ИФРР представляет собой комплексное обследование физического развития ребенка-дошкольника и отражает степень овладения им двигательными навыками и развития его физических качеств. Обследование в рамках мониторинга проводится дважды в год – в начале (сентябре) и в конце (мае) каждого образовательного года.

У детей раннего возраста проводится исследование нервно-психического развития посредством оценки движений: перешагивание через палку или веревку, горизонтально приподнятую на 20-28 см (для детей в возрасте от 2 лет до 2,6 мес.), 30-35 см (для детей от 2 лет 6 мес. до 3 лет).

Для определения скоростно-силовых показателей используются тесты – прыжок в длину с места (3-7 лет), метание малого мяча (мешочка) на дальность (3-7 лет) и точность (4-7 лет), бег 10 метров с ходу (3-7 лет), метание набивного мяча 1 кг (4-7 лет)

Для определения силовых показателей используются тесты – сгибание, разгибание рук в упоре лежа (6-7 лет), поднятие туловища, из положения лежа, за 1 минуту (6-7 лет).

Для определения координационных способностей применяются тесты – челночный бег 3x10 м (5-7 лет), прыжки со скакалкой (5-7 лет), ведение мяча 10 м ведущей рукой (5-7 лет) учитывается количество потерь мяча, бег «змейка» между конусами.

Для определения выносливости проводится ежегодный кросс по дистанции в соответствии с возрастом 4,5,6,7 лет: 90м, 120м, 150 м, 200 - 300м в условиях открытой спортивной площадки в теплую погоду.

Для оценки качества основных видов движения бег, ходьба, ползание, лазание, перелазание используется полоса препятствий по периметру спортивного зала: узкая полоса, канат, бревно, гимнастическая скамейка, гимнастическая лестница.

Оценка качества производится в сравнении с ориентировочными нормами развития:

**Ориентировочные показатели  
физической подготовленности детей 3-7 лет**

№	Наименование показателя	Пол	3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
1	Бросок набивного мяча 1 кг стоя	Мал	110-150	140-180	160-230	175-300	220-350
		Дев	100-140	130-175	150-225	170-280	190-330
2	Прыжок в длину с места	Мал	60-85	75-95	85-130	100-140	130-155
		Дев	55-80	70-90	85-125	90-140	125-150
3	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	Мал	1-3	2-5	3-6	4-7	5-8
		Дев	2-6	5-8	6-9	7-10	8-12
4	Бег на дистанцию 10 метров схода	Мал	7,8-7,5	5,5-5,0	3,8-3,7	2,5-2,1	2,3-2,0
		Дев	8,0-7,6	5,7-5,2	4,0-3,8	2,6-2,2	2,5-2,1
5	Бег на дистанцию 30 метров	Мал		8,5-10,0	8,2-7,0	7,0-6,3	6,2-5,7
		Дев		8,8-10,5	8,5-7,4	7,5-6,6	6,5-5,9
6	Челночный бег 3x10 метров	Мал		9,5-11,0	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев		9,8-11,5	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
7	Бег «змейка»	Мал		9,5-11,0	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев		9,8-11,5	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
8	Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество)	Мал		6-8	9-11	10-12	12-14
		Дев		4-6	7-9	8-10	9-12
9	Прыжки через скакалку	Мал			1-3	3-15	7-21
		Дев			2-5	3-20	15-45
10	Бег на дистанцию 90,120,150 метров	Мал			31,6-34,6	31,9-35,0	31,5-35,2
		Дев			32,0-35,0	32,0-36,0	32,5-37,0

## 2. Содержание педагогической работы

### Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Возраст	Становление ценностей ЗОЖ
2-3 года	Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать
3-4 года	<ul style="list-style-type: none"><li>— 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;</li><li>— Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение;</li><li>— Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.</li><li>— Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.</li><li>— Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения</li></ul>
4-5 лет	<ul style="list-style-type: none"><li>— Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека.</li><li>— Формировать представление о значении частей и органов чувств для жизни и здоровья человека</li><li>— Расширять представление о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.</li><li>— Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».</li><li>— Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.</li><li>— Формировать представление о здоровом образе жизни.</li><li>— Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма</li></ul>

<b>5-6 лет</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.</li> <li>— Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья.</li> <li>— Расширять представление о компонентах ЗОЖ и факторах, разрушающих здоровье.</li> <li>— Формировать представление о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.</li> <li>— Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.</li> <li>— Формировать представления о правилах ухода за больным. Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.</li> <li>— Знакомить детей с возможностями здорового человека, формировать у детей потребность в ЗОЖ</li> </ul>
<b>6-7 лет</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Расширять представление детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим)</li> <li>— Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умение использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.</li> <li>— Формировать представления об активном отдыхе.</li> <li>— Расширять представление о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.</li> <li>— Расширять представление о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.</li> <li>—</li> </ul>

### 2.1. Содержание работы с обучающимися 2-3 лет

<b>Основные движения</b>	
<b>Ходьба</b>	Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, враспынную (2 полугодие), обходя предметы, приставным шагом вперед и в стороны.
<b>Упражнения в равновесии</b>	Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см) по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках)
<b>Бег</b>	Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, медленном темпе в течении 30-40 сек (непрерывно), с изменениями темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25 – 30 см)

<b>Ползание, лазанье</b>	Ползание на четвереньках по прямой (3-4 метра), по доске, лежащей на полу, наклонной доске, приподнятой на 20-30 см, гимнастической скамейке. Ползание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазание по лесенке стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.
<b>Катание, бросание, метание</b>	Катание двумя руками, и одной воспитателю, друг другу. Под дугу, стоя и сидя (50-100см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1- 1,5 м, через сетку на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель- двумя руками, поочередно с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного с расстояния 1м.
<b>Прыжки</b>	Прыжки на двух ногах, на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур, линию, через две параллельные линии (10-30 см), прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	
<b>Для рук и плечевого пояса</b>	Поднимание рук вперед и в стороны, скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед – назад, вверх-вниз.
<b>Для мышц спины и гибкости позвоночника</b>	Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы стоящему или сидящему. Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.
<b>Для мышц брюшного пресса и ног</b>	Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).
<b>Подвижные игры</b>	
<b>С ходьбой и бегом</b>	«Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».
<b>С подпрыгиваниями</b>	«Мой звонкий мяч», «Зайка беленький», «Птички в гнездышках», «Через ручеек»
<b>С ползанием</b>	«Доползи до погремушки», «проползи в воротца», «не проползай линию»

<b>С бросанием и ловлей</b>	«Мяч в кругу», «прокати мяч», «лови мяч», «попади в воротца, «Целься точнее!»
<b>На ориентировку в пространстве</b>	«Где звенит?» «Найди флажок»
<b>Движение под музыку и пение</b>	«Поезд», «Зайка», «Флажок»

## 2.2. Содержание работы с обучающимися 3-4 лет

<b>Основные движения</b>	
<b>Ходьба</b>	Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два; в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой, врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (остановка, приседание, поворот)
<b>Упражнения в равновесии</b>	Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2- 2,5м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.
<b>Бег</b>	Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожке (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (остановка, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе, в течении 50-60 секунд, в быстром темпе на расстоянии 10м).
<b>Ползание, лазанье</b>	Ползание на четвереньках по прямой (6м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазание по лестнице стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м)
<b>Катание, бросание, метание</b>	Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50 -60 см). Метание мяча на дальность правой и левой рукой (к концу года на 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5 – 2м), в вертикальную цель (высота мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1 – 1,5 м). Ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70 – 100 см)
<b>Прыжки</b>	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15 –

	20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 10-15 см выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно), через предметы высотой 5 см, в длину с места через две линии (расстояние 25-30 см), в длину с места не менее 40 см.
<b>Построения и перестроения</b>	Построение в колонну по одному, шеренгу, круг. Перестроение в колонну по два, в рассыпную, размыкание и смыкание обычным шагом, повороты на месте направо, налево переступанием
<b>Ритмическая гимнастика</b>	Выполнение ранее разученных общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	
<b>Для рук и плечевого пояса</b>	Поднимать и опускать прямые руки вперед, в стороны, вверх (одновременно и поочередно). Переключать предметы из руки в руку перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.
<b>Для мышц спины и гибкости позвоночника</b>	Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться, наклоняться вперед, с обхватом колен согнутых ног. Из положения лежа на спине: поднимать ноги и опускать, двигать ими (велосипед). Из положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги, поворачиваться со спины на живот и обратно, прогибаться поднимая плечи, разводя руки в стороны.
<b>Для мышц брюшного пресса и ног</b>	Подниматься на носки, выводить ногу вперед, в стороны, назад на носок. Приседать держась за опору, приседать с прямыми руками вперед, принимать положение группировка сидя, поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочек с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на середину стопы.
<b>Спортивные игры и упражнения</b>	
<b>Катание на санках</b>	Катать на санках друг друга, кататься с невысокой горки
<b>Скольжение</b>	Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых
<b>Ходьба на лыжах</b>	Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, делать повороты на лыжах переступанием

<b>Катание на велосипеде</b>	Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо и налево
<b>Подвижные игры</b>	
<b>С бегом</b>	«Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках»
<b>С прыжками</b>	«По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку»
<b>С подлезанием и лазанием</b>	«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики»
<b>С бросанием и ловлей</b>	«Кто бросит дальше?», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет»
<b>На ориентировку в пространстве</b>	«Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит?», «Найди, что спрятано»

### 2.3. Содержание работы с обучающимися 4-5 лет

<b>Основные движения</b>	
<b>Ходьба</b>	Ходьба обычная, на носках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, широким и мелким шагом, приставным шагом в сторону, в колонне по одному, по два; в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой, вдоль границ зала, врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (остановка, приседание, поворот), с чередованием с бегом, прыжками, с изменением темпа, со сменой направляющего.
<b>Упражнения в равновесии</b>	Ходьба между линиями (ширина 10-15 см, длина 2- 2,5м), по линии, по веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием предметов с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка), ходьба по ребристой доске, через рейки лестницы, поднятой над полом 20-25 см. Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (30-35 см). Кружение в обе стороны.
<b>Бег</b>	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, коротким и длинным шагом, в колонне (по одному, по двое), в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожке (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (остановка, присесть, изменить положение рук), бег с изменением темпа, в медленном темпе, в течении 1 1,5

	минуты, в быстром темпе на расстоянии 40-60м, челночный бег 3x10м, бег на 20 м (5,5 – 6 секунд к концу года).
<b>Ползание, лазанье</b>	Ползание на четвереньках по прямой (10м), между предметами «змейка», вокруг них, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. подлезание под дугу правым и левым боком вперед (высота 50 см). Пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазание по гимнастической стенке (с пролета на пролет вправо и влево).
<b>Катание, бросание, метание</b>	Прокатывание мячей, обручей друг другу, между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5- 6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5 – 2м.
<b>Прыжки</b>	Прыжки на двух ногах на месте (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки с высоты 20-25 см, через линию, шнур, через 4-5 линий (расстояние 40-50 см), через 2-3 предмета высотой 5-10 см, в длину с места через две линии (расстояние 25-30 см), в длину с места не менее 70 см. Прыжки с короткой скакалкой.
<b>Построения и перестроения</b>	Построение в колонну по одному, шеренгу, круг. Перестроение в колонну по два, по три, равнение по ориентирам, повороты на месте направо, налево, кругом, размыкание и смыкание.
<b>Ритмическая гимнастика</b>	Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	
<b>Для рук и плечевого пояса</b>	Поднимать и опускать прямые руки вперед, в стороны, вверх (одновременно и поочередно), отводить руки за спину из положений руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь к спинке стула (к стенке), поднимать палку вверх и опускать за плечи; сжимать и разжимать кисти рук, вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.
<b>Для мышц спины и гибкости позвоночника</b>	Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны, наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание брать предметы из положений ноги вместе, ноги врозь. Наклоняться в стороны держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения сидя и стоя на коленях, сидя перекладывать предмет под

	приподнятой ногой, сидя, приподнимать над полом прямые ноги, из положения лежа на спине, сидя, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.
<b>Для мышц брюшного пресса и ног</b>	Подниматься на носки, выводить ногу вперед на пятку, в стороны, назад на носок. Выполнять притопы, полуприседания (4-5 раз подряд). Приседать держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног предметы и перекладывать с места на место. Ходить по палке, канату опираясь носками о пол, пятками о канат.
<b>Статические упражнения</b>	Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе.
<b>Спортивные игры и упражнения</b>	
<b>Катание на санках</b>	Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.
<b>Скольжение</b>	Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно
<b>Ходьба на лыжах</b>	Передвигаться по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой. Проходить на лыжах до 500 м. <b>Игры на лыжах:</b> «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца»
<b>Катание на велосипеде</b>	Кататься на трехколесном и двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо и налево
<b>Подвижные игры</b>	
<b>С бегом</b>	«Самолеты», «Цветные автомобили», «у медведя во бору», «птички и кошка», «найди себе пару», «лошадки», «позвони в погремушку», «бездомный заяц», «Ловишки».
<b>С прыжками</b>	«Зайцы и волк», «лиса в курятнике», «зайка серенький умывается»
<b>С ползанием и лазанием</b>	«Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»
<b>С бросанием и ловлей</b>	«Подбрось- поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку»
<b>На ориентировку в пространстве, на</b>	«Найди где спрятано?», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки»

<b>внима- ние</b>	
<b>Народ- ные игры</b>	«У медведя во бору», «Куница и мыши»

#### 2.4. Содержание работы с обучающимися 5-6 лет

<b>Основные движения</b>	
<b>Ходьба</b>	Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким пониманием колена (бедро), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий взрослого
<b>Упраж- нения в равнове- сии</b>	Ходьба по узкой рейке скамейки, веревке (диаметр 1,5- 3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске боком, на носках (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.
<b>Бег</b>	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена, (бедро), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое, змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5 – 2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой, челночный бег 3 x10м. Бег на скорость: 20м примерно за 5-5,5 сек (к концу года 30м за 7,5 – 8,5 сек). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.
<b>Полза- ние, лазание</b>	Ползание змейкой между конусами в чередовании с ходьбой и бегом, переползание через препятствие, ползание на четвереньках 3-4 м и толкание мяча головой. Ползание с опорой на предплечье и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазание по гимнастической стенке разными способами (в. 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.
<b>Броса- ние, ловля метание</b>	Бросание мяча вверх, о землю, и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд), правой, левой рукой не менее 4-6 раз подряд, бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Ведение мяча на месте и продвижением вперед. (5-6 м), прокатыванием набивных мячей (1 кг). Метание предметов вдаль (не менее 5-9 м) в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м
<b>Прыжки</b>	На двух ногах (30-40 x2-3 раза) в чередовании с ходьбой, скрестно, «разножка» вперед-назад, в стороны. С продвижением вперед на 3-4 м. прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед . Прыжки в высоту прямо

	и боком, с перепрыгиванием нескольких предметов (в. 15-20 см), Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в указанное место, в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую с вращением вперед назад, длинную скакалку(неподвижную и качающуюся)
<b>Построения и перестроения</b>	Построение в шеренгу, в колонну по два, по три, равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне – на вытянутые руки вперед, в шеренге – на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.
<b>Ритмическая гимнастика</b>	Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	
<b>Для развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса</b>	Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью, из положения руки за головой поднимать руки в стороны, вверх держа ладони кверху. Поднимать руки (сцепленные в замок тыльной стороной внутрь) вверх-вниз, попеременно. Поднимать и опускать кисти, сжимать и разжимать пальцы.
<b>Для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника</b>	Стоя у стены или гимнастической лестницы: поднимать руки в стороны прижимаясь всей спиной, ягодицами, и пятками. Поочередно поднимать согнутые ноги в коленях, держась снизу за рейку лестницы на уровне пояса. Поворачиваться в стороны разводя руки из положения перед грудью. Отводить ноги в сторону из упора присев, двигать ногами из положения, лежа на спине, выполнять группировку лежа на спине.
<b>Для мышц брюшного пресса и ног</b>	Переступать на месте, не отрывая носка от пола. Приседать, поднимая руки вперед, в стороны, за спину. Поднимать прямые ноги вперед (мах), выполнять выпады вперед, в сторону (руки на поясе, в стороны, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их, перекладывать с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь ногами о палку (канат)
<b>Статические упражнения</b>	Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (присед на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе
<b>Спортивные игры и упражнения</b>	

<b>Катание на санках</b>	Кататься на санках, катать друг друга, скатываться с горки, выполнять повороты при спуске.
<b>Скольжение</b>	Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения
<b>Ходьба на лыжах</b>	Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой и спускаться в низкой стойке. «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки»
<b>Игры на лыжах</b>	
<b>Катание на велосипеде и самокате</b>	Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.
<b>Городки</b>	Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3м) и кона (5-6 м)
<b>Элементы баскетбола</b>	Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой и левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди
<b>Бадминтон</b>	Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре со взрослым
<b>Элементы футбола</b>	Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд
<b>Элементы хоккея</b>	Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах
<b>Подвижные игры</b>	
<b>С бегом</b>	«Ловишки», «уголки», «парный бег», «мышеловка», «мы веселые ребята», «гуси-лебеди», «сделай фигуру», «караси и щука», «перебежки», «хитрая лиса», «встречные перебежки», «пустое место», «затейники», «бездомный заяц»
<b>С прыжками</b>	«Не оставайся на полу», «кто лучше прыгнет лучше», «удочка», «с кочки на кочку», «кто сделает меньше прыжков», «классы».
<b>С ползанием и лазанием</b>	«Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на учении»
<b>С метанием</b>	«Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча»

<b>Эстафеты</b>	«Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий»
<b>Народные игры</b>	«Гори, гори ясно!»

## 2.5. Содержание работы с обучающимися 6- 7 лет

<b>Основные движения</b>	
<b>Ходьба</b>	Ходьба обычная, на носках, с разным положением рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, длинным и коротким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок, ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений
<b>Упражнения в равновесии</b>	Ходьба по гимнастической скамейке боком и приставным шагом, с набивным мешочком на спине, приседая на одной ноге и пронося махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под не хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (д. 1,5 – 3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).
<b>Бег</b>	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с прямыми ногами вперед, коротким и длинным шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, в чередовании с ходьбой и прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течении 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3-5 раз по 10м. Бег на скорость: 30м (за 6,5 – 7,5 сек к концу года)
<b>Ползание, лазанье</b>	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку (в. 30-50 см движений). Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, используя перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.
<b>Бросание, ловля метание</b>	Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками ( не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Ведение мяча на месте правой и левой

	рукой, в ходьбе и беге. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.
<b>Прыжки</b>	Прыжки на двух ногах на месте (30 x 3-4 раза) в чередовании с ходьбой, поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из полного приседа, на мягкое покрытие высотой до 40 см. Прыжки с высоты 40 см, в длину с места до 100 см, в длину с разбега, (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25 – 30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах по наклонной плоскости.
<b>Построения и перестроения</b>	Построения в колонну, шеренгу, круг. Перестроения в колонну по два, четыре в движении. Перестроение в две и три шеренги по расчету на месте. Равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.
<b>Ритмическая гимнастика</b>	Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	
<b>Для развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса</b>	Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.
<b>Для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника</b>	Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад

	(носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.
<b>Для мышц брюшного пресса и ног</b>	Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.
<b>Статические упражнения</b>	Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.
<b>Спортивные игры и упражнения</b>	
<b>Катание на санках</b>	Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.
<b>Скольжение</b>	Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки
<b>Ходьба на лыжах</b>	Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.
<b>Игры на лыжах</b>	«Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.
<b>Катание на велосипеде и самокате</b>	Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате. Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др
<b>Катание на коньках</b>	Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу,

	сохраняя при этом правильную позу. Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.
<b>Городки.</b>	Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.
<b>Элементы баскетбола</b>	Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.
<b>Бадминтон</b>	Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры. Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.
<b>Элементы футбола</b>	Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота
<b>Элементы хоккея</b>	(без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.
<b>Подвижные игры</b>	
<b>С бегом</b>	Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка». С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».
<b>С прыжками</b>	«Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».
<b>С ползанием и лазанием</b>	Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».
<b>С метанием и ловлей</b>	«Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».
<b>Эстафеты</b>	Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».
<b>Народные игры</b>	«Гори, гори ясно!», лапта.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа. ФГОС— М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. –
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура детском саду. Средняя группа. ФГОС.— М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 112 с
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура детском саду. Подготовительная к школе группа (6-7). ФГОС.— М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура детском саду. Старшая группа, (5-6). ФГОС.— М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. –

## Календарное планирование образовательной деятельности

### Первая младшая группа

Количество занятий физической культурой в неделю - 2 в группе и 1 занятие на прогулке длительностью 10 минут.

Утренняя гимнастика проводится – ежедневно длительностью 5 минут.

#### *Сентябрь*

##### **Неделя № 1 (1-2 занятие)**

**Программные задачи.** Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие по ограниченной поверхности

**Инвентарь:** кукла, две веревки (3 м)

- 1) ходьба за инструктором
  - 2) ОРУ комплекс под музыку без предметов
- ОВД – ходьба по дорожке «в гости» к кукле  
ПОДВИЖНАЯ ИГРА. «Бегите ко мне!»

##### **Неделя № 2 (3-4 занятие)**

**Программные задачи.** Учить ходьбе и бегу, меняя направление по определенному ориентиру

**Инвентарь:** погремушки, игрушка «Собака»

- 1) ходьба врассыпную и бег за инструктором чередуя
  - 2) ОРУ комплекс с погремушкой
- ОВД ползание на четвереньках (4-6 м) «как собачка» (2-3 раза)  
ПОДВИЖНАЯ ИГРА. «Догоните меня!»

##### **Неделя № 3 (5-6 занятие)**

**Программные задачи.** Учить детей соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу

**Инвентарь:** стульчики по количеству детей, стоящие в шахматном порядке, «кирпичик», кукла

- 1) ходьба и бег между стульями, не наталкиваясь друг на друга.
  - 2) ОРУ комплекс № 3 на стульях
- ОВД ходьба по доске, зашагивание на плоский кирпич (50x50x20 см)  
ПОДВИЖНАЯ ИГРА. «В гости к куклам»

##### **Неделя № 4 (7-8 занятие)**

**Программные задачи.** Учить детей подлезать под веревку и бросать предмет на дальность поочередно правой и левой рукой, развивать умение бегать в определенном направлении.

**Инвентарь:** 2 стойки, длинная веревка, мешочки по количеству детей, игрушка собака.

- 1) ходьба и бег в чередовании, и между веревками 30-35 см
- 2) ОРУ комплекс без предметов

ОВД - ползание на четвереньках, подползание под веревку (в. 40-45 см), до ориентира и обратно. Бросание мешочка вдаль.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА. «Бегите ко мне!»

### **Октябрь**

#### **Неделя № 5 (9- 10)**

**Программные задачи.** Учить детей влезать на гимнастическую стенку, развивать чувство равновесия, совершенствовать бег в определенном направлении, умение реагировать на сигнал.

**Инвентарь:** лестница-стремянка, мячи по количеству детей.

1) ходьба и бег за инструктором в чередовании

2) ОРУ комплекс с малым мячом

ПОДВИЖНАЯ ИГРА. «Догоните мяч»

#### **Неделя № 6 (11 – 12)**

**Программные задачи.** Учить ходить по ограниченной поверхности, катать мяч и ползать, развивать умение двигаться по сигналу.

**Инвентарь:** гимнастическая доска шириной 30 см, платочки по количеству детей, мяч

1) чередование ходьбы с бегом, остановка не сталкиваясь

2) ОРУ комплекс с платочком

ОВД ходьба по доске с последующим ползанием до предмета, прокатывание мяча сидя друг другу.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА. «Бегите ко мне»

#### **Неделя № 7 (13 - 14)**

**Программные задачи.** Развитие способности подпрыгивать на двух ногах, бросать мяч в горизонтальную цель, совершенствовать реагирование на сигнал.

**Инвентарь:** мешочки по количеству детей, веревка 6-8 м, ящик 50х50 или обруч д. 1м.

1) ходьба и бег за инструктором.

2) ОРУ комплекс с мешочками

ОВД бросание мешочков в обруч с расстояния 80 см в парах или четверках одновременно и поочередно правой, а затем левой рукой.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА. «Карусель»

#### **Неделя № 8 (15-16)**

**Программные задачи.** учить детей ходить по гимнастической скамейке, бросанию из-за головы двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках, совершенствовать передвижение в заданном направлении.

**Инвентарь:** по 2 кубика на ребенка 5х5 см, гимнастическая скамейка, мячи по числу детей и большой мяч.

1) ходьба и бег за инструктором чередованием.

2) ОРУ комплекс с кубиками

ОВД ползание по ограниченному пространству, ходьба по скамейке

ПОДВИЖНАЯ ИГРА. «Мой веселый звонкий мяч»

### **Ноябрь**

#### **Неделя № 9 (17-18)**

**Программные задачи.** Учить детей прыгать с места в длину, закреплять метание мяча из-за головы, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений

**Инвентарь:** мячи для метания по числу детей, шишки по 2 шт. на ребенка

1) Ходьба за инструктором, бег по дорожке

2) ОРУ комплекс с шишками

ОВД - бросание мяча из-за головы двумя руками подгруппами по 2-3 человека;

Прыжки через ленту (шнур)

ПОДВИЖНАЯ ИГРА. «Догони мяч»

### **Неделя № 10 (19 - 20)**

**Программные задачи.** учить детей ходить парами в определенном направлении, бросать мяч на дальность от груди, упражнять в катании мяча, учить ждать сигнал начала движений.

**Инвентарь:** погремушки по числу детей, 2 длинные веревки. Мячи на каждого ребенка.

1) ходьба и бег с погремушкой

2) ОРУ комплекс с погремушкой

ОВД – бросание мяча на дальность от груди; прокатывание мяча сидя друг другу.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА. «Через ручеек»

### **Неделя № 11 (21 -22)**

**Программные задачи.** учить детей ходить по наклонной доске, упражнять в метании на дальность от груди, согласовывать действия по сигналу

**Инвентарь:** цветные ленточки (25-30 см), средний мяч по количеству детей, наклонная доска

1) Ходьба и бег с ленточкой в руке

2) ОРУ комплекс с ленточкой

ОВД – бросание мяча от груди; ходьба по наклонной доске вверх и вниз

ПОДВИЖНАЯ ИГРА. «Солнышко и дождик»

### **Неделя № 12 (23-24)**

**Программные задачи.** Учить детей бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер.

**Инвентарь:** плоские обручи по числу детей, наклонная доска, мяч (д. 25-30).

1) Ходьба и бег со сменой темпа, обруч в руках перед собой.

2) ОРУ комплекс № 12 (с плоским обручем)

ОВД – бросание мяча инструктором и ловля его ребенком с расстояния до 1 м., ходьба по наклонной доске вниз и вверх.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА. «Пузырь»

## *Декабрь*

### **Неделя № 13 (25 – 26)**

**Программные задачи.** Упражнять детей в прыжках с места в длину, бросание мешочков на дальность.

**Инвентарь:** мешочки и кубики по числу детей. Веревка, машина.

1) Ходьба за инструктором, везущим машину в которой лежат мешочки. Бег за инструктором.

2) ОРУ комплекс с мешочком

ОВД – метание мешочка поочередно, перешагивание кубиков.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА. «Мышка»

### **Неделя № 14 (27 – 28)**

**Программные задачи.** Обучать детей движению по кругу, упражнять в перешагивании предметов, движению по ориентиру.

**Инвентарь:** длинный шнур (6-8 м), кубики по числу детей или мягкий конструктор

1) Ходьба вокруг тонкого каната, положенного в круг.

2) ОРУ комплекс без предметов

ОВД – ходьба приставным шагом, стоя на канате, ходьба между предметами с перешагиванием кубиков.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА. «Зайка серенький сидит»

**Неделя № 15 (29 – 30)**

**Программные задачи.** Обучать лазанию по гимнастической лестнице, упражнять в движении по кругу приставным шагом

**Инвентарь:** плоские обручи (д. 15-20 см) по количеству детей, лестница-стремянка,

1) ходьба и бег между обручами на полу.

2) ОРУ комплекс с обручами

ОВД - Влезать на лестницу (высота 60-80 см от пола), стоящую в центре круга из каната, любым способом.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА. «Машины»

**Неделя № 16 (31 – 32)**

**Программные задачи.** Закреплять в движении в колонне по одному, бросание в горизонтальную цель, развитие равновесия.

**Инвентарь:** Мешочки по числу детей, корзина, тонкий канат или лента.

1) Ходьба вокруг каната в колонне по одному и по кругу наступая на него способом «пятка - носок»

2) ОРУ повторить комплекс № 7 (с мешочками)

ОВД – бросание мешочка в горизонтальную цель, с расстояния 80-100 см.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА. «Самолеты»

### *Январь*

**Неделя № 17 (33 – 34)**

**Программные задачи.** Учить детей катать мяч, соблюдая направление, упражнять в лазании по гимнастической лестнице.

**Инвентарь:** платочки, мячи по числу детей, гимнастическая лестница, дуги 3 шт.

1) Ходьба и бег в колонне по одному, в руке платочек.

2) ОРУ повторить комплекс платочком

ОВД – прокатывание мяча в воротца (2-3 дуги), влезание на лестницу

ПОДВИЖНАЯ ИГРА. «Зайцы скачут»

**Неделя № 18 (35 – 36)**

**Программные задачи.** Обучать детей прыжкам на двух ногах с продвижением, упражнять в метании в горизонтальную цель.

**Инвентарь:** координационная лестница, мяч

1) Ходьба и бег в обход предметов, разложенных на полу.

2) ОРУ повторить комплекс № 4 без предметов

ПОДВИЖНАЯ ИГРА. «Наседка и цыплята»

**Неделя № 19 (37- 38)**

**Программные задачи.** Обучать бросать мяч двумя руками снизу в горизонтальную цель, проползать под дугой по ориентиру.

**Инвентарь:** дуги 3 шт., мяч средний 3 шт., обруч д. 90см.

1) Ходьба и бег в чередовании за инструктором

2) ОРУ комплекс с игрушкой



ОВД – бросание мяча с расстояния 80 – 100 м в корзину, установленную на высоту 30 см от пола, проползание под дугой расстояние 2-3 метра.

**ПОДВИЖНАЯ ИГРА. «Карусель»**

**Неделя № 20 (39 – 40)**

**Программные задачи.** Обучение лазанию по короткой лестнице с перелезанием, ходьба по доске, приподнятой над полом

**Инвентарь:** лестница, доска шириною 30 см, конусы 6 шт.

1) Ходьба за инструктором в обход конусов, бег по кругу.

2) ОРУ повторить комплекс с обручами

ОВД – пройти по доске 2-3 раза, перелезть через лестницу.

**ПОДВИЖНАЯ ИГРА. «Огуречик»**

### *Февраль*

**Неделя № 21 (41 – 42)**

**Программные задачи.** Обучать прыжкам на двух ногах с продвижением через линии, упражнять в равновесии

**Инвентарь:** Координационная лестница, тонкий канат или лента, длиной 6-8 м., игрушки по числу детей,

1) Ходьба между игрушек, разложенных на ориентиры, бег в чередовании с ходьбой по сигналу.

2) ОРУ комплекс под музыку с игрушкой

ОВД – прыжки через линии координационной лестницы, ходьба по ленте

**ПОДВИЖНАЯ ИГРА. «Зайка серенький сидит»**

**Неделя № 22 (43 – 44)**

**Программные задачи.** Обучение прокатыванию мяча по заданному ориентиру, прыжки на двух ногах через 2-3 линии (расстояние между линиями - 10 см)

**Инвентарь:** игрушки по числу детей, 3 мяча (д. 25-30 см), ворота из мягкого конструктора, координационная лестница

1) Ходьба и бег по периметру площади

2) ОРУ комплекс под музыку с игрушкой

ОВД – прокатить мяч из положения сидя, толчком от груди, под арку ворот; прыгать через сдвоенные перекладины лестницы.

**ПОДВИЖНАЯ ИГРА. «Наседка и коршун»**

**Неделя № 23 (45 – 46)**

**Программные задачи.** Обучать детей прыжкам вверх, упражняться в метании мешочка.

**Инвентарь:** Мешочки по числу детей, координационная лестница, подвешенный предмет (воздушный шарик или колокольчик)

1) Ходьба и бег между предметами

2) ОРУ повторить комплекс с мешочком

ОВД – прыгать вверх, дотягиваясь до подвешенного предмета, метание мешочка через установленную планку на высоте груди ребенка.

**ПОДВИЖНАЯ ИГРА. «Зайцы скачут»**

**Неделя № 24 (47 – 48)**

**Программные задачи.** Учить детей ползать по гимнастической скамейке, метать мешочек в горизонтальную цель, приподнятую над полом.

**Инвентарь:** гимнастическая скамейка, мешочки по числу детей, корзина

- 1) Ходьба парами вокруг периметра площадки для занятий
  - 2) ОРУ без предметов под музыку
- ОВД – проползти по скамейке, слезть, в конце взять мешочек и бросить его в корзину, подобрать.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА. «Комар»

### *Март*

#### **Неделя № 25 (49 – 50)**

**Программные задачи.** Учить детей лазить по гимнастической лестнице вверх и вниз удобным способом, ходьба по ограниченной поверхности

**Инвентарь:** две веревки, лестница-стремянка, гимнастическая лестница

- 1) Ходьба парами, бег с оббеганием конусов, стоящих в углах, между веревок
- 2) ОРУ под музыку без предметов

ОВД – влезание на лестницу-стремянку и спускание вниз, прохождение по «тропинке» между двумя веревками (расстояние 25-30 см).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА.

#### **Неделя № 26 (51 – 52)**

**Программные задачи.** Учить детей спрыгивать с высоты, мягко приземляясь. Ползать между предметами.

**Инвентарь:** Конусы, игрушки –ориентиры, кубик 50х50 10 см, гимнастические палки длина 50 см

- 1) Ходьба парами между предметами-ориентирами, по сигналу перейти на бег в рассыпную и вновь построится парами
- 2) ОРУ комплекс упражнений № 16 (с гимнастическими палками)

ОВД – По сигналу «хлопок в ладоши» быстро ползти в направлении игрушки, встать подойти и встать на кубик, затем мягко спрыгнуть.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА. «Кошки и мышки»

#### **Неделя № 27 (53 – 54)**

**Программные задачи.** Упражнять детей в метании на дальность одной рукой, повторить прыжки с места, развивать координацию движений.

**Инвентарь:** флажки и мешочки с песком по числу детей, веревка 10 м.

- 1) Ходьба в парах по кругу. Бег в рассыпную
- 2) ОРУ комплекс с флажком

ОВД – стоя, у разложенной в длину веревки. Присесть и перепрыгнуть веревку. Подойти к мячам, взять мешочек и бросить его за веревку в обратном направлении.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА. «Поезд»

#### **Неделя № 28 (55 – 56)**

**Программные задачи.** учить детей подбрасывать и ловить мяч, упражнять в ползании по наклонной доске.

**Инвентарь:** малый мяч по числу детей, наклонная доска.

- 1) Ходьба по кругу, по сигналу сесть на корточки. Бег в рассыпную под музыку.
- 2) ОРУ с малым мячом

ОВД – сидя мяч между ног в двух руках, не высоко подбрасывать мяч и ловить, подхватывая в сомкнутые ладони. На четвереньках подняться по доске

ПОДВИЖНАЯ ИГРА. «Птички в гнездышках»

### *Апрель*

#### **Неделя № 29 (57 - 58)**

**Программные задачи.** Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать с нее, закреплять умение бросать мяч и ловить его после подбрасывания.

**Инвентарь:** средний мяч по числу детей, гимнастическая скамейка.

1) Ходьба по ориентирам, по сигналу «мышки» встать на носки. Бег в рассыпную под музыку, по сигналу сесть на пол на корточки.

2) ОРУ с мячом.

ОВД – подняться на скамейку, пройти до конца, остановиться и прыгнуть, сгибая ноги в коленях на приземлении, поймать мяч, брошенный взрослым и вернуть обратно.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА. «Солнышко»

**Неделя № 30 (59 - 60)**

**Программные задачи.** Закреплять умение катать мяч друг другу, учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал

**Инвентарь:** погремушки и мячи по количеству детей, маленький обруч

1) Ходьба в колонне по одному, ритмично греметь погремушкой. Бег в рассыпную.

2) ОРУ комплекс с погремушкой

ОВД – сидя напротив друг друга прокатывать мяч друг другу широко разведя ноги; встать за линию и бросить мяч вдаль, догнать и принести мяч другому ребенку

ПОДВИЖНАЯ ИГРА. «Воробышки и автомобиль»

**Неделя № 31 (61 - 62)**

**Программные задачи.** Учить детей бросать мяч вверх и вперед, совершенствовать ходьбу по скамейке.

**Инвентарь:** 2-3 кубика и 1 мяч на ребенка, 1-2 наклонные доски, сетка на стойках, гимнастическая скамейка.

1) ходьба с ритмичным ударом кубик о кубик. Бег в колонне по одному. Ходьба.

2) ОРУ с кубиком

ОВД – ходьба по наклонной доске вверх и вниз, самостоятельно по одному, держать руки в стороны; бросать мяч впереди вверх через сетку (или ленту) по сигналу. Догнать мяч и встать на место.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Карусель»

**Неделя № 32 (63 - 64)**

**Программные задачи.** обучать лазание по лестнице-стремянке с перелезанием, повторить ловлю мяча, брошенного взрослым и бросить обратно

**Инвентарь:** 1 мяч (д. 25 см), 4 конуса для обозначения периметра, платочки по числу детей

1) Ходьба в колонне по одному вокруг конусов, бег в рассыпную, по сигналу присесть «комочком»

2) ОРУ комплекс с платочком

ОВД – по одному дети выполняют влезание на лестницу, а перелезание осуществляют с помощью инструктора, затем ребенок подходит к воспитателю и ловит от него мяч, а затем возвращает ему.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА. «Обезьяны»

## *Май*

**Неделя № 33 (65 - 66)**

**Программные задачи.** Обучать детей ходить по наклонной доске, влезать на гимнастическую лестницу удобным способом

**Инвентарь:** Наклонная доска приподнята на высоту 30 см, гимнастическая лестница, конусы для ориентиров, игрушки по числу детей

1) Ходьба вокруг конусов по периметру площадки, по сигналу присесть, бег в рассыпную

2) ОРУ под музыку с игрушкой

ОВД – Дети под руководством воспитателя и инструктора распределяются на две подгруппы, одна группа влезает на лестницу и спускается, вторая подгруппа ходит по скамейке друг за другом.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА. «Куры в огороде»

**Неделя № 34 (67 - 68)**

**Программные задачи.** Бросать и ловить мяч брошенного от взрослого, упражнять в ходьбе по канату приставным шагом.

**Инвентарь:** канат, мяч средний, игрушки по числу детей

1) Ходьба в колонне по одному, по сигналу «лягушка» подпрыгнуть и присесть, бег в рассыпную, по сигналу «машина» встать на край площадки.

2) ОРУ с игрушками под музыку

ОВД – Дети двигаются друг за другом, ступая по канату боком, затем переходят в обруч, стоя в обруче бросают взрослому, затем ловят от него мяч и кладут в обруч садятся на стульчик (скамейку)

ПОДВИЖНАЯ ИГРА. «Солнце и дождик»

**Неделя № 35 (69 - 70)**

**Программные задачи.** Обучать метанию мяча в вертикальную цель правой и левой рукой, ползать под дугой на расстояние 4 м

**Инвентарь:** Дуги высотой 40 см, малый мяч по числу детей, обруч подвешенный на высоту 1 м.

1) Ходьба парами, держась за руки, по периметру площадки. По сигналу повернуться друг к другу и присесть. Бег друг за другом.

2) ОРУ без предметов под музыку

ОВД – в колонне по одному движение с опорой на колени и ладони проползая под дуги. Взять в каждую руку по мячу, подойти к ограждению и выполнить бросок поочередно руками в обруч.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА. «Поезд»

**Неделя № 36 (71 - 72)**

**Программные задачи.** Упражнять детей в прыжках с препятствиями, развивать ориентировку в пространстве и чувство равновесия

**Инвентарь:** плоские обручи разных цветов

1) Ходьба друг за другом, по сигналу разбежаться в рассыпную и присесть.

2) ОРУ с обручем

ОВД – Прыжки из обруча в обруч «кочки».

ПОДВИЖНАЯ ИГРА. «У медведя во бору»

## Вторая младшая группа

### Сентябрь

#### № 1

**Программные задачи.** Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.

**Инвентарь.** 2 шнура длиной 2,5 – 3 м, игрушка животного

1) Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за инструктором.

2) ОВД:

1. Ходьба между двумя шнурами (расстояние 25см). «Пройдем по дорожке».

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Бегите ко мне». Игра повторяется 3–4 раза.

3) Ходьба стайкой за инструктором в обход зала, в руках у педагога игрушка (мишка, зайка или кукла).

#### № 2

**Программные задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором; прыжках на двух ногах на месте.

**Инвентарь:** не требуется

1) Ходьба и бег всей группой «стайкой» за инструктором. Перестроение в круг.

2) ОРУ Комплекс №1

ОВД.

1. Прыжки на двух ногах на месте (2–3 раза).

2. Игровое задание «Птички». Игра повторяется 2–3 раза.

3). Игровое задание «Найдем птичку».

#### № 3

**Программные задачи.** Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.

**Инвентарь:** большие мячи по количеству детей, шнур, шапочки для игры

1). Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Ворона!» – надо остановиться, сказать: «Кар – кар – кар!» – и продолжить ходьбу. По сигналу педагога: «Стрекозы!» – легкий бег, расставив руки в стороны – «расправили крылышки».

2). ОРУ КОМПЛЕКС № 2 с мячом.

ОВД.

1. Прокатывание мячей. «Прокати и догони». Дети подходят к стульям (скамейке), на которых заранее разложены мячи большого диаметра, берут их и становятся на исходную линию, обозначенную шнуром. По команде: «Покатили!», оттолкнув мяч двумя руками, прокатывают его в прямом направлении и догоняют. На исходную линию малыши возвращаются шагом. Упражнение повторяется.

2. ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Кот и воробышки».

3) Ходьба в колонне по одному.

#### № 4

**Программные задачи.** Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.

**Инвентарь:** 10- 12 кубиков на полу и кубики по два для каждого ребенка, натянутый шнур на высоте 50 см

1). Ходьба и бег по кругу. Ходьба вокруг кубиков (половина круга), затем переход на бег – полный круг. Поворот в другую сторону, повторение задания. Темп упражнения умеренный. Упражнение заканчивается ходьбой.

2). ОРУ КОМПЛЕКС № 3 с кубиками.

*Основные виды движений.*

1. Ползание с опорой на ладони и колени под шнуром

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Быстро в домик».

3). Игра «Найдем жучка».

### **Октябрь**

#### **№ 1**

**Программные задачи.** Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.

**Инвентарь:** доски (ширина 25 см, длина 2 м), мячи по числу детей

1). Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Лягушки» – дети останавливаются и присаживаются на корточки, затем поднимаются и продолжают ходьбу; бег в колонне по одному и врассыпную.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 4

*Основные виды движений.*

1. Равновесие. «Пойдем по мостику»

2. Прыжки через шнур 4–5 раз подряд.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Догони мяч».

3) Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

#### **№ 2**

**Программные задачи.** Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.

**Инвентарь:** Обручи 6-8 шт, мячи среднего размера на ½ группы

1) Ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 5

*Основные виды движений.*

1. Прыжки из обруча в обруч..

2. «Прокати мяч».

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Светофор».

3) Игровое задание «Машины поехали в гараж».

#### **№ 3**

**Программные задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.

**Инвентарь:** набивные мячи, обруч – 2 шт, мячи по количеству детей, игрушка зайца.

1) Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу: «Стрекозы» – бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» – прыжки на двух ногах – «кто выше».

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 6 (с мячом)

*ОВД:*

1. Прокатывание мячей в прямом направлении

2. Игровое упражнение «Быстрый мяч». Упражнение повторяется 2–3 раза.

3. Ползание между предметами, не задевая их.

4. Игровое упражнение «Проползи – не задень». На полу в две линии на расстоянии 1,5 м друг от друга выложены набивные мячи (по 4–5 штук). Дети двумя колоннами выполняют ползание между мячами на четвереньках с опорой на ладони и колени («змейкой»). Поднимаются, подходят к обручу – шаг в обруч и хлопок в ладоши над головой. Для повторения упражнения дети обходят мячи с внешней стороны.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Зайка серый умывается».

3) Игра «Найдем зайку».

#### **№ 4**

**Программные задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.

**Инвентарь:** стульчики по количеству детей, конусы 5-6 шт., шнур, стойки.

1) Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный.

2) *ОРУ КОМПЛЕКС № 7 на стульчиках.*

*ОВД*

1. Ползание «Крокодильчики». Лазание под шнур (высота – 50 см от линии пола). На исходной линии дети встают на четвереньки с опорой на ладони и колени и проползают под шнуром, стараясь не задеть его, повторяется 2–3 раза.

2. Равновесие «Пробеги – не задень». Ходьба и бег между предметами (5–6 шт.), положенными в одну линию на расстоянии 50 см друг от друга, повторяется 2–3 раза.

*ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Кот и воробышки».*

3) Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом».

## *Ноябрь*

### **№ 1**

**Программные задачи.** Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.

**Инвентарь:** две доски длиной 2–3 м, ленточки по 2 на человека.

1) Игровое здание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному. По сигналу: «Мышки!» – дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами, руки на поясе. По сигналу: «Бабочки!» – к бегу. Ходьба и бег проводятся в чередовании.

2). *ОРУ КОМПЛЕКС № 8 (с ленточками).*

*ОВД:*

1. Равновесие «В лес по тропинке». Две доски – «тропинки в лес». Ходьба в умеренном темпе по одной тропинке, затем по второй, балансируя руками для поддержания равновесия.

2. Прыжки «Зайки – мягкие лапочки». По сигналу дети прыжками на двух ногах передвигаются к «опушке» (расстояние 3–4 м). Обратное, на исходную линию, дети возвращаются шагом.

*ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Автомобилисты».*

3) Игра «Найдем зайчонка».

### **№ 2**

**Программные задачи.** Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.

**Инвентарь:** обручи по количеству детей, мячи на ½ группу детей, шапочка кошки.

1) Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс – «лошадки». Бег, руки в стороны – «стрекозы». Ходьба и бег в чередовании.

2) *ОРУ КОМПЛЕКС № 9 (с обручем)*

*ОВД:*

1. Прыжки «Через болото». Из 8–10 плоских картонных обручей (или шнуров) диаметром 30–40 см по двум сторонам зала выкладываются в шахматном порядке «кочки». Дети становятся в две колонны и прыгают на двух ногах с одной «кочки» на другую. Темп упражнений умеренный.

2. Прокатывание мячей «Точный пас». Дети становятся в две шеренги по ориентирам (шнур, цветным меткам). Расстояние между шеренгами 2 м. Одна шеренга получает мячи (или дети берут мячи из корзины). По сигналу: «Покатили!» – дети прокатывают мячи энергичным движением обеими руками в сторону партнера из другой шеренги (пары определяются заранее). Игровое задание повторяется 8–10 раз подряд.

*ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Мыши в кладовой».*

3) Игра «Где спрятался мышонок?».

### № 3

**Программные задачи.** Развивать умение действовать по сигналу; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.

**Инвентарь:** кубики по числу детей, мячи по числу детей, кегли или конусы

1) Игровое упражнение «Твой кубик».

2) *ОРУ КОМПЛЕКС № 10*

*ОВД:*

1. Игровое задание с мячом «Прокати – не задень».

2. «Проползи – не задень». Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами.

3 Игровое задание «Быстрые жучки»

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «По ровненькой дорожке».

3) Игра малой подвижности по выбору детей.

### № 4

**Программные задачи.** Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.

**Инвентарь:** флажки по 2 шт. на ребенка, кубик, две доски.

1). Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Задание: на слово: «Лягушки!» – присесть, руки положить на колени, затем встать и продолжить ходьбу. Переход на бег по сигналу и снова на ходьбу. На слово: «Бабочки!» – остановиться и помахать руками, как крылышками. Ходьба и бег проводится в чередовании.

2) *ОРУ КОМПЛЕКС № 11(с флажками)*

*ОВД:*

1. Ползание. Игровое задание – «Паучки». Дети двумя колоннами проползают по доске с опорой на ладони и колени быстро – «как паучки».

2. Равновесие. Выполняется ходьба в умеренном темпе на небольшом расстоянии друг от друга – руки в стороны, свободно балансируют, помогая устойчивому равновесию. Около кубика надо остановиться, выполнить присед (не очень глубокий) и продолжить ходьбу.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Поймай комара».

3) Ходьба в колонне по одному за «комаром».

## Декабрь

### № 1

**Программные задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.

**Инвентарь:** по 2 кубика на каждого ребенка, шнур

1) Ходьба и бег в колонне по одному. По команде к ходьбе враспынную: «На прогулку!» - ходьба враспынную по всему залу, затем бег враспынную, переход к ходьбе в колонне по одному и построение к выполнению общеразвивающих упражнений.

2) *ОРУ КОМПЛЕКС № 12(с кубиками)*

*ОВД:*

1. Равновесие. Игровое упражнение «Пройди – не задень». Кубики (6–8 шт.) расставлены в две линии на расстоянии 40 см друг от друга. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу между кубиками, руки свободно балансируют (2–3 раза).

2. Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки».

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Коршун и птенчики».

3) Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика».

### № 2

**Программные задачи.** Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.

**Инвентарь:** мячи по количеству детей, два длинных шнура

1) Ходьба в колонне по одному. По сигналу: «Самолеты!» – дети выполняют бег врассыпную, покачивая руками, как крыльями, затем ходьбу врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.

2) *ОРУ КОМПЛЕКС №13(с мячом)*

*ОВД:*

1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат.

2. Прокатывание мячей друг другу.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Найди свой домик».

### № 3

**Программные задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.

**Инвентарь:** мячи по количеству детей, дуга высота 50 см 3-4 шт.

1) Ходьба в колонне по одному. По сигналу - «Воробышки!» – дети останавливаются и произносят «чик-чирик», затем продолжают ходьбу; бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.

2) *ОРУ КОМПЛЕКС № 14 с кубиками.*

*ОВД*

1. Прокатывание мяча между предметами. Игровое задание «Не упусти!». Прокатывают мяч между предметами, подталкивая его двумя руками снизу (руки «совочком») и стараясь не отпускать далеко от себя.

2. Ползание под дугу «Проползи – не задень»

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Лягушки».

3) Игра малой подвижности «Найдем лягушонка».

### № 4

**Программные задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.

**Инвентарь:** стульчики по количеству детей, доски 2 шт.

1) Ходьба в колонне по одному, по сигналу - разбежаться по всему залу; переход на ходьбу врассыпную и снова на бег.

2) *ОРУ КОМПЛЕКС № 15 (на стульчиках)*

*ОВД:*

1. Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». Ползание по доске с опорой на ладони и колени (3–4 раза).

2. Равновесие. «Пройдем по мостику». Дети выполняют ходьбу по доске, в умеренном темпе, боком приставным шагом (руки на поясе или в стороны) (3–4 раза).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Птица и птенчики».

3) Игра малой подвижности «Найдем птенчика».

## Январь

### № 1

**Программные задачи.** Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.

**Инвентарь:** платочки по числу детей, плоские обручи -5-6 шт.

1) Ходьба в колонне по одному. По сигналу «Великаны!» – дети выполняют ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем бег в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 16 (с платочками)

*ОВД:*

1. Равновесие «Пройди – не упади». Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доске (ширина 15 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2–3 раза).

2. Прыжки «Из ямки в ямку». Плоские обручи (из плотного картона) выложены параллельно в два ряда (по 5–6 штук, на расстоянии 40 см друг от друга). Дети строятся в две колонны и выполняют прыжки на двух ногах из обруча в обруч (без остановки или с небольшой паузой перед ямкой), с приземлением на полусогнутые ноги (2–3 раза).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Коршун и цыплята».

## № 2

**Программные задачи.** Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.

**Инвентарь:** обручи по числу детей, набивные мячи 4-5 штук

1) Игровое упражнение «На полянке». Ходьбу по периметру зала, по сигналу дети переходят к ходьбе врассыпную по всему залу и бегу врассыпную, стараясь не задевать друг друга.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 17 (с обручем)

*ОВД:*

1. Прыжки «Зайки – прыгуны». Дети выполняют прыжки на двух ногах между мячами, энергично отталкиваясь ногами от пола и взмахивая руками. (2–3 раза).

2. Прокатывание мяча между предметами.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Птица и птенчики».

3) Ходьба в колонне по одному.

## № 3

**Программные задачи.** Упражнять в умении действовать по сигналу в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.

**Инвентарь:** кубики по числу детей, мяч на пару детей

1) Дети выполняют ходьбу вокруг кубиков. По сигналу: «Взять кубик!» – каждый ребенок берет кубик (который находится ближе к нему), поднимает над головой. На следующий сигнал дети кладут кубик на место и продолжают ходьбу. После ходьбы проводится бег вокруг кубиков в обе стороны. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 18 (с кубиком)

*Основные виды движений.*

1. Прокатывание мяча друг другу сидя 2 м.

2. Ходьба на высоких четвереньках «Медвежата».

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Найди свой цвет»

3) Ходьба в колонне по одному.

## № 4

**Программные задачи.** Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

**Инвентарь:** 4 дуги, 2 доски

1) Ходьба в колонне по одному, по сигналу: «Лягушки» – дети останавливаются, приседают, кладут руки на колени (можно произнести «ква-ква-ква»). Поднимаются и продолжают

обычную ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» – дети останавливаются и машут руками, «как крыльшками». Бег в колонне по одному в обе стороны.

## 2) ОРУ КОМПЛЕКС № 19

*ОВД:*

1. Ползание под дугу, не касаясь руками пола.
2. Равновесие «По тропинке». Ходьба по доске (ширина 20 см).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Лохматый пес».

- 3) Ходьба в колонне по одному.

## Февраль

### № 1

**Программные задачи.** Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.

**Инвентарь:** кольца по количеству детей (от кольцеброса), короткие шнуры 6 шт., плоские обручи 6 шт., флажки двух цветов.

- 1) Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами ходьба – примерно три четверти круга и бег – полный круг: остановка, поворот в другую сторону, повторение упражнений.

## 2) ОРУ КОМПЛЕКС № 20 (с кольцом)

*ОВД*

1. Равновесие. «Перешагни – не наступи». Из 5–6 шнуров на полу выкладываются параллельно одна другой две «дорожки» (расстояние между шнурами – 30 см). Дети выполняют перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры (руки на поясе), стараясь не наступить на них. Голову и спину держат прямо (темп ходьбы умеренный).

Упражнение выполняется 2–3 раза.

2. Прыжки. «С пенька на пенек». По двум сторонам зала кладутся плоские обручи (по 5–6 штук) плотно один к другому. Прыжки из обруча в обруч (с «пенька на пенек») без паузы. Повторить 2–3 раза.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Найди свой цвет».

- 3) Игра малой подвижности по выбору детей.

### № 2

**Программные задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.

**Инвентарь:** мячи по числу детей, скамейка (бревно)

- 1) Ходьба в колонне по одному. По сигналу: «Мышки!» переход на ходьбу мелким, меняющим шагом, затем на обычную ходьбу. На слово: «Лошадки!» – бег, высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

## 2) ОРУ КОМПЛЕКС № 21 (с малым обручем)

*ОВД:*

1. Прыжки «Веселые воробышки». По сигналу: «Прыгнули!» – дети спрыгивают вниз на полусогнутые ноги. По сигналу педагога: «На ветку!» – дети снова становятся на скамейку.

2. Прокатывание мяча «Ловко и быстро!». В зале на полу в две параллельные линии выложены набивные мячи (4–5 штук) на расстоянии 50 см один от другого. Прокатывание мяча между набивными мячами, подталкивая его двумя руками (руки «совочком»), не отпуская далеко от себя.

3. Подвижная игра «Воробышки в гнездышках». Игра повторяется 3 раза.

- 3) Игра «Найдем воробышка».

### № 3

**Программные задачи.** Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.

**Инвентарь:** 2 шнура, мячи по числу детей.

1) Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Шнуры положены на расстоянии 30–35см один от другого (ширина шага ребенка). Бег врассыпную.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 22 (с мячом).

*ОВД:*

1. Бросание мяча через шнур двумя руками,
2. Подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Воробышки и кот».

3) Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

#### № 4

**Программные задачи.** Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.

**Инвентарь:** 4 дуги, 2 доски

1) Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную. Ходьба и бег врассыпную в чередовании.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 23

*ОВД*

1. Лазание под дугу в группировке «Под дугу».
2. Равновесие. Ходьба по доске.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА. «Лягушки» (прыжки).

3) Игра «Найдем лягушонка».

#### *Март*

#### № 1

**Программные задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.

**Инвентарь:** кубики по числу детей, доска, конусы для «змейки»

1) В центре зала из кубиков выложен круг (по одному кубику на каждого ребенка).

Дети строятся в одну шеренгу, и воспитатель обращает внимание детей на круг и объясняет задание. Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега. Далее воспитатель предлагает детям взять по одному кубику.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 24 (с кубиком)

*ОВД:*

1. «Ровным шагом». Ходьба На полу лежит длинная доска, на уровне середины доски (на расстоянии 0,5м) на полу стоит кубик (кегля) – ориентир. Воспитатель объясняет и показывает задание: «Пройти по доске, боком приставным шагом, руки на поясе; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться и пройти дальше до конца доски. Дети становятся в колонну по одному и выполняют задание (если группа небольшая), при условии многочисленной группы можно использовать большее количество пособий.

2. Прыжки «Змейкой». Повторить 2–3 раза.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Кролики».

3) Ходьба в колонне по одному.

#### № 2

**Программные задачи.** Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.

**Инвентарь:** флажки или кубики по числу детей разных цветов, мяч из расчета на каждую пару детей, флажки двух цветов.

1) Ходьба в колонне по одному; ходьба враспынную, на сигнал: «На прогулку!» – дети расходятся по всему залу, затем подается команда к бегу враспынную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.

2) *ОРУ КОМПЛЕКС № 25*

*ОВД:*

1. Прыжки «Через канавку».

2. Катание мячей друг другу, из положения стоя на коленях (расстояние 2 м).

**ПОДВИЖНАЯ ИГРА** «Найди свой цвет».

3) Ходьба в колонне по одному.

### **№ 3**

**Программные задачи.** Развивать умение действовать по сигналу. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.

**Инвентарь:** Мячи по количеству детей, игрушка зайца.

1) Ходьба в колонне по одному. По сигналу: «Лошадки!» – ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп упражнений замедляется); переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» – бег в колонне по одному, помахивая руками, как «крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

2) *ОРУ КОМПЛЕКС № 26(с мячом)*

*ОВД.*

1. Ловля мяча с отскока.

2. Ползание на повышенной опоре (скамейке) с опорой на ладони и колени.

**ПОДВИЖНАЯ ИГРА** «Зайка серый умывается».

3).Игра «Найдем зайку?».

### **№ 4**

**Программные задачи.** Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

**Инвентарь:** конусы для «Змейки», и кубики, обручи для игры 5-7 шт.

1) Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи), поставленными по двум сторонам зала (между кубиками расстояние 0,5 м). По 5–6 предметов с каждой стороны. По одной стороне ходьба «змейкой» между предметами, по другой – бег. Упражнения повторяются 2–3 раза.

2) *ОРУ КОМПЛЕКС № 27*

*ОВД:*

1. Ползание «Медвежата» (не более 3м, 2 раза).

2. Равновесие. В колонне по одному дети выполняют ходьбу по гимнастической скамейке (высота – 25 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2–3 раза).

**ПОДВИЖНАЯ ИГРА** «Светофор».

3) Ходьба в колонне по одному – «автомобили поехали в гараж».

## *Апрель*

### **№ 1**

**Программные задачи:** Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

**Инвентарь:** кубики по 2 на каждого ребенка, гимнастические скамейки, шнуры 8 шт длиной по 2 м расположенные подряд на расстоянии 30 см

1) Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба по кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега вокруг кубиков.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 28 на скамейке с кубиком.

ОВД:

1. Равновесие. Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см), руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперед; выпрямиться и пройти дальше. В конце скамейки сойти не прыгая. Задание выполняется 2–3 раза.

2. Прыжки «Через канавку». Упражнение повторяется 2–3 раза.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ТИШИНА».

Ходьба в колонне по одному в обход площадки за воспитателем и вместе говорят: «Тишина у пруда, Не колышется трава. Не шумите, камыши, Засыпайте, малыши»

3) Игра «Найдем лягушонка».

## № 2

**Программные задачи.** Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.

**Инвентарь:** обручи 10-12 шт. диаметр 50 см, мяч д. 24 см на каждую пару детей

1) Ходьба в колонне по одному; игровое упражнение «ЖУКИ»

2). ОРУ КОМПЛЕКС № 29(короткий шнур).

ОВД.

1. Прыжки из обруча в обруч.

2. катание мяча в парах сидя. На расстоянии 2м (по 8—10 раз).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «По ровненькой дорожке».

3) Ходьба в колонне по одному.

## № 3

**Программные задачи:** Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.

**Инвентарь:** мячи по числу детей (№ 3),

1) Ходьба в колонне по одному на носках, в приседе( 2 раза)

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 30

ОВД:

1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.

2. Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Мы топаем ногами». Построение в круг. В соответствии с проносимым текстом дети выполняют упражнения: Мы топаем ногами, Мы хлопаем руками, Киваем головой, Мы руки поднимаем, Мы руки опускаем, Мы руки подаем (С этими словами дети дают друг другу руки, образуя круг) и продолжают: И бегаем кругом, И бегаем кругом! По команде «Стой!» круг останавливается

3) Ходьба в колонне по одному.

## № 4

**Программные задачи:** Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

**Инвентарь:** обручи по числу детей, 10 кеглей

1). Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробышки» остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, руки положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» – бег с подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 31(с обручем)

ОВД:

1. Ползание по прямой дорожке шириной 1 м, ограниченной кеглями.

2. Равновесие

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Огуречик, огуречик».

3). Ходьба в колонне по одному.

### *Май*

#### **№ 1**

**Программные задачи.** Повторить ходьбу и бег в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.

**Инвентарь:** кольца по количеству детей, гимнастические скамейки 2 шт., шапочки мышей для игры

1) Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную по всему залу.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 32 (с кольцом)

*ОВД:*

1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см). Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30–40 см) Дети становятся в две шеренги перед скамейками и после показа (на примере двух детей) выполняют ходьбу по скамейке, руки на поясе, в умеренном темпе.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА. «Мыши в кладовой».

3) «Где спрятался мышонок».

#### **№ 2**

**Программные задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.

**Инвентарь:** конусы 8-10 шт. на расстоянии 40 см, кубики 8-10 шт., скамейки и гимнастические маты (для страховки приземления)

1) Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Дети колонной по одному выполняют задания в ходьбе и беге (2–3 раза).

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 33 (с мячом)

*ОВД:*

1. Прыжки в глубину (спрыгивание) скамейка высотой 20 см «Парашютисты».

2. Катание мяча в кругу подгруппами по 4 человека.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Воробышки и кот».

3) Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.

#### **№ 3**

**Программные задачи.** Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя; упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.

**Инвентарь:** по два флажка на каждого ребенка

1) Ходьба в колонне по одному, по сигналу: «Пчелки!» – дети выполняют бег в рассыпную, имитируя «пчел», переходят к ходьбе в рассыпную. Ходьба и бег чередуются несколько раз.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 34 (с флажками).

*ОВД:*

1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Броски выполняются 10–12 раз по сигналу.

2. Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Огуречик, огуречик».

3) Ходьба в колонне по одному.

#### **№ 4**

**Программные задачи:** Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.

**Инвентарь:** наклонная лестница, доска для выполнения равновесия.

1) Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу мелким, сменяющим шагом – «как мышки»; бег в рассыпную по всему залу.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 35

*ОВД:*

1. Лазание на наклонной лестнице, ходьба по доске на полу.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Коршун и наседка».

3) Ходьба в колонне по одному.

## **Средняя группа**

*Сентябрь*

### **Занятие 1**

ОРУ КОМПЛЕКС № 1

*ОВД:*

1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). При ходьбе руки на пояс. В беге руки произвольно, свободно балансируют.

2. Прыжки - подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Найди себе пару».

### **Занятие 2**

ОРУ КОМПЛЕКС № 1

*ОВД:*

1. Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см). в чередовании с бегом.

2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (кегли), на расстояние 3-4 м. Повторить 2 раза.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Найди себе пару».

### **Занятие 3 (на площадке)**

*ОВД*

1). Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег враспынную. Построение в 3-4 круга.

2). Игровые упражнения: «Не пропусти мяч» (катание мяча водящим детям), «Не задень» (прыжки на двух ногах между предметами)

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Автомобили».

### **Занятие 4**

ОРУ КОМПЛЕКС № 2 (с флажками).

*ОВД:*

1. Прыжки «Достань до предмета». Выполняется серией прыжков по 3-4 подряд, затем пауза и снова прыжки по сигналу воспитателя (3-4 раза).

2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м). Способ - стойка на коленях, сидя на пятках (10-12 раз).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Самолеты».

3). Ходьба в колонне по одному.

### **Занятие 5**

**Программные задачи:** Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.

**Инвентарь:** 2 флажка на каждого ребенка,

1). Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу. Перестроение в три колонны.

2). ОРУ КОМПЛЕКС № 2 (с флажками).

*ОВД:*

1. Прыжки на двух ногах вверх - «Достань до предмета» (4- 5 прыжков). Упражнение выполняется фронтальным способом или поочередно двумя шеренгами (3-4 раза).

2. Прокатывание мячей друг другу (изменить способ выполнения и исходное положение ног). По 10-15 раз каждой группой.

3. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м) выполняется двумя шеренгами до обозначенного места (ориентир - кубик, мяч).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Самолеты».

3). Ходьба в колонне по одному.

#### **Занятие 6 (на площадке)**

**Программные задачи:** Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; обучать катанию обруча друг другу; упражнять в прыжках.

**Инвентарь:** обруч из расчета один на пару детей, 4 шнура, 2 кубика, кегли

1) Ходьба в колонне по одному, на носках по сигналу воспитателя; бег между кеглями, поставленными в одну линию на расстоянии 0,5 м одна от другой, бег в рассыпную.

2). Игровые упражнения: «Прокати обруч», «Прыжки вдоль дорожки».

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Найди себе пару».

3) Ходьба в колонне по одному.

#### **Занятие 7**

**Программные задачи.** Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.

**Инвентарь:** мяч из расчета на одну пару детей, шнур натянутый на высоту 50 см

1) Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег в рассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании). Перестроение в круг.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 3 (с мячом).

ОВД:

1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение - стойка на коленях). Расстояние между шеренгами 2 м.

2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см).

3) Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.

#### **Занятие 8**

**Программные задачи.** Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.

**Инвентарь:** мяч из расчета на одну пару детей, шнур натянутый на высоту 50 см, дуга 4 шт., кегли.

1) Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег в рассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании). Перестроение в круг.

ОВД:

1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз).

2. Лазанье под дугу (3-4 дуги на расстоянии 1 м одна от другой). При лазанье под дугу необходимо сгруппироваться «в комочек» и пройти под дугой, не задевая верхнего края.

3. Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями), поставленными в один ряд на расстоянии 0,5 м один от другого. Дистанция составляет 3-4 м.

#### **Занятие 9 (на площадке)**

**Программные задачи:** Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.

1) Ходьба в колонне по одному в обход предметов, поставленных по углам площадки; бег в рассыпную; по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются в чередовании.

2). Игровые упражнения: «Мяч через сетку», «Кто быстрее добежит до кубика», «Подбрось - поймай».

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Воробышки и кот».

3) Ходьба в колонне по одному.

#### **Занятие 10**

**Программные задачи.** Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

**Инвентарь:** малый обруч по числу детей, шнур на стойках, доска – 2 шт.

1) Ходьба в колонне по одному, по сигналу - «Воробышки!» - остановиться и сказать: «Чик-чирик», а затем продолжить ходьбу; бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Построение в три колонны.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 4 (с малым обручем).

ОВД:

1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке (8-10 раз).

2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу (3-4 раза).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «У медведя во бору».

3) Игра малой подвижности «Где постучали?».

### **Занятие 11**

**Программные задачи.** Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

**Инвентарь:** малый обруч по числу детей, шнур на стойках, доска – 2 шт.

1) Ходьба в колонне по одному, по сигналу - «Воробышки!» - остановиться и сказать: «Чик-чирик», а затем продолжить ходьбу; бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Построение в три колонны.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 4 (с малым обручем).

ОВД

1. Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики (3-4 кубика или 3 набивных мяча), руки на поясе (или свободно балансируют). Повторить 2-3 раза.

2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени. Дуги расположены на расстоянии 1 м одна от другой. Повторить 2-3 раза.

3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) до обозначенного места (кубик, мяч). Повторить 2-3 раза.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «У медведя во бору».

3) Игра малой подвижности «Где постучали?».

### **Занятие 12 (на площадке)**

**Программные задачи:** Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.

1). Ходьба в колонне по одному, огибая предметы по углам площадки; бег с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 50-60 см); ходьба и бег врассыпную.

2) Игровые упражнения. «Перебрось - поймай», «Успей поймать», «Вдоль дорожки».

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Огуречик, огуречик ... ».

3) Ходьба в колонне по одному.

## **Октябрь**

### **Занятие 1**

**Программные задачи:** Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.

**Инвентарь:** шнуры 5-6 шт., короткие шнуры по числу детей

1) Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами - 40 см), упражнения в перепрыгивании в беге (расстояние между шнурами 60 см). По одной стороне зала воспитатель раскладывает шнуры для перешагивания, а по другой для перепрыгивания, в соответствии с длиной шага в ходьбе и беге. Упражнения в ходьбе и беге повторяются 2-3 раза.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 5 с косичкой (или с коротким шнуром).

ОВД:

1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. Руки на поясе, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая (повторить 3-4 раза).

2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля), на расстояние 3 м (повторить 3-4 раза).

Подвижная игра «Кот и мыши».

3) Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».

### **Занятие 2**

**Программные задачи:** Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.

**Инвентарь:** шнуры 5-6 шт., короткие шнуры по числу детей

1) Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами - 40 см), упражнения в перепрыгивании в беге (расстояние между шнурами 60 см). По одной стороне зала воспитатель раскладывает шнуры для перешагивания, а по другой для перепрыгивания, в соответствии с длиной шага в ходьбе и беге. Упражнения в ходьбе и беге повторяются 2-3 раза.

ОВД:

1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (3-4 раза).

2. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее, а затем пройти в конец своей колонны. Дистанция 4 м. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Кот и мыши».

3) Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».

### **Занятие 3 (на площадке)**

**Программные задачи.** Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.

**Инвентарь:** сетка на стойках, мячи по числу детей, кегли (кубики)

1) Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке (ширина 15-20 см) не наступая на линии; ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу. Ходьба и бег проводятся в чередовании.

2). Игровые упражнения.

«Мяч через шнур (сетку)», «Кто быстрее доберется до кегли», «Кто быстрее добежит до кубика!».

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Найди свой цвет!».

### **Занятие 4**

**Программные задачи.** Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.

**Инвентарь:**

1) Построение в шеренгу по ориентиру. Подает команду к ходьбе в колонне по одному. На следующую команду: «По местам!» - дети стараются занять свое место в шеренге. Ходьба в рассыпную и бег в рассыпную. Построение в три колонны по ориентирам.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 6

ОВД:

1. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (2-3 раза).

2. Прокатывание мячей друг другу (10-12 раз).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Автомобили».

3) «Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному.)

### **Занятие 5**

**Программные задачи.** Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.

**Инвентарь:** 5-6 обручей, мячи по числу детей, кубики (ориентиры)

1) Построение в шеренгу по ориентиру. Ходьба в колонне по одному. На команду: «По местам!» - дети стараются занять свое место в шеренге. Ходьба враспынную и бег враспынную. Построение в три колонны по ориентирам.

**ОВД:**

1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на расстоянии 0,25 м один от другого) выполняются поточным способом (3-4 раза).

2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики или набивные мячи), поставленными в один ряд на расстоянии 1 м один от другого. Прокатывание мяча, подталкивая его двумя руками, сложенными «совочком». Задание выполняется в среднем темпе 2 раза. После прокатывания дети поднимают мяч над головой.

**ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Автомобили».**

3) «Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному.)

**Занятие 6 (на площадке)**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.

**Инвентарь:**

1) Построение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне по одному. По сигналу дети выполняют следующие задания в ходьбе: руки в стороны, на пояс; хлопки в ладоши. Бег на носках в чередовании с обычным бегом.

2). Игровые упражнения: «Подбрось - поймай», «Кто быстрее» (эстафета).

**ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Ловишки»**

3) Ходьба в колонне по одному. Впереди идет самый ловкий ловишка.

**Занятие 7**

**Программные задачи:** Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.

**Инвентарь:** мячи по числу детей, бруски, дуга – 4 шт.

1) Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Построение в круг.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 7 (с мячом).

**Основные виды движений.**

1. Прокатывание мяча в прямом направлении (3 раза).

2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3-4 раза).

**ПОДВИЖНАЯ ИГРА «У медведя во бору».**

3) Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано».

**Занятие 8**

**Программные задачи:** Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.

**Инвентарь:** мячи по числу детей, бруски, дуга – 4 шт.

1) Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Построение в круг.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 7 (с мячом).

**Основные виды движений.**

1. Лазанье под дугу (4-5 дуг) двумя колоннами поточным способом (3-4 раза).

2. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий (3-4 раза).

3. Подбрасывание мяча двумя руками (мячи лежат в 2-3 обручах большого диаметра).

**ПОДВИЖНАЯ ИГРА «У медведя во бору».**

3)Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано».

## **Занятие 9**

**Программные задачи:** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.

**Инвентарь:** кубики (кегли) для ориентиров,

1) Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу между кубиками, поставленными в произвольном порядке, затем бег между предметами.

2) Игровые упражнения: «Прокати - не урони», «Вдоль дорожки».

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Цветные автомобили».

3) Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж».

## **Занятие 10**

**Программные задачи:** Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.

**Инвентарь:** дуги, кегли по числу детей, набивные мячи - 5 шт.,

1) Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 8 с кеглей.

ОВД:

1. Подлезания под дугу (высота 50 см), касаясь руками (3-4 раза).

2. Равновесие-ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (3-4 раза).

3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (4-5 штук), положенными в две линии (3-4 раза).

Упражнения в равновесии, подлезании, прыжках выполняются поточным способом. Сначала воспитатель показывает упражнения на примере двух детей. Двумя колоннами лазанье под дугу, не касаясь руками пола (подряд 3-5 дуг на расстоянии 0,5 м одна от другой); ходьба по доске, перешагивая через кубики, руки в стороны; прыжки на двух ногах между набивными мячами.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Кот и мыши».

3) Игра «Угадай, кто позвал?».

## **Занятие 11**

**Программные задачи:** Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.

**Инвентарь:** дуги, кегли по числу детей, набивные мячи - 5 шт.,

1) Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 8 с кеглей.

ОВД:

1. Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40 см, с мячом в руках, затем выпрямиться, подняв мяч вверх, опустить (3-4 раза).

2. Прокатить мяч по дорожке (ширина 25 см) в прямом направлении, затем пробежать за мячом по дорожке (2-3 раза).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Кот и мыши».

3) Игра «Угадай, кто позвал?».

## **Занятие 12 (на площадке)**

**Программные задачи:** Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.

**Инвентарь:** мячи по числу детей № 3,

1). Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с высоким подниманием колен, руки на поясе - «как лошадки»; бег врассыпную; ходьба и бег проводятся в чередовании.

2). Игровые упражнения: «Подбрось - поймай», «Мяч в корзину», «Кто скорее по дорожке».

Подвижная игра «Лошадки».

## *Ноябрь*

### **Занятие 1**

**Программные задачи:** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.

**Инвентарь:** кубики для «змейки», гимнастические скамейки.

1) Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза.

2). ОРУ КОМПЛЕКС № 9 (с кубиком.)

ОВД:

1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (2-3 раза).

2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м (2-3 раза).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Салки».

3) Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

### **Занятие 2**

**Программные задачи:** обучать детей равновесию, выработке правильной осанки, упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед через шнуры, броскам и ловле мяча двумя руками.

**Инвентарь:** мешочки с песком по числу детей, шнуры – 5 шт., мячи по числу детей

1) ходьба и бег в чередовании, ходьба на носках, пятках, внешнем крае стопы

ОРУ КОМПЛЕКС № 6

ОВД.

1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (3-4 раза).

2. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров). Общая дистанция 3 м (3-4 раза).

3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (диаметр мяча 20-25 см) по 5-6 раз подряд в произвольном темпе.

### **Занятие 3**

**Программные задачи:** Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.

**Инвентарь:** конусы для «змейки», мячи из расчета один на пару детей

1) Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления по сигналу, ходьба между предметами, поставленными в один ряд, «Пробеги - не задень».

2) Игровые упражнения: «Не попадись», «Поймай мяч».

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Кролики».

3) Ходьба в колонне по одному.

### **Занятие 4**

**Программные задачи:** Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.

**Инвентарь:** 5-6 шнуров, мячи по одному на двух детей

1). Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу. Ходьба и бег враспынную; ходьба на носках переход на обычную ходьбу.

2). КОМПЛЕКС ОРУ № 10.

ОВД:

1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров), повторить 2-3 раза.

2. Прокатывание мячей друг другу (исходное положение - стойка на коленях), 10-12 раз.

Подвижная игра «Самолеты».

3) Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».

### **Занятие 5**

Основные виды движений.

1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами (кубики, набивные мячи, кегли). Дистанция 3 м. Выполняется двумя колоннами поточным способом 2-3 раза. (Внимание - энергичному отталкиванию от пола и взмаху рук.)

2. Перебрасывание мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м одна от другой) двумя руками снизу.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Ловишки»

### **Занятие 6**

**Программные задачи.** Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.

**Инвентарь:** большой мяч

1) Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову; ходьба и бег врассыпную.

2) Игровые упражнения: «Не попадись», «Догони мяч».

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Найди себе пару».

3) Ходьба в колонне по одному.

### **Занятие 7**

**Программные задачи:** Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в ловле мяча с отскока двумя руками; повторить ползание на четвереньках.

**Инвентарь:** гимнастические скамейки, мячи по числу детей.

1) Ходьба по кругу на носках, пятках, внешней стороне стопы, бег с изменением направления по сигналу.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 6

ОВД:

1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками (10-12 раз). Дети располагаются произвольно по всему залу.

2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Лиса и куры».

3) Ходьба в колонне по одному.

### **Занятие 8**

**Программные задачи:** Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в ловле мяча с отскока двумя руками; повторить ползание на четвереньках.

**Инвентарь:** гимнастические скамейки, мячи по числу детей.

1) Ходьба по кругу на носках, пятках, внешней стороне стопы, бег с изменением направления по сигналу.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 6

ОВД.

1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока (10-12 раз).

2. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни - «как медвежата». Дистанция 3 м (повторить 2 раза).

3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд. Дистанция 3 м.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Гуси – гуси»

3) Ходьба в колонне по одному

### **Занятие 9 (на площадке)**

**Программные задачи:** Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.

**Инвентарь:** конусы для «змейки», мячи для заданий.

1) Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию на расстоянии 0,5 м один от другого, ходьба и бег врассыпную.

2) Игровые упражнения: «Не задень», «Передай мяч», «Догони пару».

3) Ходьба в колонне по одному.

## **Занятие 10**

**Программные задачи:** Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.

**Инвентарь:** гимнастические скамейки,

1) Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (повторить 2-3 раза).

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 11 (с флажками).

ОВД:

1. Ползание по гимнастической скамейке на животе (рис. 6), подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки (2-3 раза).

2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (голову и спину держать прямо). В конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать). Страховка со стороны воспитателя обязательна.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Цветные автомобили».

3) Ходьба в колонне по одному.

## **Занятие 11**

**Программные задачи:** Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.

**Инвентарь:** гимнастические скамейки, флажки по два на ребенка, ориентиры для прыжков.

1) Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (повторить 2-3 раза).

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 11 (с флажками).

ОВД:

1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед, затем выпрямиться и пройти дальше; в конце скамейки сделать шаг вперед-вниз. Положение рук может быть различным - на пояс, в стороны, за голову. Повторить 2 раза.

2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).

3. Прыжки на двух ногах до кубика (или кегли) на расстояние 3 м (2 раза).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Цветные автомобили».

3) Ходьба в колонне по одному.

## **Занятие 12**

**Программные задачи:** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.

**Инвентарь:** мешочки по числу детей

1) Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, по сигналу воспитателя изменить направление движения (вправо или влево); ходьба и бег врассыпную.

2) Игровые упражнения: «Пингвины», «Кто дальше бросит».

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Самолеты».

3) Игра малой подвижности по выбору детей.

## *Декабрь*

### **Занятие 1**

**Программные задачи:** Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.

**Инвентарь:** платочки, шнур длиной 2-3 м, конусы для ориентиров, бруски 6 см.

1) Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры) ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 13 с платочком.

ОВД:

1. Равновесие - ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м. Повторить 2 раза.

2. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6 см.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Лиса и куры».

3) Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».

### **Занятие 2**

**Программные задачи:** Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.

**Инвентарь:** шнуры 5-6 штук

ОВД:

1. Равновесие - ходьба по шнуру, положенному по кругу (спину и голову держать прямо и соблюдать дистанцию друг от друга) (2 раза).

2. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого (2 раза).

3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики, набивные мячи), подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя. Расстояние между предметами 1 м. Повторить 2 раза.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Зайцы скачут»

3) Ходьба в колонне по одному

### **Занятие 3**

**Программные задачи:** Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу.

**Инвентарь:** снежные постройки, снежки

1) Ходьба в колонне по одному между сооружениями из снега (снежная баба, горка) за воспитателем (2-3 раза).

2) Игровые упражнения: «Веселые снежинки», «Кто быстрее до снеговика», «Кто дальше бросит».

3) Ходьба «змейкой» между снежками, положенными в одну линию

### **Занятие 4**

**Программные задачи.** Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.

**Инвентарь:** скамейка или бревно, гимнастический коврик, мячи по числу детей.

1) Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. Ходьба парами после перестроения.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 14 с мячом.

ОВД:

1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку (6-8 раз).

2. Прокатывание мяча между предметами (3 раза).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «У медведя во бору».

3) Игра малой подвижности

### **Занятие 5**

**Программные задачи.** Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.

**Инвентарь:** скамейка или бревно, гимнастический коврик, мячи по числу детей.

1) Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. Ходьба парами после перестроения.

ОВД:

1. Прыжки со скамейки (высота 25 см).

2. Прокатывание мячей между предметами (кубик, набивной мяч).

3. Бег по дорожке (ширина 20 см).

Игра «Самолеты»

### **Занятие 6 (лыжная подготовка)**

**Программные задачи:** Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.

**Инвентарь:** лыжные комплекты на  $\frac{1}{2}$  группу детей, санки для другой подгруппы, ориентиры.

1) Предложить детям разложить лыжи на снегу - справа одну, слева другую; закрепить ноги в лыжные крепления. Воспитатель проверяет подгонку лыжных креплений и по мере необходимости помогает детям.

2) Игровые упражнения: «Пружинка», «Разгладим снег»

3 часть. Игра «Веселые снежинки».

### **Занятие 7**

**Программные задачи:** Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.

**Инвентарь:** мяч на пару детей, гимнастические скамейки, шнуры

1). Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя останавливаться и принять какую-либо позу.

2). ОРУ КОМПЛЕКС № 15

ОВД:

1. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ двумя руками снизу) (по 8-10 раз).

2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Зайцы и волк»

3) Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».

### **Занятие 8**

**Программные задачи:** Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.

**Инвентарь:** мяч на пару детей, гимнастические скамейки, шнуры

ОВД:

1. Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч).

2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы - «помедвежь». Дистанция 3-4 м. Повторить 2 раза.

3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (две линии по 4-5 мячей), высоко поднимая колени, руки на поясе, не задевая мячи, (мячи поставлены на расстоянии 2-3 шагов ребенка). Выполняется двумя колоннами поточным способом.

### **Занятие 9 (лыжная подготовка)**

**Программные задачи:** Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.

**Инвентарь:** лыжные комплекты на  $\frac{1}{2}$  группу детей

1) Ходьба на лыжах скользящим шагом (первая подгруппа детей). До синего флажка скользящим шагом, до красного - ступающим шагом на дистанцию 10 м.

2) Игровые упражнения: «Кто дальше?», «Снежная карусель».

3) Ходьба в колонне по одному между зимними постройками.

### **Занятие 10**

**Программные задачи:** Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.

**Инвентарь:** гимнастические скамейки, кубики по два на каждого ребенка

1) Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя останавливаться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 16 с кубиками.

ОВД:

1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки (2-3 раза).
2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. В конце скамейки сойти, сделав шаг вниз (2-3 раза).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Птички и кошка».

3) Ходьба в колонне по одному.

### **Занятие 11**

**Программные задачи:** Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.

**Инвентарь:** гимнастические скамейки, обручи

ОВД:

1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Выполняется двумя колоннами в среднем темпе (2-3 раза).
2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше (2-3 раза).
3. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу (на земле) обруча, прыжок в обруч и из обруча. Дистанция 3 м. Повторить 3 раза.

### **Занятие 12 (лыжная подготовка)**

**Программные задачи:** закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.

**Инвентарь:** лыжные комплекты на ½ группу детей

- 1) Ходьба и легкий бег между снежными постройками.
- 2 часть. Игровые упражнения: «Петушки ходят», «По снежному валу», «Снайперы».. Спуск с небольшого склона: низко присесть, руки вытянуть вперед, в стороны. Ходьба в колонне по одному по снежному валу в среднем темпе (2-3 раза).
- 3) Ходьба между санками, поставленными в одну линию.

Материал для повторения

## **Январь**

### **Занятие 1**

**Программные задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.

**Инвентарь:** обручи по числу детей, канат.

1) Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными враспынную по всему залу. После непродолжительной ходьбы в колонне по одному педагог подает команду к ходьбе между предметами, а затем к бегу между кеглями, поставленными в одну линию вдоль одной стороны зала. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 17 с обручем.

ОВД:

1. Равновесие-ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Повторить 3-4 раза. Длина каната или толстой веревки 2-2,5 м.
2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева (2-3 раза).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Кролики».

3) Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!».

### **Занятие 2**

**Программные задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.

**Инвентарь:** обручи по числу детей, канат.

1) Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными враспынную по всему залу. После непродолжительной ходьбы в колонне по одному педагог подает

команду к ходьбе между предметами, а затем к бегу между кеглями, поставленными в одну линию вдоль одной стороны зала. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

2) ОВД:

1. Равновесие - ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой.

2. Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук (2-3 раза).

3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе.

**ПОДВИЖНАЯ ИГРА** малой подвижности «Найди и промолчи»

### **Занятие 3 (лыжная подготовка)**

**Программные задачи:** Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.

1). Показать правильную позу лыжника; обратить внимание на перекрестную работу рук и ног при ходьбе на лыжах.

2) Игровые упражнения. «Снежинки-пушинки», «Кто дальше».

3) Ходьба «змейкой» между предметами за воспитателем.

### **Занятие 4**

**Программные задачи:** Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.

1) Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную (2-3 раза).

2). ОРУ КОМПЛЕКС № 18 с мячом.

ОВД:

1. Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см) (4-6 раз).

2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз).

**ПОДВИЖНАЯ ИГРА** «Найди себе пару».

3) Ходьба в колонне по одному.

### **Занятие 5**

**Программные задачи:** Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и ведению мяча на месте

**Инвентарь:** мячи по числу детей

1) Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную (2-3 раза).

2). ОРУ КОМПЛЕКС № 18 с мячом.

ОВД:

1. Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками.

Повторить 3-4 раза.

2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. Расстояние 3 м, повторить несколько раз.

3. Равновесие-ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 0,4 м один от другого. Дистанция 3 м, повторить 2 раза.

**Подвижная игра** малой подвижности «У жирафа пятна»

### **Занятие 6 (лыжная подготовка)**

**Программные задачи:** Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.

1) Небольшая пробежка без лыж-дистанция 10-12 м. Упражнения на лыжах: «пружинка» - поднимать и опускать поочередно правую, левую ногу с лыжей; «веер» - повороты вправо и влево вокруг пяток лыж. Ходьба по лыжне скользящим шагом на расстояние 30 м.

2). Игровые упражнения: «Снежная карусель», «Прыжки к елке».

3) Катание друг друга на санках (по очереди, по сигналу воспитателя меняясь местами).

### **Занятие 7**

**Программные задачи:** Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.

**Инвентарь:** конусы, мячи по числу детей, короткие шнуры по числу детей, гимнастические скамейки.

1). Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег в рассыпную.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № с косичкой.

Основные виды движений.

1. Отбивание мяча о пол (1-12 раз).

2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (2-3 раза).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Лошадки».

3) Ходьба в колонне по одному в обход зала.

### **Занятие 8**

**Программные задачи:** Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.

**Инвентарь:** конусы, мячи по числу детей, короткие шнуры по числу детей, гимнастические скамейки.

1). Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; прыжки через шнуры сбоку; бег в рассыпную.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № с косичкой.

ОВД:

1. Прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух шеренгах) с расстояния 2,5 м (8-10 раз).

2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни «помедвежьей» на расстояние 3 м (2 раза). Встать, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой.

3. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м; повторить 2 раза.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Куница и мыши»

3) Ходьба за «куницей» по залу

### **Занятие 9 (на площадке)**

**Программные задачи:** Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.

**Инвентарь:** кубики для ориентиров в метании, санки.

1). Дети встают вокруг снежной постройки и по сигналу воспитателя прыжками на двух ногах приближаются к ней. Затем поворачиваются кругом и шагом возвращаются на исходную позицию.

2) Игровые упражнения. «Кто дальше бросит?», «Перепрыгни - не задень».

3). Катание друг друга на санках. Воспитатель следит, чтобы дети в парах примерно были равными по своим физическим возможностям.

### **Занятие 10**

**Программные задачи:** Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.

**Инвентарь:** гимнастические скамейки, обручи по числу детей

1) Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 20 с обручем.

ОВД:

1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд.

2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Автомобили».

3) Ходьба в колонне по одному.

### **Занятие 11**

**Программные задачи:** Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.

**Инвентарь:** гимнастические скамейки, обручи по числу детей

1) Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 20 с обручем.

ОВД:

1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком (несколько раз подряд).

2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине скамейки присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше (2 раза).

3. Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами, поставленными в ряд (4-5 штук), на расстоянии 0,5 м одна от другой (2 раза).

Подвижная игра «Куница и мыши»

### **Занятие 12 (на площадке)**

**Программные задачи:** Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия, в метании снежков на дальность.

**Инвентарь:** ориентиры для метания, санки

1) Дети встают вокруг снежной бабы и по сигналу воспитателя прыжками на двух ногах приближаются к ней. Затем поворачиваются кругом и шагом возвращаются на исходную позицию.

2) Игровые упражнения: «Кто дальше бросит?», «Перепрыгни - не задень».

3) Катание друг друга на санках.

## **Февраль**

### **Занятие 1**

**Программные задачи:** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.

**Инвентарь:** Бруски высотой 10 см, гимнастические скамейки

1) Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег враспынную. Построение в три колонны.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 21.

ОВД:

1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая) и вернуться в свою колонну (2-3 раза).

2. Прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см (3 раза).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Котята и щенята».

3) Игра малой подвижности.

### **Занятие 2**

**Программные задачи:** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.

**Инвентарь:** набивные мячи, шнур 3 м, мячи на ½ группы детей

1) Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег враспынную. Построение в три колонны.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 21.

Основные виды движений.

1. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе (2-3 раза).

2. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м).

Перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперед, используя энергичный взмах рук (2-3 раза).

3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м).

3) Ходьба в колонне по одному

### **Занятие 3 (на площадке)**

**Программные задачи:** Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.

**Инвентарь:** санки, кегли

1) Воспитатель предлагает детям встать около санок (санки стоят по кругу). Вначале выполняется ходьба вокруг санок в обе стороны, затем пауза и прыжки на двух ногах (на расстоянии 3-4 м). По сигналу воспитателя остановка, поворот кругом и повторение упражнения в прыжках (на расстояние не более 3 м).

2) Игровые упражнения: «Змейкой» между санками», «Добрось до кегли».

3) Поочередное катание друг друга на санках.

### **Занятие 4**

**Программные задачи:** Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.

**Инвентарь:** обручи 6 шт.,

1) Ходьба в колонне по одному, по сигналу: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени. После нескольких повторений бег врассыпную по всему залу.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 22 на стульях.

ОВД:

1. Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах, 3-4 раза.

2. Прокатывание мячей между предметами (кубики, кегли), 3-4 раза.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «У медведя во бору».

3). Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.

### **Занятие 5**

**Программные задачи:** Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках через шнуры; развивать ловкость при прокатывании мяча друг другу.

**Инвентарь:** шнуры, мячи по числу детей

Основные виды движений.

1. Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2-3 раза.

2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах, из ИП - стойка на коленях (10-12 раз).

3. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.

### **Занятие 6**

**Программные задачи:** Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.

1). Игровое упражнение «Метелица»

2) «Покружись», «Кто дальше бросит».

3) Катание друг друга на санках.

### **Занятие 7**

**Программные задачи:** Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.

**Инвентарь:** мячи на ½ группы, гимнастические скамейки, кубики

1) Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 23 с мячом.

ОВД:

1. Перебрасывание мячей друг другу на расстоянии 1,5 м (10-12 раз).

2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.

Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».

3) Ходьба в колонне по одному.

### **Занятие 8**

**Программные задачи:** Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; обучать в метании мешочков; закреплять навык ползания на четвереньках, прыжках между предметами.

**Инвентарь:** мешочки по числу детей, вертикальная мишень, гимнастические скамейки, кубики.

1) Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег враспынную. Ходьба и бег в чередовании.

2) ОВД:

1. Метание мешочков в вертикальную цель - щит диаметром 50 см, правой и левой рукой (способ - от плеча) (5-6 раз).

2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).

3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке (кубики, кегли) (2-3 раза).

3) Подвижная игра малой подвижности

### **Занятие 9 (на площадке)**

**Программные задачи:** Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.

1) Дети расходятся по площадке и лепят по 3-4 снежка. По команде воспитателя ребята занимают место в двух шеренгах - одна за другой на расстоянии двух шагов.

2) Игровые упражнения: «Кто дальше бросит снежок», «Найдем Снегурочку!».

3) Катание на санках с горки. Ходьба в колонне по одному между постройками на участке.

### **Занятие 10**

**Программные задачи:** Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.

**Инвентарь:** гимнастическая скамейка, набивные мячи

1) Ходьба в колонне по одному. По команде, ведущий идет через середину зала к стойке, затем в противоположную сторону к двери, потом к окну. Вся колонна передвигается за ведущим (наиболее подготовленный ребенок). Ходьба и бег враспынную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 24 с гимнастической палкой.

ОВД:

1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).

2. Равновесие - ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (или за голову).

Подвижная игра «Перелет птиц».

3) Ходьба в колонне по одному.

### **Занятие 11**

ОВД:

1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни - «по-медвежьи». Выполняется двумя колоннами поточным способом. Повторить 2-3 раза.

2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед; подняться и пройти дальше, в конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать). Повторить 2-3 раза.

3. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук (дистанция до кубика 2 м). Повторить 2-3 раза.

### **Занятие 12 (на площадке)**

**Программные задачи:** Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.

**Инвентарь:**

1) Ходьба по снежному валу (высота 6-10 см), руки в стороны свободно балансируют; сойти, не прыгая. Повторить 2-3 раза. Воспитатель осуществляет страховку.

- 2) Игровые упражнения: «Точно в цель», «Туннель»  
Катание на санках друг друга. По команде воспитателя дети меняются местами.  
3) Игра «Найдем зайку».

### *Март*

#### **Занятие 1**

**Программные задачи:** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.

#### **Инвентарь:**

1) Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 25.

#### **ОВД:**

1. Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2 раза.

2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Повторить 2-3 раза.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Перелет птиц».

3) Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

#### **Занятие 2**

**Программные задачи:** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии, обучать детей в прыжках со скакалкой.

**Инвентарь:** наклонные доски, скакалки по числу детей

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 25

#### **ОВД:**

1. Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске (3-4 раза).

2. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Перелет птиц».

3) Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

#### **Занятие 3 (на площадке)**

**Программные задачи:** Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.

1). Игровое упражнение «Ловишки».

2) Игровые упражнения. «Быстрые и ловкие», «Сбей кеглю».

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Зайка беленький».

3). Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем зайку».

#### **Занятие 4**

**Программные задачи:** Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег враспынную.

**Инвентарь:** обручи по числу детей, сетка на стойках, мячи по числу детей

1) Ходьба в колонне по одному. По сигналу «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Мышки!» ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег враспынную.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 26 с обручем.

#### **ОВД:**

1. Прыжки в длину с места (1 0-12 раз).

2. Перебрасывание мячей через шнур (8-10 раз).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Бездомный заяц».

3). Ходьба в колонне по одному.

#### **Занятие 5**

**Программные задачи:** Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить прокатывание мяча друг другу.

**Инвентарь:** обручи по числу детей, шнур на стойках, мячи по числу детей  
ОВД.

1. Прыжки в длину с места (4-5 раз).
2. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2 м) и ловля мяча после отскока об пол (5-6 раз).
3. Прокатывание мяча друг другу (исходное положение - сидя, ноги врозь). Расстояние 2 м (по 8-10 раз).

#### **Занятие 6 (на площадке)**

**Программные задачи:** Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.

1) Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети перепрыгивают через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого. По команде воспитателя изменяют направление движения (за ведущим). Бег в умеренном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.

2) Игровые упражнения: «Подбрось-поймай», «Прокати - не задень».

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Лошадка».

3) «Угадай, кто кричит?».

#### **Занятие 7**

**Программные задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.

**Инвентарь:** мячи по числу детей

1) Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприседе, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.

2). ОРУ КОМПЛЕКС № 27 с мячом.

ОВД:

1. Прокатывание мяча между предметами (2-3 раза).

2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2 раза).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Самолеты».

3) Игра малой подвижности.

#### **Занятие 8**

**Программные задачи:** упражнять детей в прокатывании мяча между предметами, закреплять навык ползания с опорой «ладони-колени» с мешочком на спине

**Инвентарь:** мячи по числу детей, гимнастические скамейки, мешочки с песком по числу детей, кегли.

ОВД:

1. Прокатывание мячей между предметами.

2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «черепашка».

3. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.

#### **Занятие 9 (на площадке)**

**Программные задачи.** Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).

1). Ходьба в колонне по одному и бег в умеренном темпе (до 1 минуты). Воспитатель следит, чтобы дети во время бега держали руки в полусогнутом состоянии, не опережали и не отставали друг от друга. Переход на ходьбу. Ходьба между 4-5 предметами, стоящими на расстоянии 30 см друг от друга.

2) Игровые упражнения: «На одной ножке вдоль дорожки», «Брось через веревочку».

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Самолеты».

3) Игра малой подвижности.

### **Занятие 10**

**Программные задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.

**Инвентарь:** шнуры, гимнастические скамейки, доска

1) Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя останавливаться.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 28 с флажками.

ОВД:

1. Ползание по гимнастической скамейке, с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» (2 раза).

2. Равновесие - ходьба по доске, положенной на пол.

3. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Охотник И зайцы».

3) Игра малой подвижности «Найдем зайку».

### **Занятие 11**

**Программные задачи:** повторять упражнение в прыжках, равновесии, обучать лазанию по лестнице.

**Инвентарь:** доска, шнуры, гимнастическая стенка

1) Ходьба и бег со сменой ведущего

2) ОВД:

1. Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Затем спуск вниз (2 раза).

2. Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс (2 раза).

3. Прыжки на двух ногах через шнуры (2 раза).

3) Игра малой подвижности

### **Занятие 12 (на площадке)**

**Программные задачи:** Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.

1) Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба широким шагом, в медленном темпе. Затем обычная ходьба и ходьба мелким, семенящим шагом, и так последовательно повторить.

2) Игровые упражнения: «Перепрыгни ручеек», «Бег по дорожке» (ширина дорожки 15 см), «Ловкие ребята».

## *Апрель*

### **Занятие 1**

**Программные задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках.

**Инвентарь:** бруски 10 см – 8 шт.,

1) Ходьба в колонне по одному. Воспитатель раскладывает по одной стороне зала брусков 8-10 на расстоянии одного шага ребенка.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 29

ОВД:

1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза).

2. Прыжки на двух ногах через препятствия (высота брусков 6 см), поставленных на расстоянии 40 см один от другого, 5-6 брусков. Повторить 2-3 раза.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Пробеги тихо».

3) Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».

### **Занятие 2**

**Инвентарь:** гимнастические скамейки, мешочки по числу детей, горизонтальная цель

ОВД:

1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза); страховка воспитателем обязательна.

2. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого; повторить 2-3 раза.

3. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м).

### **Занятие 3**

**Программные задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.

**Инвентарь:** мячи по числу детей, кегли по числу детей

1) Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную, на сигнал воспитателя дети перестраиваются в колонну. По ходу движения каждый ребенок находит свое место в ней.

2) Игровые упражнения. «Прокати и поймай», «Боулинг». Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, до условной черты, по кругу. По команде воспитателя ребята передают велосипеды другой группе детей.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «У медведя во бору».

3) Игра малой подвижности.

### **Занятие 4**

**Программные задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге в рассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.

**Инвентарь:** кегли по числу детей, мешочки по числу детей, шнур

1) Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег в рассыпную.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 30 с кеглей.

ОВД:

1. Прыжки в длину с места (5-6 раз).

2. Метание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раз).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Совушка».

3) Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.

### **Занятие 5**

**Программные задачи:** упражнять в прыжках в длину с места

ОВД.

1. Прыжки в длину с места «Кто дальше прыгнет».

2. Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча.

3. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками (построение в произвольном порядке по всему залу).

### **Занятие 6 (на площадке)**

**Программные задачи.** Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.

1) Ходьба в колонне по одному, по кругу, с поворотом в обратную сторону в движении по сигналу воспитателя; ходьба и бег в рассыпную.

2) Игровые упражнения: «По дорожке» (ширина дорожки 20 см); «Не задень» - лазанье под дугу (высота 50 см); «Перепрыгни - не задень» - прыжки на двух ногах через бруски.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Воробышки и автомобиль».

3) Игра малой подвижности «Найдем воробышка».

### **Занятие 7**

**Программные задачи.** Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.

**Инвентарь:** мешочки по числу детей, гимнастическая скамейка, обручи для игры.

1) Ходьба в колонне по одному. По сигналу: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу, «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками - «крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 32 с мячом.

ОВД:

1. Метание мешочков на дальность (6-8 раз).

2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Совушка».

3) Ходьба в колонне по одному.

### **Занятие 8**

**Программные задачи:** упражнять в метании на дальность, прыжках в длину с продвижением.

**Инвентарь:** мешочки по числу детей, гимнастические скамейки

ОВД:

1. Метание мешочков правой и левой рукой на дальность.

2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи».

3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м.

### **Занятие 9 (на площадке)**

**Программные задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.

**Инвентарь:** мячи числу детей

1) Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал: «Лягушки!» - присесть, руки положить на колени. Ходьба и бег враспынную.

2) Игровые упражнения: «Успей поймать», «Подбрось - поймай».

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Догони пару».

3) Ходьба в колонне по одному.

### **Занятие 10**

**Программные задачи:** Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.

Инвентарь:

1) Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя: «Лягушки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках сменяющимися шагами; ходьба и бег в чередовании.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 32 с косичкой.

ОВД:

1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2-3 раза).

2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (2-3 раза).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Птички и кошка»

3) Ходьба в колонне по одному.

### **Занятие 11**

**Программные задачи:** закреплять умение ходить приставным шагом, прыжках на двух ногах

**Инвентарь:** гимнастическая скамейка, кегли

ОВД:

1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейки присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше (2-3 раза) (рис. 12).

2. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого.

### **Занятие 12**

**Программные задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.

**Инвентарь:** конусы, мячи по числу детей, кольцоброс, сетка на стойках

1) Ходьба в колонне по одному: ходьба «змейкой» между 5-6 предметами (кубиками), поставленными в один ряд; ходьба врассыпную, высоко поднимая колени - «петушки»; бег врассыпную.

2) Игровые упражнения: «Пробеги – не задень», «Накинь кольцо», «Мяч через сетку».

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Догони пару».

3) Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности.

## *Май*

### **Занятие 1**

**Программные задачи.** Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.

**Инвентарь:** шнуры 6 шт., доска

1) Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 33:

ОВД:

1. Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2 раза).

2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40 см).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Котят и щенята».

3) Игра малой подвижности.

### **Занятие 2**

**Программные задачи:** упражнять в равновесии в ходьбе боком приставным шагом, в прыжках на двух ногах с продвижением через шнуры, повторить прокатывание мяча между предметами

**Инвентарь:** гимнастические скамейки, шнуры – 6 шт.

ОВД:

1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше (сойти, не прыгая). Положение рук может быть разным - на пояс, в стороны, за голову.

2. Прыжки в длину с места через шнуры, расстояние между шнурами 50 см.

3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками (набивными мячами) «змейкой». Выпрямиться, поднять мяч над головой и потянуться.

**Подвижная игра «Куница и мыши»**

3) Ходьба в колонне по одному

### **Занятие 3 (на площадке)**

**Программные задачи.** Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.

**Инвентарь:** бруски, мячи

1) Ходьба в колонне по одному; прыжки через бруски; ходьба и бег врассыпную.

2) Игровые упражнения: «Достань до мяча», «Перепрыгни ручеек», «Пробеги - не задень».

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Совушка».

3). Игра малой подвижности.

### **Занятие 4**

**Программные задачи.** Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.

**Инвентарь:** шнуры , мяч на пару детей

1) Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Воспитатель называет ребенка по имени, он становится впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время другой ребенок ведет колонну (2-3 смены ведущего). Ходьба и бег в рассыпную по всему залу.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 34 с кубиком.

ОВД:

1. Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см) (6-8 раз).

2. Перебрасывание мячей друг другу (8-10 раз).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Котята и щенята».

3). Игра малой подвижности по выбору детей.

### **Занятие 5**

**Программные задачи:** обучать прыжкам со скакалкой, повторить броски и ловлю мяча в парах, ходьбу со сменой ведущего

**Инвентарь:** скакалки по числу детей, мяч на пару детей

1. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте.

2. Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы). Дистанция между детьми 2 м.

3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Сороконожка»

### **Занятие 6 (на площадке)**

**Программные задачи.** Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.

**Инвентарь:**

1) Ходьба в колонне по одному; по сигналу: «Зайки» - остановиться и попрыгать на двух ногах, затем продолжить ходьбу; на сигнал: «Петушки!» - остановиться, помахать руками вверх-вниз и произнести: «Ку-ка-ре-ку!» (не обязательно стройным хором). Повторить задания 2 раза. Ходьба и бег в рассыпную.

2) Игровые упражнения. «Попади в корзину», «Подбрось - поймай».

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «УДОЧКА».

3) Игра малой подвижности.

### **Занятие 7**

**Программные задачи.** Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге в рассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.

**Инвентарь:**

1) Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога: «Лошадки!» - дети идут, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний); бег в рассыпную. На одной стороне зала заранее (до занятия) раскладывают 5-6 шнуров (реек) на расстоянии одного шага ребенка. В ходьбе колонной по одному дети перешагивают через шнуры попеременно правой и левой ногой.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 35 с палкой.

ОВД:

1. Метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5-2 м правой и левой рукой (способ - от плеча) (3-4 раза).

2. Ползание по гимнастической скамейке на животе (2 раза). Упражнение в ползании выполняется двумя колоннами.

Подвижная игра «Зайцы и волк».

3) Игра малой подвижности «Найдем зайца».

### **Занятие 8**

**Программные задачи:** упражнять в метании в вертикальную мишень, скакалки по числу детей

**Инвентарь:** мешочки по числу детей, мишень, подвешенная на 1,5 м, гимнастическая скамейка

ОВД:

1. Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м.

2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»).

3. Прыжки через короткую скакалку.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «День и ночь»

### **Занятие 9 (на площадке)**

**Программные задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.

**Инвентарь:** кегли, скакалки по числу детей.

1) Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары; ходьба парами, бег врассыпную, в колонне по одному. Ходьба «змейкой» между предметами.

2) Игровые упражнения. «Не урони», «Не задень». Прыжки на двух ногах между предметами «змейкой». «Бегом по дорожке».

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Пробеги тихо».

3) Игра малой подвижности «Кто ушел?».

### **Занятие 10**

**Программные задачи.** Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.

1) Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба в полуприседе (не более 15 сек.), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 36 с мячом.

ОВД:

1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза).

2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) (2-3 раза)..

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «У медведя во бору».

3) Ходьба в колонне по одному.

### **Занятие 11**

**Программные задачи:** упражнять в лазании по лестнице, в равновесии, ходьбе на носках

**Инвентарь:** гимнастическая лестница, доска, скакалки по числу детей

ОВД:

1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее (2 раза).

2. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой (2 раза).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Веселый мяч»

### **Занятие 12 (на площадке)**

**Программные задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.

**Инвентарь:** мячи по числу детей, шнуры

1) Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя. Ходьба по кругу, остановка и поворот кругом, продолжение ходьбы. При повторении упражнения выполнение заданий в движении.

2) Игровые упражнения. «Подбрось - поймай», «Кто быстрее по дорожке».

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Самолеты».

3) Игра «Угадай, кто позвал».

№ 1

**Программное содержание.**

Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.

**Инвентарь:** 2 гимнастические скамейки (высота 30—35 см), 8—10 кубиков (высота 6 см), мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы.

1) Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; во сигналу воспитателя ходьба врассыпную, бег врассыпную; перестроение в колонну по одному в движении.

2) ОРУ: Комплекс № 1.

ОВД: 1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе (3—4 раза).

2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (расстояние 4 м) - 2—3 раза.

3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2,5 м), двумя руками снизу (10—12 раз).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Мышеловка».

3) Игра малой подвижности «У кого мяч?».

№ 2

**Программное содержание.** Упражнять в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках.

**Инвентарь:** Мешочки по количеству детей, 3 кубика, 2—3 обруча, 2 шнура, ленточки для игры.

1) Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег в колонне по одному (в чередовании).

Игровое упражнение «Быстро в колонну». дети выстраиваются в три колонны (можно поставить ориентиры — кубики, кегли, но разного цвета) и по сигналу воспитателя разбегаются в разные стороны (можно использовать бубен), на следующий сигнал (через 25—30 с) — три удара в бубен — каждый должен найти свое место в колонне (звене). Выигрывает та колонна, дети которой быстро нашли свое место. Игра повторяется 2 раза.

2) Игровые упражнения: «Пингвины». «Не промахнись», «По мостику».

Подвижная игра «Ловишки» (с ленточками).

3) Игра малой подвижности «У кого мяч?»

№ 3

**Программное содержание.** Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.

**Инвентарь:** Мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 2 стойки, шнур, несколько ленточек.

1). Построение в шеренгу, объяснение задания. По сигналу воспитателя дети перестраиваются в колонну по одному и идут по залу за ведущим. Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными в один ряд (расстояние 40 см). Бег не менее 40—50 с. Перестроение в три колонны по сигналу.

2) ОРУ: КОМПЛЕКС №2

ОВД:

1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах («достань до предмета»).

2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками.

3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Сделай фигуру».

3) Игра «Найди и промолчи».

#### № 4

**Программное содержание.** Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в беге, не задевать за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом.

**Инвентарь:** 3—4 мяча, 5—6 кеглей.

1). Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки, объяснение заданий. Ходьба в колонне по одному, по звуковому сигналу переход на ходьбу между предметами, затем бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Следующий сигнал подается к ходьбе в рассыпную, затем к бегу в рассыпную (в чередовании).

2) Игровые упражнения: «Передай мяч», «Не задень».

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Мы, веселые ребята»

3) Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

#### № 5

**Программное содержание.** Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.

**Инвентарь:** Мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 2 каната (шнура).

1) Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем (до 1 мин), темп бега умеренный. Переход на обычную ходьбу.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 3.

ОВД:

1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях (2—3 раза).

2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе (2—3 раза), голову и спину держать прямо.

3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком (10—12 раз).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Удочка»..

3) Ходьба в колонне по одному.

#### № 6

**Программное содержание.** Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.

**Инвентарь:** Мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 2 каната (шнура).

1) Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем (до 1 мин), темп бега умеренный. Переход на обычную ходьбу.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 3

ОВД:

1. Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками из-за головы, ноги на ширине плеч), стоя в двух шеренгах на расстоянии 2,5 м.

2. Ползание по скамейке, опираясь на предплечья и колени.

3. Равновесие ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Удочка»..

3) Ходьба в колонне по одному.

#### № 7

**Программное содержание.** Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин (в чередовании с ходьбой); разучить игровые упражнения с прыжками; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и координацию движений и ловкость в игре «Быстро возьми».

**Инвентарь:** Мячи (диаметр 6—8 см), кубики по количеству детей, 6—8 кеглей.

1) Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе, затем на пятках, руки за голову; бег в среднем темпе за воспитателем (до 2 мин); ходьба.

2) Игровые упражнения. «Не попадись», «Мяч о стенку».

Подвижная игра «Быстро возьми».

3) Ходьба в колонне по одному между предметами (6—8 шт.), положенными в одну линию.

#### № 8

**Программное содержание.** Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.

**Инвентарь:** Гимнастические палки по количеству детей, бруски или кубики (6—8 шт., высота 15 см), 2—4 обруча (дуги), мешочки.

1) Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному. По сигналу дети переходят на ходьбу в медленном темпе.

2) ОРУ: КОМПЛЕКС №4.

ОВД:

1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке (5—6 раз).

2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове (2—3 раза).

3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингины» (расстояние 3 м) — 2—3 раза.

Подвижная игра «Мы, веселые ребята». (см. с. 19).

3) Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову).

#### № 9

**Программное содержание.** Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.

**Инвентарь:** Гимнастические палки по количеству детей, бруски или кубики (6—8 шт., высота 15 см), 2—4 обруча (дуги), мешочки.

1) Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному. По сигналу дети переходят на ходьбу в медленном темпе.

2) ОРУ: КОМПЛЕКС №4.

ОВД: .

1. Пролезание в обруч прямо и боком (в чередовании) в группировке (5—6 раз).

2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (2—3 раза).

3 Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние 4 м) —2—3 раза.

Подвижная игра «Мы, веселые ребята». (см. с. 19).

3) Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову).

#### № 10

**Программное содержание.** Упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер, упражнять в прыжках.

**Инвентарь.** Мячи (диаметр 20 см), 8—10 кеглей.

1) Ходьба в колонне по одному и в рассыпную, бег в умеренном темпе до 1 мин (в чередовании).

2) Игровые упражнения. «Поймай мяч», «Будь ловким», «Найди свой цвет».

3) Ходьба в колонне по одному и между кеглями, не задевая за них (расстояние между предметами 50 см).

#### № 11

**Программное содержание.**

Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.

**Инвентарь:** 2 гимнастические скамейки (высота 30—35 см), 8—10 кубиков (высота 6 см), мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы.

1) Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; во сигналу воспитателя ходьба врассыпную, бег врассыпную; перестроение в колонну по одному в движении.

2) ОРУ: Комплекс № 1.

ОВД:

1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой.

2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м) между предметами, положенными на расстоянии 40 см один от другого («змей кой»).

3. Перебрасывание мячей в шеренгах после удара мячом о пол (по сигналу воспитателя дети ударяют мячом о пол, затем ловят двумя руками и перебрасывают партнеру).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Мышеловка».

3) Игра малой подвижности «У кого мяч?».

**№ 12**

**Программное содержание.** Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.

**Инвентарь:** Мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 2 стойки, шнур, несколько ленточек.

1). Построение в шеренгу, объяснение задания. По сигналу воспитателя дети перестраиваются в колонну по одному и идут по залу за ведущим. Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными в один ряд (расстояние 40 см). Бег не менее 40—50 с. Перестроение в три колонны по сигналу.

2) ОРУ: КОМПЛЕКС №2

ОВД:

1. Прыжки в высоту с места («достань до предмета») выполняются фронтальным способом (4—5 раз).

2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши (15—20 раз).

3. Ползание на четвереньках между предметами в чередовании с ходьбой и бегом (2—3 раза).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Сделай фигуру»

3) Игра «Найди и промолчи».

## *Октябрь*

**№ 1**

**Программное содержание.** Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.

**Инвентарь.** Мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы детей, 8—10 коротких шнуров (косичек), 2 гимнастические скамейки.

1) Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.

2) ОРУ: КОМПЛЕКС № 5.

ОВД:

1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (2—3 раза).
2. Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4—5 шт.) 2 - 3 раза.
3. Бросание мяча двумя руками от груди (по способу баскетбольного броска), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Перелет птиц».

- 3). Игра малой подвижности «Найди и промолчи»

#### № 2

**Программное содержание.** Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.

**Инвентарь.** Мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы детей, 8—10 коротких шнуров (косичек), 2 гимнастические скамейки.

- 1) Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.

- 2) ОРУ: КОМПЛЕКС № 5

ОВД:

1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии трех (приставных) шагов ребенка (2—3 раза).
2. Прыжки на двух ногах через шнуры (5—6 шт.) правым и левым боком. Расстояние между шнурами 35—40 см (2—3 раза).
3. Передача мяча двумя руками от груди из исходного положения — ноги на ширине плеч (8—10 раз)

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Перелет птиц».

- 3). Игра малой подвижности «Найди и промолчи»

#### № 3

**Программное содержание.** Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; непрерывный бег до 1,5 мин; учить прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, вести мяч правой и левой рукой (элементы баскетбола); упражнять в прыжках.

**Инвентарь:** Большой шнур (веревка), мячи (диаметр 20 см) по количеству детей, 6—8 кеглей.

- 1) Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с высоким подниманием колен; бег врассыпную; ходьба между кеглями, поставленными в один ряд; бег до 1,5 мин в умеренном темпе, переход на ходьбу.

- 2) Игровые задания. Девочки: Ведут мяч правой и левой рукой на месте, мальчики: в парах на расстоянии 2—3 м и отбивают мяч друг другу правой и левой ногой.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Не попадись».

- 3). Ходьба в колонне по одному.

#### № 4

**Программное содержание.** Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.

**Инвентарь:** 2 гимнастические скамейки, мячи (диаметр 20 см). по количеству детей, маты или резиновая дорожка, 5—6 брусков (высота 10 см).

- 1) Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Поворот!» — дети поворачиваются в другую сторону и продолжают ходьбу; бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70—80 см один от другого. Ходьба и бег проводятся в чередовании.

- 2) ОРУ КОМПЛЕКС № 6.

ОВД:

1. Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (6—8 раз).

2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (10—12 раз).

3. Переползание через препятствия (гимнастическая скамейка).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Не оставайся на полу».

3) Игра малой подвижности «У кого мяч?»

#### № 5

**Программное содержание.** Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.

**Инвентарь:** 2 гимнастические скамейки, мячи (диаметр 20 см). по количеству детей, маты или резиновая дорожка, 5—6 брусков (высота 10 см).

1) Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Поворот!» — дети поворачиваются в другую сторону и продолжают ходьбу; бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70—80 см один от другого. Ходьба и бег проводятся в чередовании.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 6.

ОВД:

1. Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (6—8 раз).

2. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 3 м) — 8—10 раз.

3. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия (2 раза).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Не оставайся на полу».

3) Игра малой подвижности «У кого мяч?»

#### № 6

**Программное содержание.** Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

**Инвентарь:** Мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей.

1) Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя ходьба на носках, руки на поясе, на другой сигнал бег до 1,5 мин, затем ходьба обычная, на пятках и снова бег до 30 с.

2) Игровые упражнения. «Проведи мяч» (баскетбольный вариант), «Мяч водящему».

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Ловишки».

3) Ходьба в колонне по одному.

#### № 7

**Программное содержание.** Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег враспынную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.

**Инвентарь:** Мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 4—6 дуг, 6—8 набивных мячей.

1 Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе (на редкие удары в бубен) и в быстром (на частые удары в бубен), в чередовании. Бег враспынную с остановками по сигналу воспитателя: при слове «Аист!» дети должны встать на одну ногу, подогнув вторую, при слове «Зайцы!» — выполнить три прыжка подряд.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 7.

ОВД:

1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м (4—5 раз).

2. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком (в группировке), не касаясь руками пола (3—4 раза).

3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, голову и спину держать прямо, носок оттянуть, за предметы не задевать (3—4 раза).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «У дочка»

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

## № 8

**Программное содержание.** Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.

**Инвентарь:** Мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 4—6 дуг, 6—8 набивных мячей.

1 Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе (на редкие удары в бубен) и в быстром (на частые удары в бубен), в чередовании. Бег врассыпную с остановками по сигналу воспитателя: при слове «Аист!» дети должны встать на одну ногу, подогнув вторую, при слове «Зайцы!» — выполнить три прыжка подряд.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 7.

Основные виды движений.

1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м (4—5 раз).
2. Ползание на четвереньках между предметами (кегли, набивные мячи, кубики, поставленные на расстоянии 1,5 м один от другого) «змейкой» (2—3 раза).
3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. На середине присесть, встать и пройти дальше (2—3 раза).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Удочка»

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

## № 9

**Программное содержание.** Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 2 мин; учить игре в бадминтон; упражнять в передаче мяча ногами (элементы футбола) друг другу; повторить игровое упражнение с прыжками.

**Инвентарь** Несколько мячей (диаметр 20—25 см), 5—6 коротких шнуров, 6—8 брусков, ракетки и воланы для игры в бадминтон.

1) Ходьба в колонне по одному; по сигналу - ходьба с перешагиванием через шнуры, положенные на расстоянии одного шага ребенка (5—6 шт.); бег (по другой стороне площадки поставлены бруски — высота 10 см) с перешагиванием через предметы (расстояние между предметами 70—80 см); ходьба обычная, переход на непрерывный бег до 2 мин в медленном темпе.

2) Игровые упражнения (футбол, бадминтон). «Пас друг другу», «Отбей волан».

ЭСТАФЕТА «Будь ловким».

3) Ходьба в колонне по одному.

## № 10

**Программное содержание.** Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.

**Инвентарь:** Обручи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 1—2 мата (или поролоновые коврики).

1). Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, на сигнал воспитателя: «Поворот!» — дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег в колонне по два, на сигнал воспитателя также выполнить поворот, не изменяя темпа бега. Бег и ходьба проводятся в чередовании.

2). ОРУ КОМПЛЕКС № 8

Основные виды движений.

1. Пролезание (боком, не касаясь руками пола, в группировке) подряд через три обруча, поставленных на расстоянии 1 м один от другого (2—3 раза).
2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине перешагнуть через предмет (кубик или набивной мяч) и сойти не спрыгивая (2—3 раза).
3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие (высота 20 см), прыжки с трех шагов на препятствие (5—6 раз).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Гуси-лебеди».

3) Игра малой подвижности «Летает — не летает».

## № 11

**Программное содержание.** Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.

**Инвентарь:** Обручи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 1—2 мата (или поролоновые коврики).

1). Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, на сигнал воспитателя: «Поворот!» — дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег в колонне по два, на сигнал воспитателя также выполнить поворот, не изменяя темпа бега. Бег и ходьба проводятся в чередовании.

2). ОРУ КОМПЛЕКС № 8

Основные виды движений.

1. Переползание на четвереньках с преодолением препятствий (2—3 раза).

2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше (2—3 раза).

3. Прыжки на препятствие (Высота 20 см) — 2—3 раза.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Гуси-лебеди».

3) Игра малой подвижности «Летает — не летает».

## № 12

**Программное содержание.** Упражнять в медленном беге до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники».

**Инвентарь:** Мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей, 3 мешочка, 15—20 мелких предметов, 15—20 кружков.

1). Ходьба «змейкой» в колонне по одному между предметами, бег в медленном темпе до 1,5 мин, ходьба врассыпную, бег «змейкой» между предметами (в чередовании).

2). Игровые упражнения. «Посадка картофеля». «Попади в корзину» (баскетбольный вариант ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Ловишки-перебежки»).

3) Игра малой подвижности «Затейники».

## Ноябрь

### № 1

**Программное содержание.** Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.

**Инвентарь.** Мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы, мячи малые (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 6—8 кеглей.

1). Построение в шеренгу, проверка осанки, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 40 см); обычная ходьба в колонне по одному.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 9.

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, переключивая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной (2—3 раза).

2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 5 м), вначале на одной ноге, затем на другой (2—3 раза).

3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, ноги на ширине плеч (стоя в шеренгах на расстоянии 3 м). Повторить 8—10 раз.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Пожарные на учении».

3) Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

### № 2

**Программное содержание.** Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.

**Инвентарь.** Мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы, мячи малые (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 6—8 кеглей.

1) Построение в шеренгу, проверка осанки, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 40 см); обычная ходьба в колонне по одному.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 9.

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной (2—3 раза).

2. Прыжки по прямой (расстояние 6 м) — два прыжка на правой ноге, затем два на левой (попеременно) и т. д. до конца дистанции, возвращаться в свою колонну шагом (2 раза).

3. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 м (10—12 раз).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Пожарные на учении».

3) Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

### № 3

**Программное содержание.** Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.

**Инвентарь.** Малые мячи (диаметр 6—8 см) на полгруппы, несколько мячей большого диаметра, 10—12 кеглей, бруски.

1) Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановиться; бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег врассыпную.

2) Игровые упражнения. «Мяч о стенку», «Поймай мяч», «Не задень».

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Мышеловка».

3) Игра малой подвижности «Угадай по голосу».

### № 4

**Программное содержание.** Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.

**Инвентарь:** Обручи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, мячи (диаметр 20—25 см), 5—6 кеглей.

1) Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения (к окну, к двери, к флажку или кегле и т. д.). Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба и бег чередуются. Перестроение в колонну по два, а затем в колонну по три.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 10:

Основные виды движений.

1. Прыжки с продвижением вперед — поочередное подпрыгивание (по два прыжка) на правой, затем на левой ноге (расстояние 4 м) — 2—3 раза.

2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки) — 2—3 раза.

3. Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед шагом (расстояние 5 м) — 2—3 раза.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Не оставайся на полу».

3) Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

### № 5

**Программное содержание.** Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.

**Инвентарь:** Обручи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, мячи (диаметр 20—25 см), 5—6 кеглей.

1) Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения (к окну, к двери, к флажку или кегле и т. д.). Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба и бег чередуются. Перестроение в колонну по два, а затем в колонну по три.

## 2) ОРУ КОМПЛЕКС № 10:

Основные виды движений.

1. Прыжки на правой и левой ноге (попеременно) до обозначенного места (расстояние 4 м) — 2—3 раза.
2. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч (вес 0,5 кг) в прямом направлении (расстояние 6 м) — 1—2 раза.
3. Отбивание мяча (диаметр 6—8 см) о пол, продвигаясь вперед шагом (2—3 раза).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Не оставайся на полу».

- 3) Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

### № 6

**Программное содержание.** Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.

**Инвентарь.** Ленточки для игры, 3 мяча (диаметр 20—25 см), 4 шнура, 2 кубика.

- 1) Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя бег с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой, без паузы; ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

- 2) Игровые упражнения. «Мяч водящему», «По мостику».

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ЛОВИШКИ». (С ЛЕНТОЧКАМИ)

- 3) Игра малой подвижности «Затейники»

### № 7

**Программное содержание.** Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.

**Инвентарь.** Мячи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 2—4 дуги (обруча).

- 1) Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную.

## 2) ОРУ КОМПЛЕКС № 11.

Основные виды движений.

1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед (расстояние 5 м) — 2—3 раза.
2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке, не касаясь верхнего обода (2—4 раза).
3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой (2—3 раза).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Удочка»

- 3) Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя.

### № 8

**Программное содержание.** Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.

**Инвентарь.** Мячи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 2—4 дуги (обруча).

- 1) Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную.

## 2) ОРУ КОМПЛЕКС № 11

Основные виды движений.

1. Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м (2—3 раза).
2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени (2 раза).
3. Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами (расстояние 3 м) — 2—3 раза.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Удочка»

- 3) Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя.

### № 9

**Программное содержание.** Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.

**Инвентарь.** Мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы, шнур.

- 1) Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба врассыпную.
  - 2) Игровые упражнения. «Перебрось и поймай», «Перепрыгни - не задень»..
- ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Ловишки парами».
- 3) Игра малой подвижности «Летает — не летает».

#### № 10

**Программное содержание.** Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.

**Инвентарь:** 3 гимнастические скамейки, 2 стойки и шнур, мешочки на полгруппы.

- 1) Ходьба в колонне по одному, врассыпную (по сигналу воспитателя) с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании.

- 2) ОРУ КОПМЛЕКС № 12 (гимнастических скамейках).

Основные виды движений.

1. Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола и не задевая за верхний край шнура (5—6 раз).

2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета (расстояние 5 м) - 2—3 раза.

3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Пожарные на учении»

- 3) Игра малой подвижности «У кого мяч?».

#### № 11

**Программное содержание.** Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.

**Инвентарь:** 3 гимнастические скамейки, 2 стойки и шнур, мешочки на полгруппы.

- 1) Ходьба в колонне по одному, врассыпную (по сигналу воспитателя) с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании.

- 2) ОРУ КОПМЛЕКС № 12 (гимнастическая скамейка).

Основные виды движений.

1. Подлезание под шнур прямо и боком (2—3 раза).

2. Прыжки на правой и левой ноге (поочередно на каждой) между предметами (кубики, кегли) — 2—3 раза.

3. Ходьба между предметами на носках, руки за головой.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Пожарные на учении»

- 3) Игра малой подвижности «У кого мяч?».

#### № 12

**Программное содержание.** Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.

**Инвентарь.** Малые мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 5—6 кубиков, 5—6 брусков.

- 1) Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами, поставленными в один ряд (на одной стороне площадки), и бег с преодолением препятствий (через бруски, высота 15 см); ходьба и бег в чередовании.

- 2) Игровые упражнения. «Кто быстрее», «Мяч о стенку».

Подвижная игра «Ловишки-перебежки».

- 3) Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим. Игра малой подвижности.

### Декабрь

#### № 1

**Программное содержание.** Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.

**Инвентарь.** Гимнастические палки по количеству детей, 4 доски, бруски (высота 12—20 см), мячи на полгруппы (диаметр 20 см).

1). Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами (мячами).

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 13 (с палкой).

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по наклонной доске прямо, руки в стороны (2—3 раза).

2. Прыжки — перепрыгивание на двух ногах через бруски (расстояние между брусками 50 см) — 2—3 раза.

3. перебрасывание мяча двумя руками из-за головы друг другу, стоя в шеренгах (способ — стоя на коленях) 10—15 раз.

ПОДВИЖНАЯ игра «Кто скорее до флажка».

3) Игра «Сделай фигуру».

## № 2

**Программное содержание.** Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.

**Инвентарь.** Гимнастические палки по количеству детей, 4 доски, бруски (высота 12—20 см), мячи на полгруппы (диаметр 20 см).

1). Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами (мячами).

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 13 (с палкой).

Основные виды движений.

1. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом, руки на поясе (2—3 раза). Выполняются в среднем темпе, обязательна страховка.

2. Прыжки — перепрыгивание через шнур, положенный вдоль зала, справа и слева от него, продвигаясь вперед на расстояние 4 м (2—3 раза).

3. Перебрасывание мяча (диаметр 20—25 см), стоя на коленях, двумя руками из-за головы (10-12 раз).

ПОДВИЖНАЯ игра «Кто скорее до флажка».

3) Игра «Сделай фигуру».

## № 3

**Программное содержание.** Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.

**Инвентарь.** 8—10 кеглей.

1) Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег врассыпную.

2) Игровые упражнения. «Кто дальше бросит», «Не задень».

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Мороз-Красный нос».

3) Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким «Морозом».

## № 4

**Программное содержание.** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.

**Инвентарь.** Флажки по количеству детей, мячи (диаметр 8—10 см) на полгруппы, 8—10 кеглей.

1) Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ведущий по сигналу ведет колонну и, приближаясь к ребенку, идущему в колонне последним, образует круг, предлагая детям взяться за руки. Взявшись за руки, дети находятся на таком расстоянии друг от друга, чтобы круг не растягивался и не сужался, т. е. его форма выдерживалась при ходьбе. Подается сигнал к остановке, повороту в другую сторону, и ходьба продолжается; затем дети переходят на бег в обе стороны поочередно. Перестроение в колонны.

2). ОРУ КОМПЛЕКС № 14 (с флажками).

Основные виды движений.

1. Прыжки — подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед, на расстояние 5 м (2—3 раза).
2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши (10—12 раз).
3. Ползание на четвереньках между кеглями, не задевая за них (2—3 раза).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Не оставайся на полу»

- 3). Игра малой подвижности «У кого мяч?».

#### № 5

**Программное содержание.** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.

**Инвентарь.** Флажки по количеству детей, мячи (диаметр 8—10 см) на полгруппы, 8—10 кеглей.

1) Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ведущий по сигналу ведет колонну и, приближаясь к ребенку, идущему в колонне последним, образует круг, предлагая детям взяться за руки. Взявшись за руки, дети находятся на таком расстоянии друг от друга, чтобы круг не растягивался и не сужался, т. е. его форма выдерживалась при ходьбе. Подается сигнал к остановке, повороту в другую сторону, и ходьба продолжается; затем дети переходят на бег в обе стороны поочередно. Перестроение в колонны

Основные виды движений.

1. Прыжки попеременно на правой и левой ноге (три прыжка на одной и три на другой) до обозначенного места (кубика, кегли) на расстояние 5 м (2—3 раза).
2. Ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч (2 раза).
3. Прокатывание набивного мяча (вес 1 кг) в прямом направлении (2 раза).

#### № 6

**Программное содержание.** Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель; повторить игру «Мороз-Красный нос».

1). Построение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега задает воспитатель (умеренный, до 1,5 мин).

2) Игровые упражнения. «Метко в цель», «Кто быстрее до снеговика», «Пройдем по мосточку».

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Мороз-Красный нос

- 3) Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет».

#### № 7

**Программное содержание.** Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.

**Инвентарь.** Мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы, 2 гимнастические скамейки, мешочки (8 - 10 шт.).

1) Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя остановиться и «сделать фигуру», затем снова ходьба; бег в рассыпную.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 15

Основные виды движений.

1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах (двумя руками снизу) с расстояния 2,5 м.
2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) — 2—3 раза.
3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на поясе) — 2—3 раза.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Охотники и зайцы»

- 3). Игра малой подвижности «Летает — не летает».

## № 8

**Программное содержание.** Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.

**Инвентарь.** Мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы, 2 гимнастические скамейки, мешочки (8 - 10 шт.).

1) Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение. Перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя остановиться и «сделать фигуру», затем снова ходьба; бег врассыпную.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 15

Основные виды движений.

1. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу с расстояния 3 м (двумя руками снизу, с хлопком перед ловлей) — 10—12 раз.

2. Ползание с мешочком на спине на четвереньках, с опорой на ладони и колени (2—3 раза).

3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове (2—3 раза).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Охотники и зайцы»

3). Игра малой подвижности «Летает — не летает».

## № 9 (лыжная подготовка)

**Программное содержание.** Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.

**Инвентарь:** 10—12 кеглей.

1) Одна подгруппа детей занимается с воспитателем, отрабатывая скользящий шаг в сочетании с энергичной работой рук (дистанция до 50 м).

2) Игровые упражнения: «Метко в цель», «Смелые воробышки».

3). Ходьба между кеглями, поставленными на расстоянии 50 см одна от другой. Дети идут между кеглями в быстром темпе, стараясь их не задевать и не нарушать цепочку.

## № 10

**Программное содержание.** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.

**Инвентарь:** Обручи по количеству детей, скамейка гимнастическая (высота 30 см), кубики (высота 6 см), 6—8 кеглей, мячи.

1) Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Основное внимание обращается на соблюдение дистанции друг от друга и форму круга. Это может быть обеспечено равномерностью и ритмичностью ходьбы и бега. Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 16 (с обручем):

Основные виды движений.

1. Лазанье - влезание по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек (2 раза).

2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка — 2 раза.

3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями (расстояние между кеглями 40 см) — 2—3 раза.

4. Бросание мяча о стену.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Хитрая лиса».

3) Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.

## № 11

**Программное содержание.** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.

**Инвентарь:** Обручи по количеству детей, скамейка гимнастическая (высота 30 см), кубики (высота 6 см), 6—8 кеглей, мячи.

1) Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Основное внимание обращается на соблюдение дистанции друг от друга и форму круга. Это может быть обеспечено равномерностью и ритмичностью ходьбы и бега. Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 16 (с обручем):

Основные виды движений.

1. Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек (2—3 раза).

2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове (2—3 раза).

3. Прыжки между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (2—3 раза).

**ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Хитрая лиса».**

3) Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.

### **№ 12 (лыжная подготовка)**

**Программное содержание.** Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.

**Инвентарь.** Лыжи на полгруппы, несколько клюшек и шайб.

1) Ходьба в быстром темпе между снежными фигурами за ведущим, не разрывая цепочку.

2) Лыжня. Подгруппа детей под руководством инструктора выполняет ходьбу на лыжах по лыжне, обходя лыжные палки (6—8 шт.), поставленные на расстоянии 3 м одна от другой, стараясь не задеть их, соразмеряя длину лыж до препятствия. Ходьба по лыжне до 80—100 м.

Игровые упражнения. «Забей шайбу», «По дорожке».

**ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Мы, веселые ребята».**

3) Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за ведущим («туристы»).

## **Январь**

### **№ 1**

**Программное содержание.** Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в Кольцо, развивая ловкость и Глазомер.

**Инвентарь:** 2 скамейки с прорезями и 4 доски, кубики по количеству детей, несколько мячей (диаметр 25 см).

1) Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке.

2). ОРУ (с кубиком):

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см) — 2—3 раза.

2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м) — 3—4 раза.

3. Метание - забрасывание мяча в корзину двумя руками (5—6 раз).

**ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Медведи и пчелы».**

3) Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

### **№ 2**

**Программное содержание.** Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер.

**Инвентарь:** 2 скамейки с прорезями и 4 доски, кубики по количеству детей, несколько мячей (диаметр 25 см).

1) Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположенных в шахматном порядке.

2). ОРУ (с кубиком):

Основные виды движений.

1. Ходьба и бег по наклонной доске, балансируя руками (2—3 раза).

2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 шт.), положенные в шахматном порядке (расстояние между мячами 50 см) — 2—3 раза.

3. Перебрасывание мяча (двумя руками от груди) в шеренгах друг другу (расстояние между детьми 3 м) — 10—12 раз.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Медведи и пчелы».

3) Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

### № 3 (катание на санках)

**Программное содержание.** Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.

1). Построение в колонну по одному, ходьба и бег в среднем темпе за инструктором между ледяными постройками.

2) Лыжная подготовка. Первая подгруппа детей - катают друг друга на санках. Дети второй подгруппы - упражняются в ходьбе на лыжах: переступание на лыжах вправо влево; ходьба по лыжне, держа руки за спиной; ходьба между флажками; ходьба по лыжне до 80 м.

Игровые упражнения: «Сбей кеглю».

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Ловишки парами».

3) Ходьба в колонне по одному.

### № 4

**Программное содержание.** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.

**Инвентарь:** длинный шнур (веревка), 4—6 дуг, несколько набивных мячей, мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы.

1) Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному; ведущий, соединяясь с последним в колонне ребенком, образует круг. Ходьба по кругу вправо, бег по кругу, затем остановка, перехват шнура в другую руку и повторение ходьбы и бега в левую сторону.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 18 (с веревкой).

Основные виды движений.

1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см) — 6—8 раз.

2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой перед собой.

3. Бросание мяча вверх.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Совушка»

3) Игра малой подвижности «Летает - не летает».

### № 5

**Программное содержание.** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.

**Инвентарь:** длинный шнур (веревка), 4—6 дуг, несколько набивных мячей, мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы.

1) Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному; ведущий, соединяясь с последним в колонне ребенком, образует круг. Ходьба по кругу вправо, бег по кругу, затем остановка, перехват шнура в другую руку и повторение ходьбы и бега в левую сторону.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 18 (с веревкой).

Основные виды движений.

1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см) — 8—10 раз.

2. Переползание через препятствие и подлезание под дугу, не касаясь руками пола (2—3 раза).

3. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние между детьми 3 м).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Совушка»

3) Игра малой подвижности «Летает - не летает».

### № 6 (лыжная подготовка)

**Программное содержание.** Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.

1) 1 подгруппа детей (парами) катается со склона на санках. 2 подгруппа детей под руководством инструктора выполняет подъем на склон ступающим шагом и спуск со склона в основной стойке.

2) Игровые упражнения. «Кто быстрее», «Пробеги — не задень».

3) Игра малой подвижности «Найдем зайца».

#### № 7

**Программное содержание.** Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.

**Инвентарь:** Мячи по количеству детей, 4 набивных мяча, 4 обруча.

1) Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, не задевая их; ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; бег в рассыпную.

2). ОРУ КОМПЛЕКС № 22 (с мячом.)

Основные виды движений.

1. Перебрасывание мяча друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м (8—10 раз).

2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего края обода, в группировке (3—4 раза).

3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе (3—4 раза).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Не оставайся на полу» (см. с. 31).

3) Игра малой подвижности.

#### № 8

**Программное содержание.** Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.

**Инвентарь:** Мячи по количеству детей, 4 набивных мяча, 4 обруча.

1) Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, не задевая их; ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; бег в рассыпную.

2). ОРУ КОМПЛЕКС № 22 (с мячом.)

Основные виды движений.

1. Перебрасывание мяча (диаметр 10—12 см) друг другу и ловля его после отскока от пола (10—12 раз).

2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола (3—4 раза).

3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны (3—4 раза).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Не оставайся на полу» (см. с. 31).

3) Игра малой подвижности.

#### № 9 (лыжная подготовка)

**Программное содержание.** Закреплять навык скользящего шага; продолжать обучение спуску с пологого склона и подъему лесенкой, повторять игровые упражнения с бегом и прыжками; метание снежков на дальность.

1) 1 подгруппа катается с горки на санках парами, 2 подгруппа обучается подъему на склон «лесенкой».

2) Игровые упражнения: «Кто дальше бросит».

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Мороз-Красный нос».

3) Ходьба «змейкой» между постройками за инструктором.

#### № 10

**Программное содержание.** Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении.

**Инвентарь:** Шнур, 2 гимнастические скамейки, мячи на полгруппы.

1) Ходьба и бег по кругу вправо и влево, держась за шнур, меняя направление движения (по сигналу инструктора), не останавливаясь. Ходьба и бег чередуются.

2). ОРУ с веревкой, стоя в кругу.

1. И. п.: основная стойка, веревка в обеих руках внизу. 1 — 2

правую ногу назад на носок, веревку вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).

2. И. п.: основная стойка, веревка в обеих руках внизу.

1 - 2 присесть, веревку вынести вперед, руки прямые;

3 - 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА Хитрая лиса

3) Эстафета с большим мячом «Мяч водящему»

### № 11

**Программное содержание.** Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении.

**Инвентарь:** Шнур, 2 гимнастические скамейки, мячи на полгруппы.

1) Ходьба и бег по кругу вправо и влево, держась за шнур, меняя направление движения (по сигналу инструктора), не останавливаясь. Ходьба и бег чередуются

Основные виды движений.

1. Влезание на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке, спуск вниз (2 раза).

2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2 раза).

3. Прыжки через шнуры (6—8 шт.) на двух ногах без паузы; расстояние между ними 50 см (2—3 раза).

4. Ведение мяча до обозначенного места.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА Хитрая лиса

3) Эстафета с большим мячом «Мяч водящему»

### № 12 (лыжная подготовка)

**Программное содержание.** Закреплять у детей навык ходьбы на лыжах, спуска и подъема, Поворотов; повторить игровые упражнения на санках, с бегом и прыжками.

1) 1 подгруппа ходьба и упражнения на лыжах: ходьба по лыжне «змейкой», обходя 6—8 палок, стоящих на расстоянии 2 м друг от друга; спуск со склона в основной стойке; ходьба скользящим шагом на расстояние до 100 м.

2 подгруппа в это время катается с пологой горки на санках парами.

Дети меняются местами.

2) Игровые упражнения. «По местам»

3) Ходьба в колонне по одному «змейкой» между кеглями (6—8 шт., расстояние между ними 50 см), поставленными в один ряд.

## Февраль

### № 1

**Программное содержание.** Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.

**Инвентарь:** Обручи по количеству детей, 6—8 брусков, 2—4 доски, несколько больших мячей (диаметр 20—25 см).

1) Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя ходьба в рассыпную, построение в колонну по одному, бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны.

2) ОРУ с обручем.

Основные виды движений.

1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 30 см), руки в стороны (2—3 раза).

2. Прыжки - перепрыгивание через бруски (6-8 шт. высотой до 10 см) без паузы (2-3 раза).

3. Забрасывание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5—6 раз).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Охотники и зайцы»

3) Игра малой подвижности

### № 2

**Программное содержание.** Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.

**Инвентарь:** Обручи по количеству детей, 6—8 брусков, 2—4 доски, несколько больших мячей (диаметр 20—25 см).

1) Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя ходьба враспынную, построение в колонну по одному, бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны.

2) ОРУ с обручем.

Основные виды движений.

1. Равновесие — бег по наклонной доске, спуск шагом (2—3 раза).

2. Прыжки через бруски правым и левым боком (3—4 раза).

3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (6—8 раз).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Охотники и зайцы»

3) Игра малой подвижности

### № 3 (лыжная подготовка)

**Программное содержание.** Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке.

**Инвентарь:** Лыжи и санки на полгруппы, несколько клюшек и шайб.

1) Построение: одна подгруппа детей на санках, вторая на лыжах, Дети первой подгруппы катают друг друга поочередно на санках и съезжают с горки парами. Предварительно им напоминаются правила: во избежание травм подниматься на горку в том месте, где ребята не спускаются на санках.

Вторая подгруппа выстраивается в одну шеренгу и выполняет шаги на лыжах вправо и влево — упражнение «пружинка» (сгибание разгибание колен, как бы приседая); подъем на пологий склон «лесенкой» и спуск в основной стойке. Ходьба по лыжне до 100 м.

По сигналу дети меняются местами.

2) Игровые упражнения. «Точный пас», «По дорожке».

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Мороз-Красный нос».

3) Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками.

### № 4

**Программное содержание.** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.

**Инвентарь:** Палки по количеству детей, 4-6 дуг, мячи (диаметр 10-12 см).

1) Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал инструктора. «Сделай фигуру!»

2) ОРУ с палкой.

Основные виды движений

1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см) — 8—10 раз.

2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м) — 2—3 раза.

3. Лазанье - подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке (высота 40 см) 2—3 раза.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Не оставайся на полу».

3) Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук.

### № 5

**Программное содержание.** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.

**Инвентарь:** Палки по количеству детей, 4-6 дуг, мячи (диаметр 10-12 см).

1) Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег в рассыпную с остановкой на сигнал инструктора. «Сделай фигуру!»

2) ОРУ с палкой.

Основные виды движений

1. Прыжки в длину с места (расстояние 60 см) — 8—10 раз.

2. Ползание на четвереньках между кеглями (2—3 раза).

3. Перебрасывание малого мяча одной рукой, ловля двумя руками (10—12 раз).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Не оставайся на полу».

3) Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук.

#### **№ 6 (лыжная подготовка)**

**Программное содержание.** Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками

1) Построение в шеренгу (вся группа) на лыжах. выполнение приставных шагов на лыжах вправо и влево; повороты вправо и влево; ходьба по лыжне скользящим шагом за воспитателем (дистанция до 150—200 м), затем самостоятельно под его наблюдением.

2) Игровые упражнения. «Кто дальше», «Кто быстрее».

3) Игра малой подвижности «Найдем следы зайца»..

#### **№ 7**

**Программное содержание.** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.

**Инвентарь.** 3—4 гимнастические скамейки, мешочки по количеству детей, несколько палок или резинок для подлезания и перешагивания.

1) Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек.

2) ОРУ на скамейке.

Основные виды движений.

1. Метание мешочков в вертикальную цель правой рукой (от плеча) с расстояния 3 м (5 - 6 раз).

2. Подлезание под палку (шнур) высотой 40 см (2 - 3 раза).

3. Перешагивание через шнур (высота 40 см) — 2—3 раза.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Мышеловка».

3). Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне.

#### **№ 8**

**Программное содержание.** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.

**Инвентарь.** 3—4 гимнастические скамейки, мешочки по количеству детей, несколько палок или резинок для подлезания и перешагивания.

1) Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек.

2) ОРУ на скамейке.

Основные виды движений.

1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м (5—6 раз).

2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине — «Проползи - не урони» (2—3 раза).

3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между ними 30 см) - 2—3 раза.

4. Прыжки на двух ногах через шнуры.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Мышеловка».

3). Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне.

### **№ 9 (на улице в зимнее время)**

**Программное содержание.** Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.

**Инвентарь:** 3 обруча.

1) Построение в колонну по одному, перестроение в круг, вокруг снеговика, взявшись за руки. По сигналу дети идут сначала медленно, а затем убыстряют движение и переходят на бег. Через 2—3 круга инструктор останавливает детей и предлагает им изменить направление движения. Ходьба и бег выполняются в другую сторону (можно придумать сюжет — двигаются конькобежцы, лыжники или просто кружатся снежинки).

2 часть. Игровые упражнения. «Точно в круг». «Кто дальше».

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Ловишки-перебежки»

3) Ходьба за самым ловким и быстрым ребенком.

### **№ 10**

**Программное содержание.** Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.

**Инвентарь:** 2 гимнастические скамейки, 2—4 кегли для ориентира, мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы.

1) Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; переход на бег за воспитателем между предметами и с изменением направления движения до 2 мин; ходьба в рассыпную; построение в колонны.

2) ОРУ Комплекс № 23

Основные виды движений.

1. Лазанье влезание на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек (2 раза).

2. Ходьба по гимнастической Скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой (2—3 раза).

3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (расстояние 6 м) — 2—3 раза.

4. Отбивания мяча в ходьбе (баскетбольный вариант мяч большого диаметра) на расстояние 8 м.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Гуси-лебеди».

3) Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя.

### **№ 11**

**Программное содержание.** Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.

**Инвентарь:** 2 гимнастические скамейки, 2—4 кегли для ориентира, мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы.

1) Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; переход на бег за воспитателем между предметами и с изменением направления движения до 2 мин; ходьба в рассыпную; построение в колонны.

2) ОРУ. КОМПЛЕКС № 23

Основные виды движений

1. Лазанье — влезание на гимнастическую стенку одноименным Способом и спуск вниз, не пропуская реек (2 раза).

2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2—3 раза).

3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд.

4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Гуси-лебеди».

3) Ходьба в колонне по одному

### № 12 (на улице в зимнее время)

**Программное содержание.** Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге.

1). Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному: ходьба с выполнением различных заданий по сигналу инструктора (попрыгать на двух ногах, как зайцы; помахать крыльями, как птицы; постоять на одной ноге, как аист; покружиться).

2) Игровые упражнения: «Гонки санок», «Не попадись». «По мостику».

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Ловишки парами»

3) Ходьба в колонне по одному

## Март

### № 1

**Программное содержание.** Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.

**Инвентарь:** Мячи и мешочки с песком по количеству детей, 8—10 обручей, канат.

1) Ходьба в колонне по одному, по сигналу выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег в рассыпную. Построение в три колонны.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 24 (с малым мячом.)

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе (2—3 раза).

2. Прыжки из обруча в обруч, положенные на расстоянии 40 см один от другого (6—8 обручей) — 2—3 раза.

3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами. Бросание одной рукой, а ловля двумя (10-12 раз).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Пожарные на учении».

3) Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».

### № 2

**Программное содержание.** Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.

**Инвентарь:** Мячи и мешочки с песком по количеству детей, 8—10 обручей, канат.

1) Ходьба в колонне по одному, по сигналу выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег в рассыпную. Построение в три колонны.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 24 (с малым мячом.)

Основные виды движений.

1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе (2—3 раза).

2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 шт.), положенные в один ряд (3—4 раза).

3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля их двумя руками с хлопком в ладоши (10—12 раз).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Пожарные на учении».

3) Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».

### № 3

**Программное содержание.** Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость.

**Инвентарь:** Ключки и шайбы по количеству детей.

1) Построение в колонну по одному; непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу.

2) Игровые упражнения. «Пас точно на клюшку», «Проведи — не задень».

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Горелки»

3) Ходьба в колонне по одному, построение в круг, игра малой подвижности «Летает — не летает».

#### № 4

**Программное содержание.** Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.

**Инвентарь:** 2 стойки, шнур, 8 10 кеглей (кубиков), мешочки для метания.

1) Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег во кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 25.

Основные виды движений

1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см) — 5—6 раз.

2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой (от плеча) — 5—6 раз.

3. Ползание на четвереньках между кеглями (2—3 раза).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Медведи и пчелы». (см. с. 63).

3) Эстафета с большим мячом

#### № 5

**Программное содержание.** Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.

**Инвентарь:** 2 стойки, шнур, 8 10 кеглей (кубиков), мешочки для метания.

1) Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег во кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 25.

Основные виды движений

1. Прыжок в Высоту с разбега (высота 30 см) — 5—6 раз.

2. Метание мешочков в цель с расстояния 3,5 м (5—6 раз).

3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2—3 раза).

#### № 6

**Программное содержание.** Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.

**Инвентарь:** Шнур длинный (или веревка), мячи (диаметр 20—25 см) на треть группы.

1) Построение в Шеренгу, проверка осанки и равнения, объяснение задания. Воспитатель встает впереди колонны и идет вместе с детьми, затем переходит на бег. Через некоторое время (15—20 с) отходит в сторону, предлагая детям продолжать бег (до 2 мин), и Внимательно следит за внешними признаками утомления. для некоторых он делает знак рукой к остановке, остальные продолжают. После бега и ходьбы врассыпную перестроение в колонну по одному.

2) Игровые упражнения: «Поймай мяч», «Кто быстрее».

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Карусель».

3) Ходьба в колонне по одному.

#### № 7

**Программное содержание.** Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.

**Инвентарь:** Обручи по количеству детей, 2 скамейки, кубики, шнуры.

1) Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; по сигналу ходьба со сменой темпа движения, ходьба и бег враспынную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 26 (с обручем)

Основные виды движений

1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «По-медвежьи» (2 раза).

2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагам, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой (2—3 раза).

3. Прыжки правым (левым) боком через короткие шнуры, положенные на расстоянии 40 см один от другого (2—3 раза).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Ловишки».

3) Ходьба в колонне по одному.

№ 8

**Программное содержание.** Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге враспынную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.

**Инвентарь:** Обручи по количеству детей, 2 скамейки, кубики, шнуры.

1) Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; по сигналу ходьба со сменой темпа движения, ходьба и бег враспынную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 26 (с обручем)

Основные виды движений.

1. Ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьи» (2 раза).

2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше (страховка обязательна) 2—3 раза.

3. Прыжки из обруча в обруч на одной и на двух ногах — 2—3 раза.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Ловишки».

3) Ходьба в колонне по одному.

№ 9

**Программное содержание.** Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.

**Инвентарь:** Мешочки с песком (3 шт.), длинный шнур, 2—3 мяча (диаметр 20—25 см).

1) Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 20 м, и так повторить 4 раза.

2) Игровые упражнения. «Канатоходец», «Удочка».

3) Эстафета с большим мячом — «Передача мяча в шеренге».

№ 10

**Программное содержание.** Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.

**Инвентарь:** По два мешочка на каждого ребенка, 3 обруча, 2 стойки и шнур, 5—6 набивных мячей.

1) Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем перестроение в пары в ходьбе; Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 27

Основные виды движений

1. Метание мешочков горизонтальную цель с расстояния 3 м одной рукой снизу (5—6 раз).

2. Подлезание под шнур (палку) боком справа и слева (6 раз).

3. Ходьба на носках между набивными мячами 2—3 раза.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Не оставайся на полу».

3) Игра малой подвижности «Угадай по голосу».

№ 11

**Программное содержание.** Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.

**Инвентарь:** По два мешочка на каждого ребенка, 3 обруча, 2 стойки и шнур, 5—6 набивных мячей.

1) Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем перестроение в пары в ходьбе; Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 27

Основные виды движений.

1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м правой и левой рукой способом от плеча (6 раз).

2. Подлезание под дугу (подряд 4—5 шт.), не касаясь руками пола (2—3 раза).

3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой (2—3 раза).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Не оставайся на полу».

3) Игра малой подвижности «угадай по голосу»

## № 12

**Программное содержание.** Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.

**Инвентарь:** Кегли и мячи на полгруппы детей.

1) Построение в шеренгу, перестроение в две шеренги по сигналу дети первой шеренги бегут в быстром темпе до обозначенной линии (расстояние 20 м), обратно возвращаются шагом. На исходную линию выходит вторая группа детей и по сигналу выполняет такое же задание. Упражнение в беге на скорость повторяется 2—3 раза.

2) Игровые упражнения: «Прокати и сбей», «Пробеги - не задень».

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Удочка»

3) Эстафета с мячом.

## Апрель

### № 1

**Программное содержание.** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.

**Инвентарь:** 2 гимнастические скамейки, 6—8 обручей, мешочки на полгруппы.

1) Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, в рассыпную (в чередовании); ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой (шнуры положены на расстоянии 30—40 см один от другого).

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 28.

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360° на середине (2—3 раза).

2. Прыжки из обруча в обруч (6—8 шт.) на правой и левой ноге (2—3 раза).

3. Метание в вертикальную цель с расстояния 4 м правой и левой рукой (5—6 раз).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Медведи и пчелы».

3) Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу: «Сделай фигуру!»

### № 2

**Программное содержание.** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.

**Инвентарь:** 2 гимнастические скамейки, 6—8 обручей, мешочки на полгруппы.

1) Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, в рассыпную (в чередовании); ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой (шнуры положены на расстоянии 30—40 см один от другого).

## 2) ОРУ КОМПЛЕКС № 28.

Основные виды движений.

1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2—3 раза).
2. Прыжки на двух ногах правым боком (3 прыжка), затем поворот в прыжке на 180° и продолжение прыжков левым боком. Повторить 2 раза, показ обязателен.
3. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока от пола двумя руками (8—10 раз).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Медведи и пчелы».

- 3) Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу: «Сделай фигуру!»

### № 3

**Программное содержание.** Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.

**Инвентарь:** Один малый мяч (диаметр 6—8 см), 3 мяча большого диаметра.

- 1) часть. Построение в колонну. Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании: 10 м—ходьба и 20 м—бег (2 раза).
- 2) Игровые Упражнения.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Ловишки-перебежки»

- 3) Ходьба в колонне по одному за командой победителей.

### № 4

**Программное содержание.** Упражнять детей в ходьбе и беге между Предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.

**Инвентарь.** Скакалки по количеству детей, 8—10 кубиков, обручи с широким ободом на полгруппы.

- 1) Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами (в чередовании).
- 2) ОРУ КОМПЛЕКС № 29 (с короткой скакалкой.)

Основные виды движений.

1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, до 5—6 подпрыгиваний подряд (3—4 раза).
2. Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах (4—5 раз).
3. Пролезание в обруч (4—5 раз).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА Ловишки-перебежки.

- 3) Ходьба в колонне по одному.

### № 5

**Программное содержание.** Упражнять детей в ходьбе и беге между Предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.

**Инвентарь.** Скакалки по количеству детей, 8—10 кубиков, обручи с широким ободом на полгруппы.

- 1) Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами (в чередовании).
- 2) ОРУ КОМПЛЕКС № 29 (с короткой скакалкой.)

Основные виды движений.

1. Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед на расстояние 6—8 м (3—4 раза).
2. Прокатывание обручей друг другу с расстояния 4 м (8—10 раз).
3. Пролезание в обруч (6 раз).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА Ловишки-перебежки.

- 3) Ходьба в колонне по одному.

### № 6

**Программное содержание.** Упражнять детей в прерывном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.

**Инвентарь:** Обручи по количеству детей, мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы, 2—3 флажка (или кубика).

1) Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами.

2) Игровые упражнения. «Пройди — не задень», «Догони обруч», «Перебрось и поймай». ЭСТАФЕТА с прыжками «Кто быстрее до флажка».

3) часть. Игра малой подвижности «Кто ушел?».

#### № 7

**Программное содержание.** Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.

**Инвентарь.** Мячи по количеству детей, 2. гимнастические скамейки, по два мешочка на каждого ребенка, 10—12 кубиков.

1) Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики (по одной стороне кубики положены на расстоянии 40 см один от другого, по другой—на 70—80 см).

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 30 (с мячом.)

Основные виды движений.

1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м одной рукой (правой и левой) способом от плеча (5—6 раз).

2. Ползание по полу с последующим переползанием через скамейку (2—3 раза).

3. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову (2 - 3 раза).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Удочка»

3) Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их.

#### № 8

**Программное содержание.** Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.

**Инвентарь.** Мячи по количеству детей, 2. гимнастические скамейки, по два мешочка на каждого ребенка, 10—12 кубиков.

1) Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики (по одной стороне кубики положены на расстоянии 40 см один от другого, по другой—на 70—80 см).

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 30 (с мячом.)

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Удочка»

3) Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их.

#### № 9

**Программное содержание.** Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.

**Инвентарь.** Мячи по количеству детей, 2. гимнастические скамейки, по два мешочка на каждого ребенка, 10—12 кубиков.

1) Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики (по одной стороне кубики положены на расстоянии 40 см один от другого, по другой—на 70—80 см).

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 30 (с мячом.)

Основные виды движений.

1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 4 м (правой и левой рукой) — 6 раз.

2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, приставляя пятку одной ноги к носку другой (2—3 раза).

3. Переползание через скамейку в чередовании с ходьбой (2—3 раза).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Удочка»

3) Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их.

#### № 10

**Программное содержание.** Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками в с бегом.

**Инвентарь:** 3—6 мячей (диаметр 20—25 см), 3 обруча.

1) Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в две (три) шеренги. Быстро перебежать с одной стороны площадки на другую до обозначенной линии. Расстояние для перебежки составляет 20 м. После двух-трех перебежек ходьба в колонне.

2). Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Мяч в кругу».

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ГОРЕЛКИ»

3) Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.

#### № 11

**Программное содержание.** Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.

**Инвентарь:** Большой шнур, скакалки на полгруппы.

1) Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами (в чередовании).

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 31.

Основные виды движений.

1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек (2—3 раза).

2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8—10 м) — 3—4 раза.

3. Ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе — 2-3 раза.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Карусель»

3) Игра малой подвижности «Угадай по голосу».

#### № 12

**Программное содержание.** Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.

**Инвентарь:** Большой шнур, скакалки на полгруппы.

1) Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами (в чередовании).

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 31.

Основные виды движений.

1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом, ходьба по рейке гимнастической стенки приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек (2—3 раза).

2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (расстояние 3 м) — 3—4 раза.

3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, носки оттянуты (2—3 раза).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Карусель»

3) Игра малой подвижности «Угадай по голосу».

#### *Май*

#### № 1

**Программное содержание.** Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.

**Инвентарь:** Мячи и кегли на полгруппы, 12—16 обручей.

1) Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами; перестроение в две-три шеренги; пробегание отрезков (длина 20 м) на скорость до обозначенного места (повторит 2—3 раза).

2) Игровые упражнения: «Сбей кеглю», «Пробеги — не задень».

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «С кочки на кочку».

3) Ходьба в колонне по одному, бег «змейкой».

## № 2

**Программное содержание.** Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.

**Инвентарь:** 2 гимнастические скамейки, 4—5 набивных мячей, малые мячи на полгруппы.

1) Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 32.

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе (2-3 раза).

2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 4 м) до флажка (233 раза).

3. Бросание мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расстояния 3 м одной рукой, а ловля двумя руками (8—10 раз).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА Мышеловка.

3) Игра «Что изменилось?».

## № 3

**Программное содержание.** Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.

**Инвентарь:** 10—12 кеглей, мячи на полгруппы, ракетки и воланы для игры в бадминтон.

1) Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин между предметами (в чередовании с ходьбой).

2) Игровые упражнения: «Проведи мяч», «Пас друг другу», «Отбей волан».

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Гуси-лебеди». (см. с. 36).

3) Ходьба в колонне по одному.

## № 4

**Программное содержание.** Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.

**Инвентарь:** По два флажка на каждого ребенка, шнуры, мячи на пол группы детей.

1) часть. Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры (по другой стороне зала); ходьба и бег в рассыпную.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 33 (с флажками.)

Основные виды движений.

1. Прыжки в длину с разбега (5—6 раз).

2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8—10 раз).

3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» (расстояние 5 м) — 2 раза.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Не оставайся на полу»

3) Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

## № 5

**Программное содержание.** Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.

**Инвентарь:** По два флажка на каждого ребенка, шнуры, мячи на пол группы детей.

1) часть. Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры (по другой стороне зала); ходьба и бег врассыпную.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 33 (с флажками.)

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Не оставайся на полу»

3) Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

#### № 6

**Программное содержание.** Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; закрепить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.

**Инвентарь:** По два флажка на каждого ребенка, шнуры, мячи на пол группы детей.

1) часть. Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры (по другой стороне зала); ходьба и бег врассыпную.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 33 (с флажками.)

Основные виды движений

1. Прыжки в длину с разбега (5—6 раз).

2. Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 2 м (5—6 раз).

3. Подлезание под дугу (обруч) — 5—6 раз.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Не оставайся на полу»

3) Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

#### № 7

**Программное содержание** упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.

**Инвентарь.** Обручи на полгруппы детей, большие мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей.

1) Построение в колонну; бег в умеренном темпе за воспитателем между предметами до 2 мин (в чередовании с ходьбой).

2) Игровые упражнения. «Прокати — не урони», «Кто быстрее», «Забрось в кольцо».

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Совушка»

3) Ходьба в колонне по одному.

#### № 8

**Программное содержание.** Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.

**Инвентарь:** Малые мячи по количеству детей, 2 скамейки, кубики или кегли (8—10 шт.), обручи.

1) часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 34 (с мячом.)

Основные виды движений.

1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя (8—10 раз).

2. Лазанье - пролезание в обруч правым (левым) боком (5—6 раз).

3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Пожарные на учении

3) Ходьба в колонне по одному.

#### № 9

**Программное содержание.** Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.

**Инвентарь:** Малые мячи по количеству детей, 2 скамейки, кубики или кегли (8—10 шт.), обручи.

1) часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег враспынную.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 34 (с мячом.)

Основные виды движений

1. Бросание мяча о пол и ловля его одной рукой, бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (8—10 раз).

2. Пролезание в обруч правым (левым) боком 3—4 раза подряд, Одни дети держат обруч, другие выполняют подлезание, затем они меняются местами.

3. Ходьба по скамейке, ударяя мячом о пол и ловя его двумя руками.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Пожарные на учении

3) Ходьба в колонне по одному.

#### № 10

**Программное содержание.** Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

**Инвентарь:** Мячи на полгруппы детей, 6—8 брусков, 6—8 обручей.

1) Построение в колонну; ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через бруски (высота 10 см); перестроение в две шеренги; ходьба и бег на скорость (дистанция 20 м).

2) Игровые упражнения: 1 подгруппа выполняет бросание мяча о землю в ходьбе ловлю его одной рукой (расстояние 8 м); вторая подгруппа прыгает из обруча в обруч, положенные в шахматном порядке (прыжок без паузы вправо и влево).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Мышеловка».

3) Игра малой подвижности или эстафета с мячом.

#### № 11

**Программное содержание.** Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.

**Инвентарь:** 2 гимнастические скамейки, кегли и набивные мячи (по 12 шт.), по одному кольцу на каждого ребенка.

1) Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу; игровое упражнение «Быстро в колонны».

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 35 (с кольцом.)

Основные виды движений

1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) 2—3 раза.

2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе (2—3 раза).

3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2—3 раза).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Караси и щука».

3) Ходьба в колонне по одному за самым ловким игроком - Щукой.

#### № 12

**Программное содержание.** Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.

**Инвентарь:** 2 гимнастические скамейки, кегли и набивные мячи (по 12 шт.), по одному кольцу на каждого ребенка.

1) Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу; игровое упражнение «Быстро в колонны».

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 35 (с кольцом.)

Основные виды движений.

1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (2 раза).

2. Ходьба с перешагиванием через мячи боком, поднимая высоко колени (2—3 раза).

3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями (2—3 раза).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Караси и щука».

3) Ходьба в колонне по одному за самым ловким игроком - Щукой.

### Подготовительная к школе группа Сентябрь

#### Занятие 1

**Программные задачи.** Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.

**Инвентарь:** мешочки по числу детей

1). Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м — ходьба, 20 м — бег); бег врассыпную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя. Перестроение в колонну по три. При чередовании ходьбы и бега педагог подает сигнал с помощью ударов в бубен (либо хлопками в ладоши), или различный темп передвижения определяет музыкальное сопровождение. По сигналу переход к бегу колонной по одному с нахождением своего места. Перестроение в колонну по три.

2) ОРУ Комплекс № 1

ОВД

1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; руки свободно балансируют, помогая сохранять устойчивое равновесие.

2. Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 1.5- 2 м.

## ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Водяной»

### Занятие 2

**Задачи.** Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

1). Построение в две шеренги. Равномерный бег шеренгами с одной стороны площадки на другую, ходьба враспынную. Ходьба в колонне по одному.

2) Игровые упражнения: «Ловкие ребята», «Пингвины», «Догони свою пару».

3). Игра малой подвижности «Вершки и корешки»

### Занятие 3 (на площадке)

**Задачи.** Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед

Инвентарь: обручи по числу детей, конусы.

ОВД

Игровые упражнения: «прокати и догони», «прокати и попади».

Игра «Пустое место»

### Занятие 4

**Задачи.** Упражнять Детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и Перестроение в три колонны.

**II часть.** Комплекс *ОРУ № 2 с флажками*

ОВД:

1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. Выполняется с небольшого разбега (5—6 раз подряд).

2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). Расстояние между детьми 4 м.

3. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его (3-4 раза подряд). Повторить 2-3 раза.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Не оставайся на полу», (площадке).

3). Игра малой подвижности «Летает — не летает».

### Занятие 5

ОВД

1. Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию (мячи, кубики, кегли). Дистанция 6-8 м; расстояние между предметами 0,5 м. Повторить 3—4 раза.

2. Упражнение в переброске мяча стоя в шеренгах (стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу). Бросание мяча друг другу из положения двумя руками снизу по сигналу (10-12 раз).

3. Упражнение в ползании — «крокодил».

### Занятие 6 (на площадке)

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.

1). Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, змейкой; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.

2). *Игровые упражнения:* «Быстро встань в колонну!», «Прокати обруч».

Подвижная игра «Совушка».

3) Игра «Великаны и гномы».

### Занятие 7

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений

в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.

1) Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.

2). *ОРУ КОМПЛЕКС № 3с малым мячом*

*Основные виды движений*

1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Повторить 2—3 раза.

2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2-3 раза).

3. Упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. Задание: при ходьбе по скамейке поднимая прямую ногу — хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу — развести руки в стороны.

**ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Удочка\*».**

3) Ходьба в колонне по одному.

### **Занятие 8**

*Основные виды движений*

1. Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками (12—15 раз подряд). Повторить 3-4 раза.

2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежь»). Повторить 2—3 раза.

3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот в среднем темпе, затем пройти дальше (2 раза).

### **Занятие 9 (на площадке)**

**Задачи.** Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.

1) Ходьба в колонне по одному; бег — 20 м; ходьба — 10 м. Ходьба и бег между предметами (5—6 кубиков или набивных мячей, расстояние между предметами 0,5 м).

2). *Игровые упражнения*

«Быстро передай». «Пройди — не задень».

Подвижная игра « Совушка».

3). Игра «Летает — не летает».

### **Занятие 10**

**Задачи.** Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.

1). Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу.

2). *ОРУ КОМПЛЕКС № 4 с палками*

*Основные виды движений*

1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами.

2. Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше.

3. Прыжки из обруча в обруч (8—10 плоских картонных обручей лежат в шахматном порядке).

4. Ползание на ладонях и коленях выполняется поточным способом.

Подвижная игра «Не попадись».

3) Ходьба в колонне по одному.

### **Занятие 11\***

*Основные виды движений*

1. Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком стараясь не задеть верхний край обода (для этого надо хорошо сгруппироваться в «комочек»).

2. Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, положенные на расстоянии трех шагов ребенка один от другого (5-6 мячей).

3. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (расстояние между шнурами 0,5 м): два прыжка на одной ноге, при втором прыжке выполняется перепрыгивание и далее прыжки на другой ноге (иначе получится бег с перешагиванием).

### **Занятие 12 (на площадке)**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».

1). Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, переход на бег по сигналу воспитателя и продолжительный бег (до одной минуты), переход на ходьбу. Построение в круг.

2). *Игровые упражнения:* «Прыжки по кругу», «Провели мяч», «Круговая лапта»..

3) Игра «Фигуры».

## **Октябрь**

### **Занятие 1**

**Задачи.** Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом,

1). Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи — 6-8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м). Главное — не задевать за предметы и сохранять необходимую дистанцию друг от друга.

2). ОРУ КОМПЛЕКС № 5

ОВД:

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. Сойти со скамейки, не прыгая.

2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала (6-8 шнуров; расстояние между шнурами 40 см).

3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Перелет птиц»

3). Ходьба в колонне по одному.

### **Занятие 2**

ОВД

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2—3 раза). Упражнение выполняется двумя колоннами в среднем темпе. В конце скамейки взять мешочек в руки и сойти, не прыгая. Стараться удерживать равновесие, не ронять мешочек; голову и спину держать прямо.

2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук (длина шнура 3-4 м)(3-4 раза).

3. Переброска мячей (большой или средний диаметр) друг другу парами, стоя в шеренгах. Один ребенок бросает мяч, другой — ловит его двумя руками, предварительно хлопнув в ладоши. Расстояние между детьми 2-2,5 м.

### **Занятие 3 (на площадке)**

**Задачи.** Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.

1). Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий — перепрыгивание через бруски, положенные на расстоянии трех шагов ребенка (два шага в беге и на третий шаг перепрыгивание) (4-5 брусков; высота бруска 6—10 см).

2) *Игровые упражнения* «Перебрось — поймай», «Не попадись»

3) Подвижная игра «Фигуры».

### **Занятие 4**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.

1). Ходьба с изменением направления движения по сигналу; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети с помощью ведущего изменяют направление движения, а затем переходят к бегу с перепрыгиванием через препятствия (бруски, кубики, набивные мячи).

**2). ОРУ КОМПЛЕКС № 5 с обручем**

*Основные виды движений*

1. Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик.

2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант).

3. Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи») в прямом направлении (4-5 м).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Не оставайся на полу».

**3) Игра «Эхо».**

**Занятие 5**

*Основные виды движений*

1. Прыжки с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги.

2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками.

3. Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.

**Занятие 6 (на площадке)**

**Задачи.** Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.

1). Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты).

2) *Игровые упражнения:* «Кто самый меткий?», «Перепрыгни — не задень».

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Совушка».

3) Ходьба в колонне по одному.

**Занятие 7**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

1). Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе). При этом темп ходьбы замедляется, шаги становятся более четкими, фиксированными («как петушки»); бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 6 на гимнастических скамейках

*Основные движения*

1. Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант).

2. Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков).

3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Удочка».

3) Игра малой подвижности «Летает — не летает».

**Занятие 8**

*Основные виды движений*

1. Ведение мяча между предметами (6—8 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м).

2. Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч (вес мяча 0,5-1 кг). Дистанция 3-4 м. Повторить 2 раза.

3. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Темп умеренный, но не медленный. Повторить 2—3 раза.

**Занятие 9 (на площадке)**

**Задачи.** Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.

1) Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя; бег, перепрыгивая через предметы, поставленные по двум сторонам зала; переход на ходьбу.

2) *Игровые упражнения:* «Успей выбежать». «Мяч водящему».

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Не попадись».

3) Ходьба в колонне по одному

### **Занятие 10**

**Задачи.** Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспашную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.

1). Ходьба в колонне по одному, по сигналу смена темпа движения.

2). ОРУ КОМПЛЕКС № 7 с мячом

*Основные виды движений*

1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром (высота 50 см), подталкивая мяч вперед (дистанция 5 м). Повторить 2 раза.

2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 0,5 м) по двум сторонам зала.

3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Удочка».

3) Ходьба в колонне по одному.

### **Занятие 11**

*Основные виды движений*

1. «Проползи — не урони». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Голову не опускать, смотреть вперед (2—3 раза).

2. Прыжки на двух ногах между предметами (мячи, кубики, кегли), в конце прыгнуть в обруч.

3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс (2—3 раза).

### **Занятие 12 (на площадке)**

**Задачи.** Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.

1). Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег в умеренном темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу.

2) *Игровые упражнения*

«Лягушки», «Не попадись».

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Ловишки с ленточками».

3) Игра «Эхо».

## **Ноябрь**

### **Занятие 1**

**Задачи.** Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.

1) Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. плавное — в ходьбе и беге соблюдать равномерную дистанцию друг от друга

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 8

*Основные движения:*

1. Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате.

2. Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шт.) подряд без паузы (3—4 раза).

3. Эстафета с мячом «Мяч водящему».

Подвижная игра «Догони свою пару».

3) Игра «Угадай, чей голосок?»

## **Занятие 2**

### *Основные виды движений*

1. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову.
2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната (вначале только на правой ноге, а при повторении упражнения — на левой, и так попеременно), руки произвольно.
3. «Попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя руками — баскетбольный вариант.

## **Занятие 3 (на площадке)**

**Задачи.** Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.

- 1) Ходьба в колонне по одному между кеглями, стараясь не задеть их, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики).

### *2) Игровые упражнения*

«Мяч о стенку», «Будь ловким».

- 3) Игра малой подвижности «Затейники».

## **Занятие 4**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.

- 1) Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс).

### *2) ОРУ КОМПЛЕКС № 9 с короткой скакалкой*

#### *Основные виды движений*

1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.
2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.
3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ — двумя руками из-за головы).

### **3) ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Фигуры».**

## **Занятие 5**

### *Основные виды движений*

1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.
2. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча не более 1 кг).
3. Передача мяча в шеренгах (3—4 шеренги; дети стоят на расстоянии одного шага друг от друга и передают вдоль шеренги мяч с поворотом к партнеру). Проводится в виде эстафеты, с определением команд-победителя.

## **Занятие 6(на площадке)**

**Задачи.** Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.

- 1) Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (птицы, лягушки, зайчика); бег с перепрыгиванием через предметы (кубики, набивные мячи, бруски; ходьба в колонне по одному.

### *2) Игровые упражнения: «Веселый мяч», «Не задень».*

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Не оставайся на полу».

- 3) Игра «Затейники»

## **Занятие 7**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазании под дугу, в равновесии.

- 1) Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6—8 шт.), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег в рассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.

### *2) ОРУ КОМПЛЕКС № 10 с кубиком*

### *Основные виды движений*

1. Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 1 м).
2. Лазанье под дугу. Установить дуги в две линии (по 3-4 дуги).
3. Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию (6—8 шт.)

### ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Перелет птиц».

- 3). Игра малой подвижности «Летает — не летает».

### **Занятие 8**

#### *Основные виды движений*

1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м.
2. Ползание «по-медвежьи» на ладонях и ступнях в прямом направлении (дистанция не более 5 м), затем подняться, потянуться вверх, руки прямые, хлопнуть в ладоши над головой. Выполняется шеренгами. Повторить 2 раза в одну сторону зала, а затем в обратном направлении.
3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.

### **Занятие 9(на площадке)**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.

- 1) Ходьба в колонне по одному в обход зала; по сигналу - переход к ходьбе с высоким подниманием колен, затем к ходьбе широкими шагами со свободной координацией рук, далее ходьба мелким, семенящим шагом на носочках, и так в чередовании; бег врассыпную; переход на обычную ходьбу.

- 2) *Игровые упражнения «Передал - садись»*

### ПОДВИЖНАЯ ИГРА «По местам».

- 3) Ходьба в колонне по одному.

### **Занятие 10**

**Задачи.** Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазании на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.

- 1) Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала выполняется ходьба «змейкой» между кеглями; по второй — бег между кубиками или мячами (набивными). Ходьба и бег врассыпную; построение в 3 колонны.

### 2) *ОРУ КОМПЛЕКС № 11*

#### *Основные движения*

1. Лазание на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали).
2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола.
3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине приставить, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше.

### ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Фигуры».

- 3) Ходьба в колонне по одному.

### **Занятие 11**

#### **ОВД:**

1. Повторить лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз (особое внимание при выполнении упражнения уделять положению рук).
2. Равновесие — ходьба на носках по уменьшенной площади опоры (ширина 15—20 см), руки на пояс или за голову.
3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).

### **Занятие 12 (на площадке)**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы;

упражнять в выполнении заданий с мячом.

1) Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево); ходьба и бег врассыпную.

2) *Игровые упражнения*: «Передай мяч», «С кочки на кочку».

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Хитрая лиса»

3) Игра малой подвижности по выбору детей.

### Декабрь

#### Занятие 1

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.

1) *ОРУ КОМПЛЕКС № 12 в парах*

2) *Основные движения*

1. Равновесие. Ходьба бокком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи (3—4 мяча, расстояние между мячами три шага ребенка), руки свободно балансируют.

2. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их (кегли, кубики, набивные мячи).

3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.

3) ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Хитрая лиса».

#### Занятие 2\*

*Основные виды движений*

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая.

2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2—2,5 м). Исходное положение — стойка ноги на ширине плеч. Броски мяча выполняются двумя руками снизу, от груди и из-за головы (в каждой серии по 10-12 бросков).

3. Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед (попеременно то на одной, то на другой ноге). Выполняется двумя колоннами (2—3 раза).

#### Занятие 3 (на площадке)

**Задачи.** Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.

1). Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Аист!» ос тановиться на одной ноге, слегка поджав вторую ногу, руки в стороны; продолжение ходьбы; на сигнал «Лягушки!» присесть, положив руки на колени; на сигнал «Зайки!» прыжки на двух ногах на месте. Бег в умеренном темпе (продолжительность до 1,5 минуты), без остановки, затем переход на обычную ходьбу.

2) *Игровые упражнения*: «Пройди — не задень», «Пас на ходу».

Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Совушка».

3) Ходьба в колонне по одному.

#### Занятие 4

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.

1) Ходьба в колонне по одному, на сигнал ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.

2) *ОРУ КОМПЛЕКС № 13*

*Основные движения*

1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (расстояние 6 м).

2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне».
3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях (2—3 раза).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Салки с ленточкой».

- 3) Игра малой подвижности «Эхо!».

### **Занятие 5**

*Основные виды движений*

1. Прыжки ногами между предметами: на двух ногах; на правой и левой поочередно (серия прыжков, пауза и продолжение упражнения).

2. Прокатывание мяча между предметами (5—6 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м), подталкивая его двумя руками, не отпуская далеко от себя. По окончании прокатывания взять мяч в руки, выпрямиться, подняться на носки, потянуться.

3. Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, группируясь в «комочек» (шнур натянут на высоте 50 см от пола).

### **Занятие 6 (на площадке)**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.

1) Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную; на сигнал педагога «Цапля!» остановиться и поднять одну ногу, согнутую в колене, руки за голову, удерживая равновесие; переход на обычную ходьбу. На сигнал «Бабочки!» бег врассыпную, помахивая руками «как крылышками». Ходьба и бег проводятся в чередовании.

2) *Игровые упражнения*

«Пройди — не урони». «Из кружка в кружок». Игровое упражнение «Стой!».

### **Занятие 7**

**Задачи.** Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.

1). Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя (широкими свободными шагами и коротким, семенящим шагом); бег врассыпную; чередование ходьбы и бега.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 14 с малым мячом

*Основные виды движений*

1. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками.

2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков (2—3 раза).

3. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс (2—3 раза).

Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки».

3) Ходьба в колонне по одному.

### **Занятие 8\***

*Основные движения*

1. Перебрасывание мячей в парах (расстояние между детьми 1,5 м).

2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (голову не опускать).

3. Прыжки со скамейки на мат или коврик (выполняется по подгруппам).

### **Занятие 9 (на площадке)**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.

1) Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения.

2) *Игровые упражнения*

«Пас на ходу», «Кто быстрее», «Пройди — не урони».

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Лягушки и цапля».

3) Игра малой подвижности по выбору детей.

### **Занятие 10**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие

1) Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу; на сигнал «Поворот!» все поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Затем при беге снова подается команда, и дети выполняют поворот без остановки движения.

#### **2) ОРУ КОМПЛЕКС № 15**

*Основные движения*

1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.

2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.

3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.

**ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Хитрая лиса».**

3) Игра малой подвижности «Эхо».

### **Занятие 11**

*Основные виды движений*

1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек.

2. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову (2-3 раза).

3. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед (дистанция 10м). Выполняется шеренгами от исходной черты по команде.

#### **Занятие 12 (на площадке)**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.

1). Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе.

#### **2) Игровые упражнения**

«Точный пас», «Кто дальше бросит?» (снежок).

### **Январь**

#### **Занятие 1**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.

1). Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону; бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.

#### **2) ОРУ КОМПЛЕКС № 16 с палкой**

*Основные виды движений*

1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно.

2. Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук.

3. Проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения)

Подвижная игра «День и ночь»..

3) Ходьба в колонне по одному.

#### **Занятие 2**

*Основные виды движений*

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. В ходьбе соблюдать ритм в соответствии с передвижением и выполнением задания.

2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на полу в шахматном порядке на небольшом расстоянии один от другого).

3. Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их. Прокатив мяч, подойти к обручу, сделать шаг в обруч, поднять мяч вверх и потянуться.

### **Занятие 3(на площадке)**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге враспынную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза». 1) Игровое упражнение: «Между санками».

#### 2) *Игровые упражнения*

«Кто быстрее», «Проскользи — не упади»

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Два Мороза».

3) Ходьба в колонне по одному за самыми умелыми морозами.

### **Занятие 4**

**Задачи.** Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.

1) Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег враспынную.

#### 2) *ОРУ КОМПЛЕКС № 17 с кубиком*

*Основные виды движений*

1. Прыжки в длину с места (на мат).

2. «Поймай мяч». Дети образуют тройки. Двое перебрасывают мяч друг другу (расстояние между детьми 2 м), а третий игрок находится между ними и старается поймать мяч или коснуться его. Если ему это удастся, то дети меняются ролями.

3. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5—6 м.

3) Подвижная игра «Совушка».

### **Занятие 5**

*Основные движения*

1. Прыжки в длину с места (в соответствии с наличием пособий и физической подготовленностью детей).

2. Бросание мяча (малый и средний диаметр) о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши (или с другими дополнительным заданием — приседание, поворот кругом и т.д.).

3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.

### **Занятие 6 (на площадке)**

**Задачи.** Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».

1) Игровое упражнение «Снежная королева».

2) *Игровые упражнения:* «Кто дальше бросит?» Дети расходятся по площадке и лепят по 5-6 снежков. Первая группа встает на исходную линию (обозначенную шнуром), положив снежки у ног. По команде педагога играющие бросают снежки до кубиков (или кеглей), стоящих на расстоянии 3—4 м, вторая линия 5—6 м, третья — 8—10 м. Определяется победитель.

«Веселые воробышки». Дети становятся в круг (или полукруг, если группа малочисленная), перед каждым ребенком у ног лежит один снежок. В центре водящий — кошка. Дети-воробышки прыгают в круг через снежок и обратно из круга. Кошка старается осалить их, прежде чем они прыгнут обратно. Через 2—2,5 секунды игра останавливается, подсчитывают количество проигравших. Игра повторяется с другим водящим.

ИГРА «Два Мороза».

3). Ходьба в умеренном темпе между постройками.

### **Занятие 7**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.

1). Ходьба в колонне по одному в обход зада. По сигналу ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы (6-8 шнуров; расстояние между шнурами один шаг ребенка). На одной стороне зала кладутся шнуры, на другой — набивные мячи (расстояние между мячами 70—80 см, чтобы дети выполнили 2—3 шага в беге, а затем перепрыгнули через предмет).

3). **ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Удочка».**

### **Занятие 8**

#### *Основные движения*

1. Переброска мячей друг другу. Играющие строятся в две шеренги (расстояние между шеренгами 3 м). В руках у игроков одной шеренги по одному малому мячу. Они одной рукой бросают мячи, а дети второй шеренги ловят мячи после отскока о пол двумя руками.

2. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении (дистанция 3 м), затем лазанье под шнур (высота от пола 50 см) и продолжение ползания на расстояние 3 м. Повторить 2 раза.

3. Равновесие — ходьба на носках, между предметами (5—6 шт., расстояние между предметами 0,5 м), руки на пояс. Выполняется двумя колоннами.

### **Занятие 9 (на площадке)**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.

1) Из снежков (их лепят дети и воспитатель) выкладывается дорожка длиной 3—5 метров (расстояние между снежками 1,5 м). Ходьба и бег между снежками (бег в умеренном темпе); упражнения в ходьбе и беге чередуются.

2) *Игровые упражнения*

«Хоккеисты».

Катание друг друга на санках (пары образуют из детей, примерно равных по физическим возможностям). Воспитатель определяет примерное пространство при катании на санках и обеспечивает своевременную смену ролей.

**ИГРА «Два Мороза».**

3) Ходьба в колонне по одному между снежками (умеренный темп).

### **Занятие 10**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.

1) Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя: ходьба и бег в рассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.

2) *ОРУ КОМПЛЕКС №18 со скакалкой*

*Основные виды движений*

1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине (2 раза).

2. Равновесие — ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки.

3. Прыжки через короткую скакалку различными способами.

**ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Паук и мухи»**

3) Игра малой подвижности по выбору детей.

### **Занятие 11**

*Основные виды движений*

1. Ползание на четвереньках между предметами, разложенными по двум сторонам зала (6-8 кубиков, набивных мячей; расстояние между предметами 1 м).

2. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Выполняется двумя колоннами в умеренном темпе (2 раза).

3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (6—8 обручей лежат плотно друг к другу) без паузы. Выполняется двумя колоннами.

### **Занятие 12**

**Задачи.** Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!».

- 1) Ходьба в колонне по одному между построениями из снега; ходьба и бег враспынную.
- 2) *Игровые упражнения:* «По ледяной дорожке», «По местам». «Поезд».

## Февраль

### Занятие 1

**Задачи.** Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.

1) Ходьба в колонне по одному с выполнением задания Б форме игры «Река и ров». Игроки идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Ров справа!» все дети поворачиваются вправо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку; ему помогают выбраться, подавая руку. Ходьба в колонне по одному до следующего сигнала.

2). *ОРУ КОМПЛЕКС № 19 с обручем*

*Основные движения*

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4-5 шт.; расстояние между мячами два шага ребенка).

2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками.

3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Ключи».

3) Ходьба в колонне по одному.

### Занятие 2

*Основные движения*

1. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову (2—3 раза).

2. Прыжки между предметами (кубики, мячи, кегли) на правой, затем левой ноге (по одной стороне зала на правой, по другой стороне — на левой) (2 раза).

3. Игроки образуют круги по 4—5 человек. У одного из стоящих в кругу мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя водящий передает мяч вправо, следующему игроку, тот передает мяч дальше по кругу. Как только мяч снова окажется у водящего, тот передает мяч влево по кругу, а получив вновь мяч, поднимает его высоко над головой.

### Занятие 3 (на площадке)

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.

1). «Быстро по местам». По кругу ставят санки (на один меньше количества играющих). Дети выполняют ходьбу между санками «змейкой», затем бег в умеренном темпе, а на сигнал «По местам!» быстро садятся на любые санки. Кто не успел сесть, тот проиграл. Игровое задание повторяется.

2) *Игровые упражнения*

«Точная подача», «Попрыгунчики».

3) Подвижная игра «Два Мороза».

### Занятие 4

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).

1). Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег враспынную.

2) *ОРУ КОМПЛЕКС № 20 с палкой*

*Основные виды движений*

1. Прыжки — подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.

2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант).

3. Лазанье пол дугу (шнур) прямо и боком.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Не оставайся на земле».

3). Ходьба в колонне по одному.

### **Занятие 5**

*Основные виды движений*

1. Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук (2 раза).

2. Ползание на ладонях и коленях между предметами (кубики, набивные мячи — 5—6 шт.) (2 раза).

3. Переброска мяча друг другу в парах (баскетбольный вариант). Дети свободно располагаются по всему залу и выполняют упражнение.

### **Занятие 6 (на площадке)**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.

1). Игра «Фигуры».

2) *Игровые упражнения*

«Гонки санок». «Пас на клюшку».

3) Игра «Затейники».

### **Занятие 7**

**Задачи.** Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на 1) Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя (частые удары в бубен) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. На частые удары в бубен ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу (два прыжка на одной ноге, затем два прыжка на другой) — две трети круга; переход на обычную ходьбу колонной по одному, перестроение в колонну по три.

2) *ОРУ КОМПЛЕКС № 21*

*Основные виды движений*

1. Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз. Основное внимание уделяется хвату рук за рейку: большой палец вниз, остальные — сверху.

2. Бросание мяча о стенку и ловля после отскока о пол; на расстоянии 2 м от стенки.

3. Равновесие — ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе, голову и спину держать прямо. В конце скамейки опустить руки и сойти, не прыгая (2 раза).

«Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2—2,5 м от детей. Построение в шеренгу и выполнение метания (перед каждым ребенком на полу лежат 3 мешочка).

Подвижная игра «Не попадись» (с прыжками).

3). Ходьба в колонне по одному.

### **Занятие 8**

*Основные виды движений*

1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет (вторая группа в это время занимается с мячом: дети распределяются на пары и перебрасывают мяч друг другу разными способами).

2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой (мячи разложены на расстоянии двух шагов ребенка, чтобы на третий шаг было перешагивание). Выполняется двумя колоннами в среднем темпе..

3. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. Выполняется шеренгами.

### **Занятие 9 (на площадке)**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.

- 1) «Снежинки».
- 2) «Гонка санок».
- 3) «Загони шайбу».
- 3) Игра «Карусель».

### **Занятие 10**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.

1) Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 22 с мячом (большой диаметр)

*Основные виды движений*

1. Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их.
2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг.
3. Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук. Вдоль стен по двум сторонам зада лежат предметы (5-6 набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). Выполняется двумя колоннами.
4. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. Сохранять равновесие и ритмичность в ходьбе.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Жмурки».

3) . Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».

### **Занятие 11**

*Основные виды движений*

1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (главное — правильный хват рук и постановка стопы серединой на рейку).
2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.
3. Эстафета с мячом «Передал — садись».

### **Занятие 12**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.

1) Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет». Играющие строятся в 3-4 круга, в центре каждого круга кубик своего цвета. Дети должны запомнить цвет кубика. По сигналу педагога «Беги!» все разбегаются по площадке. На сигнал «Найди свой цвет!» встают в круг около своего кубика. Отмечается команда-победитель.

2) *Игровые упражнения*

«Не попадись».

3) Игра «Белые медведи» («Карусель», «Затейники»).

## ***Март***

### **Занятие 1**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.

1) Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками (по одной стороне зала расставлены кегли, по другой — кубики; расстояние между предметами 40 см); главное — сохранять дистанцию друг от друга и не задевать предметы; ходьба и бег враспынную.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 23 с малым мячом

*Основные виды движений*

1 Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки.

2. Прыжки. Задание: передвигаться прыжками на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10 м).

3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге»

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Ключи».

3). Ходьба в колонне по одному.

### **Занятие 2\***

*Основные виды движений*

1. Равновесие — ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной.

2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (два прыжка на правой, два прыжка на левой ноге) до линии финиша. Выполняется двумя шеренгами поочередно (2-3 раза).

3. Эстафета с мячом. Дети занимают исходное положение — стойка на коленях, сидя на пятках. Передача мяча прямыми руками следующему игроку, в одну и другую сторону (2 раза в каждую сторону).

### **Занятие 3(на площадке)**

**Задачи.** Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.

1) «Бегуны». Дети становятся на линии старта в шеренгу. По команде «Марш» бег на скорость (дистанция 10 м) (расстояние между детьми не менее двух шагов), повернуться кругом и от линии финиша повторить задание. Педагог определяет двух победителей. Повторить 3-4 раза, с обязательной паузой между забегами.

2) *Игровые упражнения*

Игра «Лягушки в болоте».

«Мяч о стенку».

ИГРА «Совушка».

3). Игра малой подвижности.

### **Занятие 4**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге в рассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.

1) Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег в рассыпную.

2). *ОРУ КОМПЛЕКС № 24 с флажками*

*Основные виды движений*

1. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.

2. Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли).

3. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Затейники».

3) Ходьба в колонне по одному

### **Занятие 5\***

*Основные виды движений*

1. Прыжки через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам (длина шнура 3 м).

2. Переброска мячей (большой диаметр) в парах; способ по выбору детей.

3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (на ладонях и ступнях), «помедвежьей» (2 раза).

### **Занятие 6 (на площадке)**

**Задачи.** Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.

1). Игра с бегом «Мы — веселые ребята».

2) Игра «Охотники и утки».

3) Игра «Тихо — громко».

## **Занятие 7**

**Задачи.** Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.

1) Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полу приседе, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 25 с палкой

*Основные движения*

1. Метание мешочков в горизонтальную цель.
2. Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»),
3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Волк во рву».

3) Ходьба в колонне по одному за волком, который поймал большее количество коз.

## **Занятие 8**

*Основные движения*

1. Метание мешочков в горизонтальную цель.
2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.
3. Равновесие — ходьба между предметами (6—8 шт.; расстояние между предметами 40 см) «змейкой» с мешочком на голове.

## **Занятие 9**

**Задачи.** Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.

1) «Кто скорее до мяча». Дети становятся в две шеренги. Задание: как можно быстрее добежать до предмета, взять его в руки и поднять над головой (дистанция 10 м). По команде воспитателя «Марш!» упражнение выполняет первая шеренга. Педагог отмечает первых трех участников. Затем вторая группа выполняет задание, педагог отмечает победителей. Задание выполняется каждой командой 3 раза, поочередно.

2) *Игровые упражнения*

«Пас ногой». «Ловкие зайчата».

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Горелки».

3) Игра «Эхо».

## **Занятие 10**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.

1) Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога.

2) ОРУ КОМПЛЕКС № 26

*Основные движения*

1. Лазанье на гимнастическую стенку (2—3 раза).
2. Равновесие — ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову (2-3 раза).
3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, набивные мячи, кегли; расстояние между предметами 40 см).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Совушка».

3) Игра малой подвижности по выбору детей

## **Занятие 11\***

*Основные виды движений*

1. Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур (высота от пола 40 см).
2. Передача мяча — эстафета «Передача мяча в шеренге».

3. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.

### **Занятие 12 (на площадке)**

**Задачи.** Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.

1) Игровое упражнение «Салки — перебежки».

2) *Игровые упражнения*

«Передача мяча в колонне».

ИГРА «Удочка» (с прыжками).

3) Игра «Горелки».

## **Апрель**

### **Занятие 1**

**Задачи.** Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.

1) Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу. Воспитатель говорит: «Быстро возьми!» Каждый ребенок должен быстро взять кубик. Тот, кто остался без кубика, считается проигравшим. Повторить 3—4 раза.

2) *ОРУ КОМПЛЕКС № 27 с малым мячом*

*Основные виды движений*

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной.

2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед

3. Переброска мячей в шеренгах.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Хитрая лиса».

3) Ходьба в колонне по одному

### **Занятие 2**

*Основные виды движений*

1. Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше.

2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.

3. Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей).

### **Занятие 3 (на площадке)**

**Задачи.** Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.

1) Игровое задание «Быстро в шеренгу».

2) *Игровые упражнения*

«Перешагни — не задень», «С кочки на кочку».

Подвижная игра «Охотники и утки».

3). Игра малой подвижности «Великаны и гномы».

Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога «Великаны!» ходьба на носках, подняв руки вверх, затем обычная ходьба; на сигнал «Гномы!» ходьба в полуприседе, и так в чередовании.

### **Занятие 4**

**Задачи.** Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу

1) Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!» ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную.

2) *ОРУ КОМПЛЕКС № 28 с обручем.*

*Основные виды движений*

1. Прыжки в длину с разбега.

2. Броски мяча друг другу в парах.

3. Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика».

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Мышеловка».

3) Ходьба в колонне по одному.

## **Занятие 5**

### *Основные виды движений*

1. Прыжки в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги).
2. Эстафета с мячом «Передал — садись».
3. Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур.

## **Занятие 6 (на площадке)**

**Задачи.** Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.

1) «Слушай сигнал». Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Поворот!» повернуть в другую сторону и продолжить ходьбу (поворот выполняется без остановки); бег врассыпную, на сигнал «Стоп!» остановиться. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

### 1) *Игровые упражнения*

«Пас ногой», «Пингвины».

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Горелки».

3) Ходьба в колонне по одному.

## **Занятие 7**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.

1) Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег врассыпную.

### 2) *ОРУ КОМПЛЕКС № 29*

#### *Основные виды движений*

1. Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит».
2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.
3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы.
4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Затейники».

3) . Ходьба в колонне по одному.

## **Занятие 8**

### *Основные движения*

1. Метание мешочков на дальность.
2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (расстояние между предметами 1 м).
3. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно (способ по выбору детей).

## **Занятие 9 (на площадке)**

**Задачи.** Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.

1) Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному «Перебежки».

### 2) *Игровые упражнения*

«Пройди — не задень», «Кто дальше прыгнет», «Пас ногой», «Поймай мяч».

ПОДВИЖНАЯ ИГРА МАЛОЙ ПОДВИЖНОСТИ «Тихо — громко».

3). Ходьба в колонне по одному.

## **Занятие 10**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.

1). Игровое задание «По местам». Играющие делятся на 3—4 команды (по 5—6 детей) и становятся в круги. В центре каждого круга кубик (кегля) своего цвета. Задание: запомнить свое место и цвет кубика. На первый сигнал все разбегаются. На второй сигнал каждый ребенок должен найти свое место в кругу. Педагог отмечает команду, которая быстро и правильно справилась с заданием. Игра повторяется 2—3 раза.

2) *ОРУ КОМПЛЕКС № 30 на гимнастических скамейках*

*Основные виды движений*

1. Бросание мяча в шеренгах.
2. Прыжки в длину с разбега.
3. Равновесие — ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (5—6 предметов; расстояние между предметами 40 см).

**ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Салки с ленточкой».**

- 3) Ходьба в колонне по одному.

**Занятие 11**

*Основные виды движений*

1. Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно (5-8 шнуров) ; шнуры расположены таким образом, что дети выполняют два прыжка перед шнуром, а на третий перепрыгивают, и так до конца дистанции. Повторить 2—3 раза.

2. Переброска мячей друг другу в парах (способ произвольный); исходное положение ног — стойка ноги на ширине плеч.

3. Игровое упражнение с бегом «Догони пару».

**Занятие 12 (на площадке)**

**Задачи.** Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.

1). Дети идут в колонне по одному. На сигнал педагога «Ров справа!» выполняют поворот направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону или не успел выполнить команду, считается упавшим в реку. Ему помогают выбраться, подавая руку. Затем все строятся в колонну по одному и продолжают ходьбу до следующего сигнала. Ходьба и бег врассыпную.

2) *Игровые упражнения*

1. Игровые упражнения с мячом «Передача мяча в колонне» (передача мяча двумя руками назад); дети стоят в одном шаге друг от друга. Отмечается команда победитель. Повторить 2-3 раза.

2. Подвижная игра «Лягушки в болоте» (с прыжками).

3. Подвижная игра «Горелки».

3). Игра малой подвижности «Великаны и гномы».

**Май**

**Занятие 1**

**Задачи.** Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.

1). Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную.

2). **Общеразвивающие упражнения с обручем**

*Основные движения*

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая.

2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м).

3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием.

**ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Совушка».**

3) **Игра малой подвижности «Великаны и гномы».**

**Занятие 2**

*Основные виды движений.*

1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу по скамейке, сойти с нее в конце, не прыгая.

2. Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди, следить за его полетом. Выполняется в произвольном порядке.

3. Прыжки на двух ногах между предметами; выполняется двумя шеренгами («Кто быстрее»).

### **Занятие 3 (на площадке)**

**Задачи.** Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.

1) Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.

2) *Игровые упражнения:* «Пас на ходу», «Брось — поймай».

3) Игра по выбору детей.

### **Занятие 4**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.

1) Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную.

2). *ОРУ КОМПЛЕКС № 32 с мячом (большой диаметр)*

*Основные виды движений*

1. Прыжки в длину с места.

2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6-10 м).

3. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча (3—4 раза).

*ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Горелки».*

3). Игра малой подвижности «Летает — не летает».

### **Занятие 5\***

*Основные виды движений*

1) Прыжки в длину с разбега. Разбег с 3-4 шагов, энергичное отталкивание и приземление на полусогнутые ноги (на две ноги одновременно) (5-6 раз).

2) Метание мешочков в вертикальную цель (проводится небольшими группами).

3) Равновесие — ходьба между предметами с мешочком на голове

### **Занятие 3 (на площадке)**

**Задачи.** Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.

1) Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег врассыпную.

2) *Игровые упражнения:* «Ловкие прыгуны», «Проведи мяч», «Пас друг другу».

*ИГРА «Мышеловка».*

3) Ходьба в колонне по одному.

### **Занятие 4**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.

1) Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную.

2) *ОРУ КОМПЛЕКС № 33*

*Основные движения*

1. Метание мешочков на дальность.

2. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову.

3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2 раза).

*Подвижная игра «Воробы и кошка».*

3) Ходьба в колонне по одному.

### **Занятие 5**

*Основные виды движений*

1. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой — «Кто дальше бросит».
2. Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке — сложившись в «комочек».
3. Равновесие — ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.

#### **Занятие 6 (на площадке)**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.

1) Ходьба в колонне по одному. По одной стороне зала ходьба между кеглями (расстояние между кеглями 40 см); по другой стороне — бег между кубиками (расстояние между кубиками 50 см) — в чередовании (2-3 раза). Ходьба и бег врассыпную.

#### *2) Игровые упражнения*

«Мяч водящему», «Кто скорее до кегли».

Индивидуальные игры с мячом.

Подвижная игра «Горелки».

3) Ходьба в колонне по одному.

#### **Занятие 7**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазании на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.

1) Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» остановиться, встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны (или за голову), несколько секунд побыть в этой позе; ходьба; на сигнал «Лягушки!» присесть на корточки, руки на коленях; ходьба; на сигнал «Мышки!» ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс. Ходьба и бег врассыпную.

#### *2) ОРУ КОМПЛЕКС № 34 с палками*

##### *Основные виды движений*

1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке (четвертая рейка) и спуск вниз..

2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии двух шагов ребенка (руки за головой или на пояс).

3. Прыжки на двух ногах между кеглями (5—6 шт.; расстояние между кеглями 40 см), поставленными в две линии (руки произвольно).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Охотники и утки».

3) Игра малой подвижности «Летает — не летает».

#### **Занятие 8**

##### *Основные виды движений*

1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках — «по-медвежьи» (2 раза).

2. Прыжки между предметами на правой и левой ноге (2-3 раза). Выполняется двумя колоннами.

3. Равновесие — ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове (предметы расставлены на расстоянии двух шагов ребенка).

#### **Занятие 9(на площадке)**

**Задачи.** Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.

1) «По местам». Дети строятся в три колонны, перед каждой колонной цветной кубик. По сигналу все разбегаются. На сигнал «По местам!» быстро построиться, найдя свое место в колонне.

2) *Игровые упражнения*, «Кто быстрее», «Пас ногой», «Кто выше прыгнет».

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Не оставайся на земле».

3) Игра малой подвижности по выбору детей.