ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ЧКАЛОВСКОГО РАЙОНА
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 16
(МАДОУ детский сад № 16)

620023 г. Екатеринбург, ул. Рощинская, 25 тел. (343) 289 – 25 - 20
ИНН 6674368867 КПП 667901001

ПРИНЯТА:
на Педагогическом совете
Протокол № 1 от 30.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНА:
Приказ № 89 от 30.08.2022 г.
Заведующий МАДОУ детский сад № 16
_____ И.А. Караджели

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Образовательной области
«Физическое развитие»
с воспитанниками 3-го – 7 (8)-го года жизни
в ходе освоения основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования в группе общеразвивающей направленности
срок реализации 1 год

Разработал:
Инструктор по физической культуре
МАДОУ детского сада № 16
Зырянова Анна Владимировна

Екатеринбург, 2022 г.

Содержание рабочей программы

I. Целевой раздел
Пояснительная записка……..... стр № 3
Цели и задачи деятельности образовательной организации по реализации рабочей программы……. стр № 3
Принципы и подходы к формированию рабочей программы……. стр № 4
Характеристики особенностей развития воспитанников……..…….. стр № 9
Индивидуальные особенности воспитанников……. стр № 17
Планируемые результаты освоения Программы…….. стр № 20
Развивающее оценивание…… стр № 30
Часть, формируемая участниками образовательных отношений …….. стр № 31
II. Содержательный раздел……. стр № 37
Содержание образовательной области «Физическое развитие»……. стр № 37
Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов…… стр № 41
Взаимодействие взрослых с детьми…….. стр № 42
Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.. стр № 46
Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников…… стр № 47
Способы и направления поддержки детской инициативы…… стр № 50
Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий……... стр № 52
Часть, формируемая участниками образовательных отношений …….. стр № 53
III. Организационный раздел. …… стр № 60
Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка ……. стр № 63
Организация развивающей предметно – пространственной среды…….. стр № 65
Описание материально – технического обеспечения Программы……... стр № 66
Описание обеспеченности методическими материалами, средствами обучения и воспитания……. стр № 67
Двигательный режим детей……. стр № 71
Содержательно – организационная модель рабочей программы дети 4 – го года жизни……..……. стр № 199
Содержательно – организационная модель рабочей программы дети 5 – го года жизни…….. стр № 332
Содержательно – организационная модель рабочей программы дети 6 – го года жизни…….. стр № 466
Содержательно – организационная модель рабочей программы дети 7 – го года жизни…….. стр № 534
Приложение 1. Дыхательные упражнения, применяемые в рабочей программе.. стр № 537
Приложение 2. Релаксационные упражнения ……... стр № 539
Приложение 3. Мониторинг физической подготовленности детей дошкольного возраста……..

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка рабочей программы

Рабочая программа (далее Программа) определяет содержание и организацию образовательной деятельности «Физическое развитие» детей дошкольного возраста (3-7(8)-го года жизни), группы общеразвивающей направленности.

В Программе определено конкретное содержание образовательной области «Физическое развитие» с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей для возможного его освоения в двигательной активности.

В Программе учтено, что образовательная деятельность осуществляется в течение всего времени пребывания детей в МАДОУ в режиме полного дня с 10,5 - часовым пребыванием детей с 07:30 до 18.00 часов и пятидневной рабочей недели, исключая выходные и праздничные дни.

Планирование образовательной деятельности в Программе опирается на результаты педагогической оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста и направлено в первую очередь на создание психолого-педагогических условий для развития каждого ребенка, в том числе, на формирование развивающей предметно-пространственной среды.

Целевой раздел Программы определяет цели и задачи, принципы и подходы к организации образовательного процесса, в том числе, с учетом особенностей МАДОУ, региона (Среднего Урала), образовательных потребностей и запросов воспитанников и их родителей (законных представителей), планируемых результатов освоения детьми дошкольного возраста основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования в виде целевых ориентиров. В целевом разделе рабочей программы описаны подходы к развивающему оцениванию достижения целей образовательной деятельности в форме педагогической диагностики развития детей, а также качества её реализации. Система оценивания в первую очередь направлена на оценивание созданных условий для детей дошкольного возраста внутри образовательной деятельности.

В Программе предусмотрено обеспечение единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста по физическому развитию.

1.1 Цели и задачи по реализации образовательной деятельности «Физическое развитие»

Цель образовательной области «Физическое развитие»: создание условий для физического развития, сохранения, укрепления здоровья каждого ребенка, его сознательного отношения к собственному здоровью через знакомство с доступными способами его укрепления.

Цели Программы достигаются через решение следующих задач, обозначенных в ФГОС ДО:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса;
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с другими детьми, взрослыми и миром;
- объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе, правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- формирование общей культуры личности детей, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств,

инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;
- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным и индивидуальным особенностям детей;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;
- обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного общего и начального общего образования.

С учетом поставленных целей и задач определены **задачи образования** с учетом возраста детей: **в дошкольном возрасте** раскрытие и развитие индивидуальности каждого ребенка, создании субъектного опыта его жизнедеятельности, благоприятных условий для реализации активности, самостоятельности, личностно-значимых потребностей и интересов. Развитие детей, приобщение их к культурным нормам действий и взаимодействия с другими людьми строится исходя из способностей каждого ребенка и с опорой на возрастные особенности.

Согласно ФГОС ДО (п. 3.1.) основная общеобразовательная программа – образовательная программа в дошкольной образовательной организации обеспечивает «создание социальной ситуации развития для участников образовательных отношений, включая создание образовательной среды, которая: гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей; обеспечивает эмоциональное благополучие детей.

С учетом поставленных целей и задач определены **задачи образования** с учетом возраста детей образовательной области «Физическое развитие»:
- Формировать предпосылки здорового образа жизни.
- Обеспечить безопасность жизнедеятельности детей.
- Укреплять здоровье детей.
- Организовать рациональный режим дня в группе, обеспечивающий физический и психологический комфорт ребенка.
- Закреплять потребность в чистоте и аккуратности, продолжать формировать навыки культурного поведения.
- Содействовать полноценному физическому развитию детей.
- Создавать условия для совершенствования основных физических качеств.
- Продолжать поддерживать и развивать потребность в разнообразной самостоятельной двигательной активности.
- Обогащать двигательный опыт детей за счет общеразвивающих и спортивных упражнений.
- Обучать детей технике выполнения основных движений.

Среди задач, которые необходимо решать - сопровождение **одаренных детей** в физическом развитии, для этого необходимо обеспечить:
- разработку индивидуальных образовательных программ;
- формирование адекватной самооценки;
- охрана и укрепление физического и психологического здоровья;
- профилактику неврозов;
- предупреждение изоляции одаренных детей в группе сверстников;
- развитие психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей одаренных детей.

1.2 Принципы и подходы по формированию образовательной деятельности «Физического развитие»

Содержание обязательной части Программы выстроено в соответствии с научными принципами и подходами, обозначенными в ФГОС ДО.

Принципы формирования и реализации Программы:

- сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, полноценного проживания ребенком всех этапов детства, обогащение (амплификация) детского развития;
- поддержка разнообразия детства. Принимая вызовы современного мира, основная общеобразовательная программа – образовательная программа дошкольного образования рассматривает разнообразие как ценность, образовательный ресурс и предполагает использование разнообразия для обогащения образовательного процесса. МАДОУ выстраивает образовательную деятельность с учетом региональной специфики Уральского региона, социокультурной ситуации развития каждого ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей, ценностей, мнений и способов их выражения;
- позитивная социализация ребенка предполагает, что освоение ребенком культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми, приобщение к традициям семьи, общества, государства происходят в процессе сотрудничества со взрослыми и другими детьми, направленного на создание предпосылок к полноценной деятельности ребенка в изменяющемся мире;
- личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников МАДОУ и воспитанников. Такой тип взаимодействия предполагает базовую ценностную ориентацию на достоинство каждого участника взаимодействия, уважение и безусловное принятие личности ребенка, доброжелательность, внимание к ребенку, его состоянию, настроению, потребностям, интересам;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений. Этот принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений – как детей, так и взрослых – в реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования;
- сотрудничество МАДОУ с семьей. Сотрудничество, кооперация с семьей, открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учет в образовательной работе являются важнейшим принципом Программы;
- построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- возрастная адекватность образования. Этот принцип предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей;
- развивающее вариативное образование. Этот принцип предполагает, что образовательное содержание предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учетом его интересов, мотивов и способностей. Данный принцип предполагает работу педагога с ориентацией на зону ближайшего развития ребенка (Л.С. Выготский);
- полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей. В соответствии с ФГОС ДО Программа предполагает разностороннее социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие детей посредством различных видов детской активности. Деление Программы на образовательные области не означает, что каждая

образовательная область осваивается ребенком по отдельности, в форме изолированных занятий по модели школьных предметов. Содержание образовательной деятельности в одной конкретной области тесно связано с другими областями.

- поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;
- формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастной адекватности дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учета этнокультурной ситуации развития детей;
- проблемного образования предполагает решение задачи, поиск ответа на вопрос или разрешение спора, характеризующиеся преодолением детьми определённых трудностей. Важно, чтобы проблема имела практическое значение для ребёнка — важное в его жизни и деятельности. Решая проблемы, ребёнок усваивает один из главных жизненных и образовательных уроков: окружающий мир не просто разный, он многообразный и меняющийся, в нём всё не по шаблону;
- ситуативности направлен на учёт интересов и потребностей детей при осуществлении образовательного процесса, он предполагает возможность использования педагогами реальной ситуации или конкретных, сложившихся на данный момент условий осуществления образовательного процесса для наиболее эффективного решения задач психолого-педагогической работы. Например, аксиологическая направленность Программы невозможна без реализации принципа ситуативности. Ведь ценностная ориентация формируется у ребёнка не на специальных занятиях и не путём морализаторства. Главная педагогическая стратегия — не пропускать ни одной ситуации в образовательном процессе, в режиме реального времени;
- выявления детской одаренности, создания обстановки, опережающей развитие ребенка (возможность самостоятельного решения ребенком задач, требующих максимального напряжения сил; использование многообразных форм организации обучения, включающих разные специфически детские виды деятельности; использование разнообразных методов и приемов, активизирующих мышление, воображение и поисковую деятельность ребенка; введение в обучение ребенка элементов проблемности, задач открытого типа, имеющих разные варианты решений).

С учетом вышеперечисленных принципов организации образовательной деятельности учитываются принципы ее реализации с учетом возрастных особенностей воспитанников группы общеразвивающей направленности для детей дошкольного возраста:

- *принцип развивающего образования* предполагает, что образовательное содержание предъявляется ребенку с учётом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учётом его интересов, склонностей и способностей. Данный принцип предполагает работу педагога в зоне ближайшего развития ребёнка, что способствует развитию, т.е. реализации как явных, так и скрытых возможностей ребёнка;
- *принцип позитивной социализации ребенка* предполагает освоение ребёнком в процессе сотрудничества с обучающим взрослым и сверстниками культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми;
- *принцип возрастной адекватности* образования предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования на основе законов возраста. Важно использовать все специфические детские деятельности, опираясь на особенности возраста и психологический анализ задач развития, которые должны быть решены в

дошкольном возрасте. При этом необходимо следовать психологическим законам развития ребёнка, учитывать его индивидуальные интересы, особенности и склонности.

- *принцип личностно-ориентированного взаимодействия* лежит в основе образования детей дошкольного возраста. Способ межличностного взаимодействия является чрезвычайно важным компонентом образовательной среды и определяется прежде всего тем, как строятся взаимоотношения между педагогами и детьми;
- *принцип индивидуализации образования* в дошкольном возрасте предполагает:
  - постоянное наблюдение, сбор данных о ребёнке, анализ его деятельности и создание индивидуальных программ развития;
  - помощь и поддержку ребёнка в сложной ситуации;
  - предоставление ребёнку возможности выбора в разных видах деятельности, акцент на инициативность, самостоятельность и личностную активность.

Принципы с учетом образовательной области «Физическое развитие»

1. **Научно – методические принципы:**
   - принцип первенства физической (двигательной) активности
   - принцип своевременного начала физического воспитания
   - принцип целеполагания
   - игровой принцип
   - принцип интеграции
   - психосоматический принцип
   - принцип дозированной помощи
   - принцип возрастающей независимости (эмансипации) от взрослых и самостоятельности в творческом решении
2. **Дидактические принципы:**
   - систематичность и последовательность
   - развивающее обучение
   - доступность
   - воспитывающее обучение
   - учет индивидуальных и возрастных особенностей
   - сознательность и активность ребенка \
   - наглядность
3. **Специальные принципы:**
   - непрерывность
   - последовательность наращивания тренирующих воздействий
   - цикличность
4. **Гигиенические принципы:**
   - сбалансированность нагрузок
   - рациональность чередования деятельности и отдыха
   - возрастная адекватность
   - оздоровительная направленность всего образовательного процесса
   - осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания

Методологические подходы к формированию Программы:

Личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса с учетом того, что развитие личности ребенка является главным критерием его эффективности. Механизм реализации личностно-ориентированного подхода – создание условий для развития личности на основе изучения ее задатков, способностей, интересов, склонностей с учетом признания уникальности личности, ее интеллектуальной и нравственной свободы, права на уважение. Личностно-ориентированный подход концентрирует внимание педагога на целостности личности ре-

бенка и учет его индивидуальных особенностей и способностей. «Реализация личностного подхода к воспитательному процессу предполагает соблюдение следующих условий:

- в центре воспитательного процесса находится личность воспитанника, т.е. воспитательный процесс является антропоцентрическим по целям, содержанию и формам организации;
- организация воспитательного процесса основывается на субъект-субъектном взаимоотношении его участников, подразумевающем равноправное сотрудничество и взаимопонимание педагога и воспитанников на основе диалогового общения;
- воспитательный процесс подразумевает сотрудничество и самих воспитанников в решении воспитательных задач;
- воспитательный процесс обеспечивает каждой личности возможность индивидуально воспринимать мир, творчески его преобразовывать, широко использовать субъектный опыт в интерпретации и оценке фактов, явлений, событий окружающей действительности на основе личностно значимых ценностей и внутренних установок;
- задача педагога заключается в фасилитации, т.е. стимулировании, поддержке, активизации внутренних резервов развития личности» (В.А. Сластенин);

Культурно-исторический подход к развитию человека (Л. С. Выготский) определяет ряд принципиальных положений Программы (необходимость учёта интересов и потребностей ребёнка дошкольного возраста, его зоны ближайшего развития, ведущей деятельности возраста; понимание взрослого как главного носителя культуры в процессе развития ребёнка; организацию образовательного процесса в виде совместной деятельности взрослого и детей и др.). Он также предполагает определение целей Программы и путей их достижения с учётом современной социокультурной среды, в том числе особенностей российского общества и основных тенденций его развития. Ребёнок развивается в многонациональном, поликультурном, социально дифференцированном мире, бросающем обществу, государству и каждому человеку национальный, демографический, гендерный, технологический и другие вызовы. От ребёнка требуются такие человеческие качества, как инициативность, ответственность, способность находить нестандартные и принимать правильные решения, действовать в команде и др.

Деятельностный подход, связанный с организацией целенаправленной деятельности в общем контексте образовательного процесса: ее структурой, взаимосвязанными мотивами и целями; видами деятельности (нравственная, познавательная, трудовая, художественная, игровая, спортивная и другие); формами и методами развития и воспитания; возрастными особенностями ребенка при включении в образовательную деятельность.

Личностный подход в широком значении предполагает отношение к каждому ребёнку как к самостоятельной ценности, принятие его таким, каков он есть.

Практические выходы личностного подхода:

- приоритетное формирование базиса личности ребёнка;
- мотивация всего образовательного процесса: ребёнок не сундучок, в который можно переложить имеющиеся у взрослого знания и опыт. Он усваивает образовательный материал только тогда, когда тот для него из объективного (существующего независимо от человека) становится субъективным (личностно значимым);
- утверждение в образовательном процессе субъект-субъектных (партнёрских) отношений между взрослыми и детьми.

Аксиологический (ценностный) подход, предусматривающий организацию развития и воспитания на основе общечеловеческих ценностей (например, ценности здоровья, что в системе образования позволяет говорить о создании и реализации моделей сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования у детей субъектной позиции к

сохранению и укреплению своего здоровья) и гуманистических начал в культурной среде, оказывающих влияние на формирование ценностных ориентаций личности ребенка. Или этические, нравственные ценности, предусматривающие реализацию проектов диалога культур, этических отношений и т.д. При этом объективные ценности мировой, отечественной и народной культур становятся специфическими потребностями формирующейся и развивающейся личности, устойчивыми жизненными ориентирами человека путем перевода их в субъективные ценностные ориентации;

Культурологический подход, имеющий высокий потенциал в отборе культуросообразного содержания дошкольного образования, позволяет выбирать технологии образовательной деятельности, организующие встречу ребенка с культурой, овладевая которой на уровне определенных средств, ребенок становится субъектом культуры и ее творцом. В культурологической парадигме возможно рассматривать содержание дошкольного образования как вклад в культурное развитие личности на основе формирования базиса культуры ребенка. Использование феномена культурных практик в содержании образования в рамках его культурной парадигмы вызвано объективной потребностью: расширить социальные и практические компоненты содержания образования. Культурологический подход опосредуется принципом культуросообразности воспитания и обучения и позволяет рассмотреть воспитание как культурный процесс, основанный на присвоении ребенком ценностей общечеловеческой и национальной культуры. Кроме того, культурологический подход позволяет описать игру дошкольника с точки зрения формирования пространства игровой культуры, как культурно-историческую универсалию, позволяющую показать механизмы присвоения ребенком культуры человечества и сформировать творческое отношение к жизни и своему бытию в мире. Идея организации образования на основе культурных практик свидетельствует о широких и неиспользуемых пока возможностях как культурологического подхода, так и тех научных направлений, которые его представляют – культурологии образования и педагогической культурологии.

Андрагогической образовательной парадигме сам ребёнок понимается как высшая ценность процесса образования. Общенаучный системный подход позволяет рассматривать Программу как систему, в которой все элементы взаимосвязаны. Один из главных признаков этой системы — её открытость.

1.3 Значимые характеристики для формирования и реализации образовательной деятельности «Физическое развитие», возрастные и индивидуальные характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

МАДОУ детский сад № 16, расположенный по адресу:

ул. Рощинская, 25, функционирует 14 групп с 10,5 часовым пребыванием для воспитанников с 2 лет до 7 лет.

- воспитанники 3 – го года жизни – 2 группы;
- воспитанники 4 – го года жизни – 3 группы;
- воспитанники 5 – го года жизни – 4 группы;
- воспитанники 6 – го года жизни – 3 группы;
- воспитанники 7 – го года жизни – 2 группы.

В МАДОУ детский сад № 16, расположенный по адресу: ул. Щербакова, 77, функционирует 4 группы с 10,5 часовым пребыванием для детей с 3 лет до 7 (8) лет.

- воспитанники 4 – го года жизни – 1 группа;
- воспитанники 7 – го года жизни – 3 группы.

Образовательная программа учитывает возрастные особенности контингента воспитанников, представленного дошкольным возрастом. В планировании, в организации образовательного процесса максимально учитываются характеристики воспитанников.

Посещают МАДОУ детский сад № 16 – 548 воспитанников, из которых:

– 119 воспитанников – МАДОУ детский сад № 16, ул. Щербакова, 77;
– 429 воспитанников – МАДОУ детский сад № 16, ул. Рощинская, 25,

что соответствует изменениям к СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи». Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18.12.2020 № 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

– **Индивидуальная характеристика контингента воспитанников МАДОУ по группам адрес - ул. Щербакова, 77**

№	Название возрастных групп	Всего воспитанников	Из них мальчиков	Из них девочек
1	Воспитанники 7 – го года жизни «Кораблик»	29	19	10
2	Воспитанники 7 – го года жизни «Полянка»	30	14	16
3	Воспитанники 7 – го года жизни «Бусинка»	30	15	15
4	Воспитанники 4 – го года жизни «Знайки»	30	15	15

– **Индивидуальная характеристика контингента воспитанников МАДОУ по группам адрес - ул. Рощинская, 25**

№	Название возрастных групп	Всего воспитанников	Из них мальчиков	Из них девочек
1	Воспитанники 4 – го года жизни «Пчелки»	31	13	18
2	Воспитанники 4 – го года жизни «Зайчики»	31	15	16
3	Воспитанники 4 – го года жизни «Радужки»	32	15	17
4	Воспитанники 5 – го года жизни «Гномики»	33	16	17
5	Воспитанники 5 – го года жизни «Фантазеры»	32	16	16
6	Воспитанники 5 – го года жизни «Солнышки»	30	16	14
7	Воспитанники 5 – го года жизни «Почемучки»	31	19	12
8	Воспитанники 6 – го года жизни «Смешарики»	29	14	15
9	Воспитанники 6 – го года жизни «Осьминожки»	33	17	16
10	Воспитанники 6 – го года жизни «Сказки»	31	17	14
11	Воспитанники 7 – го года жизни «Звездочки»	30	15	15
12	Воспитанники 7 – го года жизни «Любознайки»	31	16	15

При разработке Программы учитываются индивидуальные особенности развития детей, посещающих все группы. Порядок построения образовательного процесса простраивается с учетом гендерного воспитания детей в группе.

В ходе реализации Программы предусмотрена возможность инклюзии. Инклюзия рассматривается как командный подход в организации деятельности образовательной системы МАДОУ по всем направлениям в целом, и как вариант предоставления образовательных услуг детям с особыми образовательными потребностями (детям с ОВЗ, детям-инвалидам и др.), при включении их в образовательный процесс.

Инклюзия касается всех субъектов образовательного процесса: детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и их родителей (законных представителей), нормально развивающихся детей и членов их семей, педагогов и других специалистов образовательного пространства, администрации и других структур МАДОУ, с ориентацией на формирование толерантного отношения к детям с ограничениями здоровья.

Образовательная инклюзия будет эффективной, только тогда, когда ребенку будут предоставлены необходимые (специальные) условия совместного обучения с нормативно развивающимися сверстниками, в первую очередь, ориентированные на формирование их социальных умений и жизненных компетенций, на индивидуализацию и социализацию образования в условиях партнерского взаимодействия МАДОУ, семьи и других организаций (образования, культуры, здравоохранения, спорта).

Среди детей старшего дошкольного возраста МАДОУ к началу 2022-2023 учебного года по результатам городской комиссии ПМПК выявлено 27 детей с тяжелыми нарушениями речи, для организации с ними коррекционно-развивающей работы в условиях логопункта. Структурный анализ контингента воспитанников с ОВЗ по заключению ПМПК, выглядит следующим образом:

Тяжелые нарушения речи	27 воспитанников

Возрастные характеристики особенностей развития детей, воспитывающихся в МАДОУ

В дошкольном возрасте происходит быстрый рост скелета. Сращение черепных швов заканчивается к 4 годам. Форма грудной клетки несколько изменяется, хотя у детей 3-7 лет она еще остается конусообразной, ребра приподняты и не могут опускаться так низко, как у взрослых, что ограничивает амплитуду их движения.

Сроки начала и окончания окостенения различны для различных костей. Так, сращение подвздошной, седалищной и лобковых костей начинается только с 5-6 лет. По мере роста и развития ребенка с переходом его в вертикальное положение формируются физиологические кривизны позвоночника в шейном и поясничном отделах с изгибом вперед, а в грудном и крестцовом - назад. К 6-7 годам они отчетливо намечаются, но только к 14-15 годам становятся постоянными. Конфигурация позвоночника, положение головы, плечевого пояса, наклон таза определяют осанку ребенка. Формирование осанки зависит от многих условий внешней среды (питание, режим для, организация сна), но в основном - от двигательной активности ребенка. Большое значение для воспитания правильной осанки имеет симметричное развитие мышц и равномерность опоры на нижние конечности.

До 4 лет свод стопы несколько уплощен — это физиологическое явление. Но при чрезмерной статической нагрузке можно вызвать тяжелое, необратимое плоскостопие, несмотря на высокую эластичность мышц и связочного аппарата голени и стопы. При правильной дозировке нагрузки свод стопы формируется правильно. Это же положение относится к росту и развитию все костной системы у детей. Физически оптимальные нагрузки способствуют нормальному формированию скелета, чрезмерные же отражаются на форме и структуре костей. Это подтверждается исследованиями, выявившими значительную гипертрофию костной ткани при чрезмерной нагрузке на руки при длительной тренировке в метании и на толчковой ноге при тренировке прыжков в высоту.

Интенсивное развитие скелета детей взаимосвязано с ростом, формированием мышц и связочно-суставного аппарата. Чем младше ребенок, тем более эластичен связочно-суставной аппарат. Масса мышечной ткани мала по отношению к общей массе тела, но с возрастом мышечная ткань изменяется. Масса мышц в ходе развития увеличивается больше, чем масса многих других органов. Если масса мышц у новорожденных составляет 23,3% массы всего тела, то у 7-8-летних детей она увеличивается до 27,2%.

Одновременно с увеличением массы мышц совершенствуются их функциональные свойства. Если у грудного ребенка скелетная мускулатура является одним из

стимуляторов бурного роста и развития, то в дошкольном возрасте, по мере снижения интенсивности роста, развитие скелетной мускулатуры связано с увеличением ее двигательной активности. Чем выше деятельность скелетных мышц в оптимальных условиях для данного возраста, тем полноценней обмен, функции внутренних органов и систем.

Развитие и улучшение функции опорно-двигательного аппарата в старшем дошкольном возрасте тесно связано с совершенствованием функции внутренних органов и систем.

При интенсивной мышечной нагрузке ребенок обладает малыми возможностями, по сравнению со взрослыми, за счет недостаточного регулирования кислородного режима. Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом.

Большую роль в развитии и регуляции дыхания играет двигательная активность ребенка. Тренировка дыхательных мышц приводит к увеличению экскурсий грудной клетки, мощности дыхательного аппарата, что в свою очередь создает условия для дыхания, повышения оксигенации крови в легких. С возрастом дыхание становится все более управляемым. Необходимо приучать детей дышать через нос, спокойно. Вдыхаемый через нос воздух раздражает рецепторы верхних дыхательных путей, что рефлекторно приводит к расширению бронхиол (носо-легочный рефлекс). Улучшению управления дыханием способствует пребывание и активная двигательная деятельность детей на воздухе (подвижные игры, лыжи, санки и др.).

Как указывалось ранее, функцию сердечно-сосудистой системы нельзя рассматривать изолированно от функций других систем организма. Работоспособность детского сердца высокая. Масса сердца к 5 годам увеличивается в 4 раза. Развитие мышечной ткани сердца заканчивается к 10-12 годам, а иннервационный аппарат сердца совершенствуется примерно к 7-8 годам. Частота пульса продолжает уменьшаться (в 3-5 лет - 72-110 ударов в 1 мин, в 6-7 лет - 70-80 ударов в 1 мин). Артериальное давление увеличивается, особенно в период с 6-7 до 10 лет.

Считается, что хорошее развитие скелетной мускулатуры, соответствующее возрасту, во многом способствует развитию здорового сердца, а физические упражнения увеличивают возможности организма и удлиняют жизнь человека. Рекомендуется начинать занятия физическими упражнениями как можно раньше для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

В последнее время в связи с явлениями акселерации отмечается и более ранее изменение некоторых функциональных показателей сердечно-сосудистой системы. Так, раньше у детей в 5 лет средняя частота пульса составляла 98-100 ударов в минуту, а сейчас 97 ударов в 1 минуту.

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. Так, если к 3 годам рост ребенка увеличивается в среднем на 10 см, то к 4 годам – всего на 6 – 7 см. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек – 91,6 см, соответственно в четыре года – 99,3 см и 98,7 см – ростовые показатели почти одинаковые. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование. К 3 – 4 годам завершается срастание затылочной кости. К 4 годам приобретает свою форму и височная

кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80% объема черепа взрослого человека.

Физиологические изгибы позвоночника в 3 – 4 года неустойчивы, кости, и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина, суставы пальцев могут деформироваться. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания. Физические упражнения надо подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении общеразвивающего характера использовать различные исходные положения – сидя, лежа, на спине, животе и т.д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка на ширине стопы или плеч. Стойка «ноги вместе» неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3 – 4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2 – 2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3 – 4 лет еще недостаточно развиты.

Ребенок 3 – 4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучить детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых упражнений. Упражнения в беге длятся 15 – 20 секунд (с повторением). Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Помещения, в котором находятся дети, нужно проветривать 5 – 6 раз в день (каждый раз по 10 – 15 минут). Температура воздуха в групповом помещении должна составлять +18 – 20 градусов (летом) и +20 – 22 градуса (зимой). Относительная влажность – 40 – 60 %.

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

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков -100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочек четырех лет - 99,7 см, пяти лет- 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

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

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз. Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

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

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин, с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии - привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 $см^3$), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это - результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе. Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления

ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

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

Нервные процессы – возбуждение и торможение – у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шума в группе составляет 45-50 децибел, может наступить стойкое снижение слуха и утомление. В дошкольных учреждениях необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья и разговаривать негромко.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка ещё далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении первичных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно в пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т.д.

Антропометрические показатели физического развития и здоровья детей (для центральных районов России)[1]

Границы нормальных вариантов массы тела (веса) при разном росте (4 года)

Вариант роста	Мальчики		Девочки	
	Рост (в см)	Вес (в кг)	Рост (в см)	Вес (в кг)
ниже среднего	94** 95 96 97 98	от 12,8 до 16,6 13,1 - 16,9 13,5 - 17,3 13,8 - 17,6 14,2 - 18,0	93** 94 95 96 97	от 12,4 до 16,7 «12,7» 17,0 «13,0» 17,3 «13,3» 17,6 «13,6» 17,9
средний	99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109	14,5 - 18,3 «14,8» 18,6 «15,2» 19,0 «15,5» 19,3 «15,9» 19,7 «16,2» 20,0 «16,6» 20,4 «16,9» 20,7 «17,2» 21,0 «17,6» 21,4 «17,9» 21,7	98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109	«13,9» 18,2 «14,2» 18,5 «14,5» 18,8 «14,8» 19,1 «15,1» 19,4 «15,4» 19,7 «15,7» 20,0 «16,0» 20,3 «16,3» 20,6 «16,6» 20,9 «16,9» 21,2 «17,2» 21,5
выше среднего	110	«18,2» 22,0	110	«17,5» 21,8

	111 112 113 114	«18,6» 22,4 «18,9» 22,7 «19,3» 23,1 «19,6» 23,4	111 112 113 114	«17,8» 22,1 «18,1» 22,4 «18,4» 22,7 «18,7» 23,0
высокий	115 116 117 118 119	«19,9» 23,7 «20,3» 24,1 «20,6» 24,4 «21,0» 24,8 «21,3» 25,1	115 116 117 118 119	«19,0» 23,3 «19,3» 23,6 «19,6» 23,9 «19,9» 24,2 «20,2» 24,5

*1. Дети с весом ниже данных границ подлежат наблюдению педиатром (дефицит веса).
2.Дети с весом, превышающим границы (избыток веса), направляются к эндокринологу, т.к. возможно ожирение.
**Дети с ростом ниже этих границ направляются к эндокринологу, т.к. возможна общая задержка физического развития

5 лет

Вариант роста	Мальчики		Девочки	
	Рост (в см)	Вес (в кг)	Рост (в см)	Вес (в кг)
ниже среднего	100** 101 102 103 104 105	от 14,4 до 19,5 «14,7» 19,8 «15,1» 20,2 «15,4» 20,5 «15,7» 20,8 «16,1» 21,2	97** 98 99 100 101	от 13,4 до 19,4 «13,8» 19,8 «14,2» 20,2 «14,6» 20,6 «15,0» 21,0
средний	106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116	«16.4» 21,5 «16,7» 21,8 «17,0» 22,1 «17,4» 22,5 «17,7» 22,8 «18,0» 23,1 «18,4» 23,5 «18,7» 23,8 «19,0» 24,1 «19,4» 24,5 «19,7» 24,8	102 103 104 105 106 107 108 109 110 111	«15,4» 21,4 «15,8» 21,8 «16,2» 22,2 «16,6» 22,6 «17,0» 23,0 «17,4» 23,4 «17,8» 23,8 «18,2» 24,2 «18,6» 24,6 «19,0» 25,0
выше среднего	117 118 119 120 121 122	«20,0» 25,1 «20,3» 25,4 «20,7» 25,8 «21,0» 26,1 «21,3» 26,4 «21,7» 26,8	112 113 114 115 116	«19,4» 25,4 «19,8» 25,8 «20,2» 26,2 «20,6» 26,6 «21,0» 27,0
высокий	123 124 125 126 127	«22,0» 27,1 «22,3» 27,4 «22,7» 27,8 «23,0» 28,1 «23,3» 28,4	117 118 119 120 121	«21,4» 27,4 «21,8» 27,8 «22,2» 28,2 «22,6» 28,6 «23,0» 29,0

*1. Дети с весом ниже данных границ подлежат наблюдению педиатром (дефицит веса).
2.Дети с весом, превышающим границы (избыток веса), направляются к эндокринологу, т.к. возможно ожирение.
**Дети с ростом ниже этих границ направляются к эндокринологу, т.к. возможна общая задержка физического развития.

Возрастно-половые нормативы физиометрических показателей

Показатели	Пол	Возраст в годах			
		4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Сила мышц правой кисти (кг)	М	4,0 – 8,0	6,0 – 10,5	8,0 – 12,5	10,0 – 12,5
	Д	3,5 – 7,5	4,5 – 9,0	6,0 – 11,0	7,5 – 12,0
Сила мышц левой кисти (кг)	М	3,5 – 7,5	5,0 – 10,0	6,0 – 10,5	8,0 – 11,5
	Д	3,5 – 6,5	4,5 – 8,5	5,5 – 9,5	7,0 – 10,5
Жизненная	М	900-1200	1000-1400	1200-1600	1300-1700

емкость легких (мл)	Д	900-1150	1000-1250	1150-1500	1250-1600

Возрастные нормативы двигательной активности детей за полный день пребывания в детском саду (по шагомеру количество движений-локомоций)

Возраст	Теплое время года	Холодное время года
3 года	11000 – 12000	9000 - 9500
4 года	12500 – 13500	10000 - 10500
5 лет	14000 - 15000	11000 - 12000

В связи с превышением количества детей – мальчиков, особое внимание будет уделено реализации принципа половозрастного воспитания детей в образовательном процессе.

Индивидуальные особенности воспитанников

- *Нарушение речи I уровень развития речи*. Первый уровень развития речи характеризуется как отсутствие общеупотребительной речи. Яркой особенностью дизонтогенеза речи выступает стойкое и длительное по времени отсутствие речевого подражания, инертность в овладении ребенком новыми для него словами. Такие дети в самостоятельном общении не могут пользоваться фразовой речью, не владеют навыками связного высказывания. В то же время нельзя говорить о полном отсутствии у них вербальных средств коммуникации. Этими средствами для них являются отдельные звуки и их сочетания — звукокомплексы и звукоподражания, обрывки лепетных слов, отдельные слова, совпадающие с нормами языка. Звукокомплексы, как правило, используются при обозначении лишь конкретных предметов и действий. При воспроизведении слов ребенок преимущественно сохраняет корневую часть, грубо нарушая их звуко-слоговую структуру. Многоцелевое использование ограниченных вербальных средств родного языка является характерной особенностью речи детей данного уровня. Звукоподражания и слова могут обозначать как названия предметов, так и некоторые их признаки, и действия, совершаемые с этими предметами, что указывает на ограниченность словарного запаса. Поэтому ребенок вынужден активно использовать паралингвистические средства общения: жесты, мимику, интонацию. При восприятии обращенной речи дети ориентируются на хорошо знакомую ситуацию, интонацию и мимику взрослого. Это позволяет им компенсировать недостаточное развитие импрессивной стороны речи. В самостоятельной речи отмечается неустойчивость в произношении звуков, их диффузность. Дети способны воспроизводить в основном одно-двусложные слова, тогда как более сложные слова подвергаются сокращениям. Наряду с отдельными словами в речи ребенка появляются и первые словосочетания. Слова в них, как правило, употребляются только в исходной форме, так как словоизменение детям еще не доступно. Подобные словосочетания могут состоять из отдельных правильно произносимых двух-трех-сложных слов, включающих звуки раннего и среднего онтогенеза; «контурных» слов из двух-трех слогов; фрагментов существительных и глаголов; фрагментов прилагательных и других частей речи; звукоподражаний и звукокомплексов и т. п.
- *II уровень развития речи.* Данный уровень определяется как начатки общеупотребительной речи, отличительной чертой которой является наличие двух-, трех-, а иногда даже четырехсловной фразы. Объединяя слова в словосочетания и фразу, один и тот же ребенок может, как правильно использовать способы согласования и управления, так их и нарушать. В самостоятельной речи детей иногда появляются простые предлоги или их лепетные варианты; сложные предлоги отсутствуют. Недостаточность практического усвоения морфологической системы языка, в частности словообразовательных операций разной степени сложности,

значительно ограничивает речевые возможности детей, приводя к грубым ошибкам в понимании и употреблении приставочных глаголов, относительных и притяжательных прилагательных, существительных со значением действующего лица. Наблюдаются существенные затруднения в усвоении обобщающих и отвлеченных понятий, системы антонимов и синонимов. Как и на предыдущем уровне, сохраняется многозначное употребление слов, разнообразные семантические замены. Характерным является использование слов в узком значении. Одним и тем же словом ребенок может назвать предметы, имеющие сходство по форме, назначению, выполняемой функции и т. д. Ограниченность словарного запаса проявляется и в незнании многих слов, обозначающих части тела, части предмета, посуду, транспорт, детенышей животных и т. п. Заметны трудности в понимании и использовании в речи слов, обозначающих признаки предметов, форму, цвет, материал. Связная речь характеризуется недостаточной передачей некоторых смысловых отношений и может сводиться к простому перечислению событий, действий или предметов. Детям со II уровнем речевого развития крайне затруднительно составление рассказов, пересказов без помощи взрослого. Даже при наличии подсказок, наводящих вопросов дети не могут передать содержание сюжетной линии. Это чаще всего проявляется в перечислении объектов, действий с ними, без установления временных и причинно-следственных связей. Звуковая сторона речи детей в полном объеме не сформирована и значительно отстает от возрастной нормы: наблюдаются множественные нарушения в произношении 16—20 звуков. Высказывания дошкольников малопонятны из-за выраженных нарушений слоговой структуры слов и их звуконаполняемости. К данному уровню речевого развития можно отнести уровень развития воспитанников с вторичным ТНР.

- *Одаренный ребенок.* Одарённость – значительное по сравнению с возрастными нормами опережение в умственном развитии либо исключительное развитие специальных способностей. Одарённые дети, демонстрируя выдающиеся способности в какой-либо одной области, иногда могут ничем не отличаться во всех отношениях от своих сверстников. Одарённость как правило, охватывает довольно широкий спектр индивидуально-психологических особенностей:
    - в познавательной деятельности – повышенная любознательность, активная исследовательская деятельность окружающего мира, установление причинно-следственных связей. Для таких детей характерна быстрая передача нейронной информации на фоне повышенной биохимической и электрической активности мозга. Такие дети имеют отличную память, умение пользоваться накопленными знаниями, высокие способности к классификации;
    - раннее речевое развитие обуславливает у одарённых детей абстрактное мышление, умение строить сложные синтаксические конструкции, ставить вопросы. Дети с удовольствием читают словари, энциклопедии, имеют яркое воображение, высокоразвитую фантазию;
    - в сфере психосоциального развития одарённым детям свойственно рано сформировавшееся чувство справедливости, установление высоких требований к себе и окружающим, хорошее чувство юмора, иронии;
    - в области физических данных для одарённых детей характерен очень высокий энергетический уровень и низкая продолжительность сна, особенно дневного.
- *Дети-билингвы*. Билингвизм – это двуязычие, то есть сосуществование у человека или у всего народа двух языков, обычно первого – родного, и второго приобретённого. Может носить индивидуальный и массовый характер. Эти дети позднее овладевают речью; словарный запас на каждом из языков меньше, чем у сверстников, при этом общий, совокупный лексикон ребёнка шире; при отсутствии обучения формируются аграмматизмы; в школе возникают трудности при усвоении письменной речи второго языка; существует риск постепенной утраты доминирующего языка; могут возникнуть

эмоциональные трудности, проявляющиеся в поведении – плаксивость, колебания настроения, повышенная капризность и другие проявления. При этом у детей-билингвов отмечаются положительные моменты: на практике эти дети намного раньше могут освоить металингвистические навыки, то есть они с раннего возраста лучше понимают устройство языка (например, что один и тот же предмет может называться по-разному); билингвы очень творчески используют свой языковой багаж, у них очень рано начинается словотворчество; большое стремление к самоанализу как пути познания окружающей реальности («я сказал неверно»/«родители говорят неверно»); большая социальная активность, вариативность и оригинальность в решении проблем.

– *Часто болеющие дети*. Часто болеющие дети, это дети преимущественно дошкольного возраста, которые болеют различными респираторно-вирусными заболеваниями более четырёх раз в году. Часто болеющих детей относят к группе риска на основании случаев заболеваемости острыми респираторно-вирусными инфекциями (ОРВИ):
    - дети до года - четыре и более заболеваний в год;
    - от года до трёх лет – восемь и более заболеваний в год;
    - от четырёх до пяти лет – четыре-шесть и более заболеваний в год;
    - старше пяти лет – четыре-шесть и более заболеваний в год.

  В таких случаях врачи указывают на снижение у ребёнка иммунитета, формирования у него хронических воспалительных очагов, и как следствие это приводит к нарушениям физического и нервно-психического развития дошкольников. Принято считать, часто болеющих детей специфическим возрастным феноменом.
– *Дети с синдромом гиперактивности и дефицитом внимания.* Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) – неврологическо – поведенческое расстройство развития, начинающееся в детском возрасте и проявляющееся такими симптомами как трудности концентрации внимания, гиперактивность, плохо управляемая импульсивность. В основе синдрома дефицита внимания с гиперактивностью (далее СДВГ) лежит дисфункция центральной нервной системы. Дети проявлениями СДВГ имеют выраженные проблемы концентрации внимания, что существенно влияет на общую работоспособность. Страдает программирование поведения, проявляющееся в импульсивности, в сложности регуляции побуждений к деятельности, неспособности к самоконтролю. В ситуации эмоционального возбуждения эти дети «не успевают» сопоставлять свои желания с последствиями действий, вследствие чего испытывают трудности формирования межличностных отношений. Выделяются варианты протекания СДВГ в зависимости от преобладающих признаков:
    - синдром гиперактивности без дефицита внимания;
    - синдром дефицита внимания без гиперактивности (чаще наблюдается у девочек – тихие, спокойные, «витающие в облаках»);
    - синдром, сочетающий дефицит внимания и гиперактивность (наиболее распространённый вариант).

  Диагноз СДВГ – это не поведенческая проблема, а медицинский и нейропсихологический диагноз, который может быть поставлен только по результатам специальной диагностики.
– *Дети с нарушением эмоционально-волевой сферы.* Тщательный анализ совокупности нескольких характерных симптомов может определить имеющееся у ребёнка нарушение эмоционально-волевой сферы, для которого наиболее характерно: эмоциональная напряжённость, быстрое психическое утомление (снижение игровой активности, затруднений организации умственной деятельности); повышенная тревожность (проявляется в избегании социальных контактов, снижении стремления к общению); агрессивность (в виде демонстративного неповиновения, физической и вербальной агрессии), которая может быть направлена на самого себя. Ребёнок проявляет непослушание, с большим трудом воспитательным воздействиям взрослых;

отсутствие эмпатии, чувства сопереживания, понимания другого человека; неготовность и нежелание преодолевать трудности (ребёнок вялый, с неудовольствием контактирует со взрослыми, может полностью игнорировать родителей, или сделать вид, что не слышит окружающих);низкая мотивация к успеху с избеганием гипотетических неудач, которые иногда могут истолковываться как проявление лени; выраженное недоверие к окружающим (может проявляться во враждебности, плаксивости, чрезмерной критичности); повышенная импульсивность. Нарушения эмоционально-волевой сферы у дошкольника, при отсутствии адекватного сопровождения, могут привести к серьёзным проблемам в виде низкой социальной адаптации, к формированию асоциального поведения, затруднению в обучении.

Планируемые результаты по освоению детьми дошкольного возраста образовательной области «Физическое развитие»

Требования ФГОС ДО к результатам освоения Программы определены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования с учетом специфики дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системных особенностей дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат).

Целевые ориентиры являются ориентирами для построения образовательной политики МАДОУ и решения задач:

- формирования рабочей программы;
- анализа профессиональной деятельности;
- взаимодействия с семьями;

а также информирования родителей (законных представителей) и общественности относительно целей дошкольного образования, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации.

Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы (см. п. 4.6. ФГОС ДО) https://fgos.ru/fgos/fgos-do/

К семи годам:

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в игре, общении, конструировании и других видах детской активности. Способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок положительно относится к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства. Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребенок обладает воображением, которое реализуется в разных видах деятельности и прежде всего в игре. Ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, следует игровым правилам;
- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может высказывать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика. Он подвижен, вынослив, владеет основными произвольными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей. Склонен наблюдать, экспериментировать, строить смысловую картину окружающей реальности, обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет. Знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п. Способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Планируемые результаты освоения Программы конкретизируют требования Стандарта к планируемым результатам образовательной деятельности в виде целевых ориентиров с учетом возрастных и индивидуальных возможностей детей, их особых образовательных потребностей, а также особенностей развития детей с ограниченными возможностями здоровья и детей, проявляющих устойчивые признаки одаренности (см. 2.11.1. Стандарта) https://fgos.ru/fgos/fgos-do/

Планируемые результаты освоения основной общеобразовательной программы – образовательной программы образовательной области «Физическое развитие»

Возрастная категория детей 4-го года жизни		
Целевые ориентиры	**Ключевые компетентности на этапе дошкольного детства**	**Конкретизация целевых ориентиров с учетом обязательной части**
– у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, выносливв, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; – ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;	**Здоровьесберегающая компетентность:** ребёнок осмысленно пользуется предметами личной гигиены; проявляет активность в выбранных видах двигательной деятельности; осознает пользу движений; соблюдает правила безопасного поведения в быту в разных видах деятельности в разных ситуациях; излучает жизнерадостность, уверенность, обнаруживает внутренний покой.	– ребенок проявляет интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения; – ребенок стремится соблюдать элементарные правила здорового и безопасного образа жизни; – ребенок имеет элементарные представления о том, что такое здоровый человек, что помогает нам быть здоровыми; – выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни: рассказывает о последовательности и необходимости выполнения культурно-гигиенических навыков; – самостоятелен в самообслуживании, сам ставит цель, видит необходимость выполнения определенных действий; – в привычной обстановке

		самостоятельно выполняет знакомые правила общения со взрослыми здоровается и прощается, говорит «спасибо» и «пожалуйста»

Возрастная категория детей 5-го года жизни		
Целевые ориентиры	**Ключевые компетентности на этапе дошкольного детства**	**Конкретизация целевых ориентиров с учетом обязательной части**
– у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; – ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены	**Здоровьесберегающая компетентность:** ребёнок осмысленно пользуется предметами личной гигиены; проявляет активность в выбранных видах двигательной деятельности; осознает пользу движений; соблюдает правила безопасного поведения в быту в разных видах деятельности в разных ситуациях; излучает жизнерадостность, уверенность, обнаруживает внутренний покой.	– движения стали значительно более уверенными и разнообразными; – ребенок испытывает острую потребность в движении, отличается высокой возбудимостью; – в случае ограничения активной двигательной деятельности быстро перевозбуждается, становится непослушным, капризным; – эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки; – выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни: рассказывает о последовательности и необходимости выполнения культурно-гигиенических навыков; – самостоятелен в самообслуживании, сам ставит цель, видит необходимость выполнения определенных действий; – в привычной обстановке самостоятельно выполняет знакомые правила общения со взрослыми здоровается и прощается, говорит «спасибо» и «пожалуйста»; – по напоминанию взрослого старается придерживаться основных правил поведения в быту и на улице;

Возрастная категория детей 6-го года жизни		
Целевые ориентиры	**Ключевые компетентности на этапе дошкольного детства**	**Конкретизация целевых ориентиров**
– у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, выносливв, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; – ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;	**Здоровьесберегающая компетентность:** ребёнок осмысленно пользуется предметами личной гигиены; проявляет активность в выбранных видах двигательной деятельности; осознает пользу движений; соблюдает правила безопасного поведения в быту в разных видах деятельности в разных ситуациях; излучает жизнерадостность, уверенность, обнаруживает внутренний покой.	– проявляет интерес к физическим упражнениям; – ребенок правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку; – может самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения. – самостоятельно выполняет основные культурно-гигиенические процессы (культура еды, умывание, одевание), владеет приемами чистки одежды и обуви с помощью щетки; – самостоятельно замечает, когда нужно вымыть руки или причесаться; – освоил отдельные правила безопасного поведения, способен рассказать взрослому о своем самочувствии и о некоторых опасных ситуациях, которых нужно избегать; – проявляет уважение к взрослым; – умеет интересоваться состоянием здоровья близких людей, ласково называть их; – стремится рассказывать старшим о своих делах, любимых играх и книгах; – внимателен к поручениям взрослых, проявляет самостоятельность и настойчивость в их выполнении, вступает в сотрудничество.

Возрастная категория детей 7-го года жизни		
Целевые ориентиры	**Ключевые компетентности на этапе дошкольного детства**	**Конкретизация целевых ориентиров**
– у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, выносливв,	**Здоровьесберегающая компетентность:** ребёнок осмысленно	– у ребенка развита крупная и мелкая моторика – он подвижен, выносливв, владеет

владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; – ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены	пользуется предметами личной гигиены; проявляет активность в выбранных видах двигательной деятельности; осознает пользу движений; соблюдает правила безопасного поведения в быту в разных видах деятельности в разных ситуациях; излучает жизнерадостность, уверенность, обнаруживает внутренний покой.	основными движениями; – может контролировать свои движения и управлять ими; – способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ

3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика. Физиометрические показатели соответствуют возрастно-половым нормативам. Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастно-половым нормативам. Двигательная активность соответствует возрастным нормативам. Отсутствие частой заболеваемости. Владеет основами гигиенической культуры.	Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика. Физиометрические показатели соответствуют возрастно-половым нормативам. Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастно-половым нормативам. Двигательная активность соответствует возрастным нормативам. Отсутствие частой заболеваемости. Владеет основами гигиенической культуры.	Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика. Физиометрические показатели соответствуют возрастно-половым нормативам. Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастно-половым нормативам. Двигательная активность соответствует возрастным нормативам. Отсутствие частой заболеваемости. Владеет основами гигиенической культуры.	Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика. Физиометрические показатели соответствуют возрастно-половым нормативам. Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастно-половым нормативам. Двигательная активность соответствует возрастным нормативам. Отсутствие частой заболеваемости. Владеет основами гигиенической культуры.
Ходьба и бег: - ходит в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперёд; на носках; высоко поднимая колени; перешагивая через предметы (высотой 5-10 см); змейкой между предметами за ведущим; - ходит по горизонтально лежащей	*Ходьба и бег:* — ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперёд, назад, боком; на носках; на пятках; высоко поднимая колени; перешагивая через предметы (высотой 10—15 см); змейкой между	*Ходьба и бег:* — ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперёд, назад, боком; на носках; на пятках; перекатом с пятки на носок; на наружной поверхности стоп; высоко поднимая колени; в полуприседе; перестраиваться в	*Ходьба и бег:* — ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперёд, назад, боком; на носках; на пятках; перекатом с пятки на носок; на наружной поверхности стоп; высоко поднимая колени; в полуприседе; перестраиваться в

доске (шириной 15 см), по ребристой доске (шириной 20 см); - догоняет, убегает, бегает со сменой направления и темпа, останавливается по сигналу; - бегает по кругу, обегает предметы; - бегает по дорожке (шириной 25 см); - челночный бег (5 м Х 3). *Прыжки:* - прыгает одновременно на двух ногах на месте и с продвижением вперёд (не менее 4 м); - прыгает на одной ноге (правой и левой) на месте; прыгает в длину с места; - прыгает вверх с места, доставая предмет одной рукой; - прыгает одновременно двумя ногами через канат (верёвку), лежащий на полу; - прыгает одновременно двумя ногами через три-четыре линии (поочерёдно через каждую), расстояние между соседними линиями равно длине шага ребёнка. *Лазанье, ползание:* - перелезает через лежащее бревно, через гимнастическую скамейку; - влезает на гимнастическую стенку, перемещается по ней вверх-вниз, передвигается приставным шагом вдоль рейки; - подлезает на четвереньках под две-три дуги (высотой 50-60 см) *Катание, бросание, ловля, метание:* - бросает двумя руками	предметами за ведущим и самостоятельно; — ходить прямо и боком приставным шагом по лежащему на полу канату (верёвке) диаметром 3 см; — перешагивать одну за другой рейки лестницы, приподнятой от пола на 25 см, перешагивать через набивные мячи; — бегать со сменой направления и темпа, со сменой ведущего; — бегать врассыпную, змейкой между предметами самостоятельно; — челночный бег (10 м Ч 3); — ходьба на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. *Прыжки:* — прыгать на месте: ноги вместе — ноги врозь; на одной ноге (правой и левой); — прыгать в длину с места; — прыгать одновременно на двух ногах, постепенно поворачиваясь кругом; вокруг предметов (мяч, кубик); из обруча в обруч (диаметром 45 см), лежащие на полу вплотную друг к другу; — прыгать одновременно двумя ногами через пять-шесть линий (поочерёдно через каждую), расстояние между соседними линиями равно длине шага ребёнка; — перепрыгивать одновременно двумя ногами через две линии (расстояние между	колонну по два человека; — бегать со сменой направления и темпа, со сменой ведущего; — бегать врассыпную, змейкой между предметами; высоко поднимая колени, с захлестом голеней назад; — челночный бег (10 м Х 3). *Прыжки:* — прыгать на месте: ноги вместе — ноги врозь; с поворотами в любую сторону; — прыгать в длину и в высоту с места и с разбега; — прыгать на одной (удобной) ноге из обруча в обруч (диаметром 32—45 см), лежащие на полу вплотную друг к другу; — перепрыгивать одновременно двумя ногами через две линии (расстояние между линиями 30 см) боком с продвижением вперёд; — спрыгивать на мат со скамейки высотой 25 см и с гимнастического бревна высотой 15 см; — прыгать на батуте не менее четырех раз подряд. *Лазанье, ползание:* — лазать по гимнастической стенке в разных направлениях, перелезать с одного пролёта на другой в любую сторону на разных уровнях; — лазать по наклонной гимнастической лестнице разными способами; — ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; на четвереньках с опорой на ладони и голени;	колонну во время движения по два — четыре человека; — бегать со сменой направления и темпа, со сменой ведущего; — бегать врассыпную, змейкой; высоко поднимая колени, с захлёстом голеней назад; боковым галопом, спиной вперёд; — челночный бег (10 м х 3). *Прыжки:* — прыгать на месте разными способами: ноги вместе — ноги врозь; одна нога впереди, другая сзади; с поворотами в любую сторону (с одновременным ритмичным выполнением различных движений руками); — выпрыгивать вверх из глубокого приседа; — прыгать в длину и в высоту с места и с разбега; — прыгать на одной (правой и левой) ноге из обруча в обруч (диаметром 45 см), лежащие на полу вплотную друг к другу; — перепрыгивать одновременно двумя ногами через две линии (расстояние между линиями 35 см) боком с продвижением вперёд; — спрыгивать на мат с гимнастического бревна и со скамейки высотой 30 см; — прыгать на батуте не менее восьми раз подряд. *Лазанье, ползание:* — лазать по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях (в том числе по диагонали), перелезать с одного

мяч вдаль разными способами (снизу, из-за головы, от груди); - катает и перебрасывает мяч друг другу; - перебрасывает мяч через препятствие (бревно, скамейку); - прокатывает мяч между предметами; - подбрасывает и ловит мяч (диаметром 15-20 см) двумя руками; - бросает вдаль мяч (диаметром 6-8 см), мешочки с песком (весом 150 г) правой и левой рукой; - попадает мячом (диаметром 6-8-12 см) в корзину (ящик), стоящую на полу, двумя и одной рукой (удобной) разными способами с расстояния не менее 1 м; - метает мяч одной (удобной) рукой в вертикальную цель (наклонённую корзину), находящуюся на высоте 1 м с расстояния не менее 1 м. *Координация, равновесие:* - кружится в обе стороны; - ловит ладонями (не прижимая к груди) отскочивший от пола мяч (диаметром 15-20 см), брошенный ребёнку взрослым с расстояния 1 м не менее трёх раз подряд; - ходит по наклонной доске (шириной 20 см и высотой 30 см) и по напольному мягкому буму (высотой 30 см); - стоит не менее 10 с на одной ноге (правой и левой), при этом другая нога согнута в колене перед собой. *Спортивные упражнения:*	линиями 25 см) боком с продвижением вперёд; — перепрыгивать с разбега через верёвку или резинку (высотой 15 см); — спрыгивать на мат со скамейки высотой 20 см и с гимнастического бревна высотой 15 см. *Лазанье, ползание:* — лазать по гимнастической стенке вверх-вниз, передвигаться приставным шагом по горизонтальной рейке и перелезать с одного пролёта на другой в любую сторону; — лазать по горизонтальной гимнастической лестнице разными способами; — ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; — подлезать под дуги (высотой 50—60 см) не касаясь пола руками; — пролезать разными способами в обруч, стоящий вертикально на полу. *Катание, бросание, ловля, метание:* — прокатывать мяч или шар в цель (расстояние 1—1,5 м); — подбрасывать мяч (диаметром 12—15 см) вверх и ловить его 167 ладонями, не прижимая к груди, не менее пяти раз подряд; — перебрасывать мяч двумя и одной рукой через препятствие (высотой не менее 1,2 м) с расстояния не менее 1,2 м; — метать двумя и одной рукой (правой и левой)	— подлезать поочерёдно под несколькими предметами (высотой 40—50—60 см) разными способами; — пролезать разными способами в обруч, стоящий вертикально на полу. *Катание, бросание, ловля, метание:* — подбрасывать мяч (диаметром 6—8 см) вверх и ловить его ладонями не прижимая к груди не менее пяти раз подряд; — перебрасывать мяч из одной руки в другую движением кисти; — перебрасывать двумя и одной (удобной) рукой мяч через сетку (верёвку), закреплённую на высоте не менее 1,5 м от пола; — метать одной рукой (правой и левой) разными способами мяч (диаметром 6—8 см) в горизонтальную цель (обруч диаметром 45 см) с расстояния не менее 1,5 м (попадать не менее двух раз подряд); — метать одной (удобной) рукой мяч в вертикальную цель (щит 25 Х 25 см) с расстояния 1,5 м, высота центра мишени — 1,5 м (попадать не менее двух раз подряд); — прокатывать двумя руками утяжелённый мяч (весом 0,5 кг) между предметами и вокруг них (конусов, кубиков); — отбивать мяч от пола одной рукой (правой и левой) и поочерёдно на месте и с продвижением (не менее 5 м). *Координация, равновесие:* — прыгать на одной ноге (удобной),	пролёта на другой в любую сторону на разных уровнях; — ползать по-пластунски; — преодолевать полосу препятствий (подлезая под дуги, в ворота, перелезая через брёвна и т. П.), чередуя лазанье с бегом и прыжками. *Катание, бросание, ловля, метание:* — прокатывать и перебрасывать утяжелённый мяч (весом 1 кг); — подбрасывать мяч (диаметром 6—8 см) вверх, хлопнув в ладоши, и ловить его ладонями, не прижимая к груди, не менее десяти раз подряд; — ловить мяч не менее десяти раз подряд после подбрасывания его вверх и отскока от пола; — перебрасывать двумя и одной (правой и левой) рукой мяч через сетку (верёвку), закреплённую на высоте не менее 1,7 м от пола; — метать одной (правой и левой) рукой разными способами мяч (диаметром 6—8 см) в горизонтальную цель (32 х 32 см) с расстояния не менее 1,5 м (попадать не менее двух раз подряд); — метать одной (правой и левой) рукой мяч в вертикальную цель (щит 25 Ч 25 см) с расстояния 1,5 м, высота центра мишени — 1,5 м (попадать не менее двух раз подряд); — отбивать мяч от пола одной рукой (только правой или левой) и поочерёдно правой и левой рукой на месте и с продвижением шагом и бегом с поворотом (два

- катается на санках с невысокой горки; забирается на горку с санками; - скользит по ледяным дорожкам с помощью взрослого; - катается на трёхколесном велосипеде; - ходит на лыжах по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом без палок, свободно размахивая руками.	разными способами мячи (диаметром 6—8 см) в корзину (ящик), стоящую на полу, с расстояния не менее 1,5 м; — метать мяч в вертикальную цель (обруч диаметром 45 см; щит 40 Ч 40 см) с расстояния не менее 1,5 м одной (удобной) рукой (высота центра мишени – 1,2 м); — отбивать мяч от пола одной рукой (правой и левой) не менее пяти раз подряд. *Координация, равновесие:* — прыгать на одной ноге (правой и левой), продвигаясь вперёд не менее чем на 5 м, сохраняя прямолинейность движения; — удерживать равновесие, стоя на носках с закрытыми глазами, не менее 10 с; ходить по гимнастической скамейке прямо; с перешагиванием через кубики; с поворотами; вбегать на наклонную доску (шириной 20 см и высотой 35 см); — ходить прямо по гимнастическому бревну (шириной 10 см, высотой 15 см); — переступать через скакалку, вращая её вперёд и назад. *Спортивные упражнения:* — кататься на санках с невысокой горки, уметь делать повороты и тормозить; — скользить по ледяным дорожкам без помощи взрослого;	продвигаясь вперёд не менее чем на 5 м змейкой между предметами (конусами); — удерживать равновесие не менее 10 с, стоя на одной ноге, другая согнута и приставлена стопой к колену под углом 90°; — ходить по гимнастической скамейке прямо; приставным шагом боком; с перешагиванием через кубики; с поворотами; поднимаясь на носки; — ходить по гимнастическому бревну и узкой стороне гимнастической скамейки (шириной 10 см и высотой 25 см); — прыгать через короткую скакалку одновременно на двух ногах и с ноги на ногу, вращая её вперёд; прыгать на двух ногах и на одной (удобной) ноге через качающуюся длинную скакалку; — перепрыгивать через обруч, вращая его как скакалку. *Спортивные упражнения:* — кататься на санках с горки, уметь хорошо управлять санками; катать сверстников на санках; — скользить по ледяным дорожкам с разбега без помощи взрослого; скользить с небольших горок, удерживая равновесие приседая; — кататься на двухколёсном велосипеде, уверенно выполняя повороты; на самокате; — ходить на лыжах переменным шагом без палок и с палками по	раза по 5 м). *Координация, равновесие:* — прыгать на одной ноге (удобной), продвигаясь вперёд не менее чем на 5 м, при этом продвигая носком опорной ноги небольшой кубик (коробочку), сохраняя прямолинейность движения; — удерживать равновесие не менее 10 с, сидя на корточках на носках с закрытыми глазами и вытянув руки вперёд; — делать ласточку на удобной ноге; — ходить по гимнастической скамейке прямо; приставным шагом боком; с перешагиванием через предметы; с поворотами; с приседаниями; на носках; с мешочком на голове; — ходить по гимнастическому бревну и узкой стороне гимнастической скамейки (шириной 10 см и высотой 30 см); — прыгать через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад, одновременно на двух ногах, с ноги на ногу (не менее десяти раз подряд); на одной ноге, вращая скакалку вперёд; — вбегать под вращающуюся длинную скакалку, прыгать на двух ногах и с ноги на ногу через вращающуюся длинную скакалку; выбегать из-под вращающейся длинной скакалки; — вести одной

	— кататься на трёхколёсном и двухколёсном велосипеде; самокате; — ходить на лыжах скользящим шагом без палок, свободно размахивая руками; поворачиваться на месте переступающими шагами.	пересечённой местности; делать повороты переступанием на месте и в движении; забираться на горку полуёлочкой и спускаться с неё, слегка согнув ноги в коленях; — владеть элементами спортивных игр (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей).	(удобной) рукой обруч, поставленный вертикально, не допуская его падения, не менее 5 м. *Спортивные упражнения:* — кататься на санках с горки разными способами, хорошо управляя санками; катать сверстников на санках; — скользить с небольших горок стоя и приседая; — кататься на двухколёсном велосипеде, уверенно им управляя; — ходить на лыжах переменным шагом с палками по пересечённой местности; делать повороты переступанием на месте и в движении; забираться на горку приставным шагом и ёлочкой, спускаться с небольших горок, слегка согнув ноги в коленях; — кататься на роликах, коньках; — владеть элементами спортивных игр (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, городки, настольный теннис).

Планируемые результаты с детьми с особенностями развития, препятствующими освоению образовательной программы образовательной области «Физическое развитие»

Часто болеющие дети (ЧБД)	– определяет состояние своего здоровья *(здоров он или болен),* а также состояние здоровья окружающих; – называет и показывает, что именно болит *(какая часть тела, орган);* – различает полезные и вредные для здоровья продукты питания, разумно употребляет их, выбирает одежду и обувь соответствующие погоде, состоянию своего здоровья; – владеет культурно-гигиеническими навыками, в том числе при работе за столом или с книгой, с рисунком, поделкой *(расстояние от глаз до текста, иллюстрации, контроль своей осанки*), самостоятельно выполняет гигиенические процедуры и правила здорового образа жизни.
Дети с синдромом	– запоминает достаточный объём информации при хорошей

дефицита внимания и гиперактивностью	концентрации внимания сразу (и помнит очень долго); – умеет применять общепринятые нормы и правила поведения: без напоминания взрослого соблюдает правила безопасного поведения в некоторых стандартных опасных ситуациях; – устойчив в достижении целей, не представленных в актуальном окружении, значительно отдалённых во времени (часы, дни, недели); – самостоятельно и отчётливо может тормозить поведенческие реакции в большинстве знакомых и незнакомых ситуаций; – умеет найти выразительные средства (кроме вербальных средств) для передачи своих мыслей, чувств, отношения к кому или чему-либо; – устойчиво принимает активное участие в общей деятельности, организовывать фрагменты такой деятельности; – планирование поведения проявляется спонтанно и вариативно, том числе – с использованием вербальных средств, контролирует промежуточные и конечные результаты; – на фоне общей нормализации эмоционального состояния, дети могут трансформировать полученные навыки саморегуляции в личный опыт.
Дети с нарушениями эмоционально-волевой сферы	–инициирует общение и совместную со сверстниками и взрослыми деятельность; –проявляет отчётливые признаки гибкости психических процессов в большинстве знакомых и незнакомых ситуаций; –устойчив в достижении целей, не представленных в актуальном окружении, значительно отдалённых во времени (часы, дни, недели); –самостоятельно и отчётливо может тормозить поведенческие реакции в большинстве знакомых и незнакомых ситуаций; –детально и разнообразно обследует новые объекты и места, хорошо ориентируется в знакомых местах и ситуациях; –проявляет осторожность и предусмотрительность в потенциально опасной ситуации; –способен интерпретировать образцы социального поведения взрослых или детей (персонажей литературных произведений, мультфильмов) в играх, повседневной жизни; –планирование поведения проявляется спонтанно и вариативно, том числе – с использованием вербальных средств –на фоне общей нормализации эмоционального состояния, дети могут трансформировать полученные навыки саморегуляции в личный опыт.

Планируемые результаты для детей проявляющие выдающиеся способности

Дети, проявляющие выдающиеся способности	– выполняет упражнения, определяющие высокий уровень физической подготовленности; – участвует в соревнованиях, занимает призовые места; – самостоятельно организует подвижные и спортивные игры; – выполняет передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; – выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений; – самостоятельно выполняет комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток; – применяет основные знания на практике по сохранению и укреплению здоровья;

	– ребёнок владеет разными формами и видами игры; – демонстрирует разностороннее развитие физических качеств

1.5. Развивающее оценивание

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

- педагогические наблюдения, педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации;
- детские портфолио, фиксирующие достижения ребенка в ходе образовательной деятельности;
- карты индивидуального развития ребенка.

Педагогический мониторинг развития детей

С целью оценки педагогами эффективности работы по физическому развитию предусмотрено систематически проводить мониторинг образовательного процесса, т. е. осуществлять сбор данных о степени реализации образовательных целей, поставленных в Программе, в том числе, об индивидуальных особенностях развития каждого ребенка.

Важнейшим способом педагогического мониторинга является систематическое наблюдение за изменениями в разных сферах развития детей, получение информации об индивидуальных особенностях каждого ребенка и динамике его продвижения в развитии.

Наблюдение является одним из важных условий успешной работы педагога с детьми в ходе реализации Программы. Оно позволяет осуществлять индивидуальный подход к каждому ребенку, гибко осуществлять планирование работы с группой детей.

Определение результативности деятельности МАДОУ прежде всего связано со степенью решения целевых задач: охрана жизни и укрепление здоровья детей, развитие детей дошкольного возраста в физическом развитии, Исходя из этого, объектами мониторинга качества результатов деятельности по физическому развитию являются:

- физические и личностные качества ребенка;
- степень освоения ребенком Программы в области «Физическое развитие»;
- степень готовности к обучению в школе;
- удовлетворенность различных групп потребителей (родителей, воспитателей) деятельностью МАДОУ.

Таким образом, педагогическая диагностика является основанием для построения образовательной работы с детьми.

Периодичность мониторинга: Сентябрь, май – 3-4 неделя.

Объекты мониторинга:

- освоение детьми Программы в области «Физическое развитие»;
- здоровье;
- готовность к школе.

Форма регистрации результатов мониторинга:

- «Индивидуальная карта развития ребенка».
- «Портфолио».

Система мониторинга развития детей дошкольного возраста

Оцениваемые показатели	Диагностические методики	Методы оценивания	Ответственный
Возраст детей: 3 – 7(8) лет			
Физическое развитие	Согласно постановлению правительства РФ № 916 от 29.12.2001 года «Мониторинг физической подготовленности детей дошкольного возраста»	Наблюдение Диагностические задания Игровые упражнения	Воспитатель Инструктор по физической культуре

ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

ФГОС ДО определяет необходимость представления в образовательной деятельности, части, формируемой участниками образовательных отношений, представить выбранные участниками образовательных отношений образовательные программы, направленные на развитие детей в одной или нескольких образовательных областях, видах деятельности и/или культурных практиках (далее - парциальные образовательные программы), методики, формы организации образовательной работы.

Часть образовательной деятельности, формируемая участниками образовательных отношений, включает различные направления, выбранные участниками образовательных отношений из числа парциальных и иных программ, методик.

Данная часть учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов и, в частности, ориентирована на:

- специфику национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;
- выбор тех парциальных образовательных программ и форм организации работы с детьми, которые в наибольшей степени соответствуют потребностям и интересам детей, а также возможностям педагогического коллектива;

В части образовательной деятельности, формируемой участниками образовательных отношений, определены следующие направления, цели и задачи образовательной деятельности.

Цели и задачи части, формируемой участниками образовательных отношений по образовательной области «Физическое развитие». Реализация (обогащение) содержания образования с учетом специфики национальных, социокультурных условий Среднего Урала[2]

Значимыми для разработки и реализации части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной области «Физическое развитие» является: включение воспитанников в процессы ознакомления с региональными особенностями с учетом климатических условий, национально-культурных традиций народов Среднего Урала.

Цели и задачи, части, формируемой участниками образовательных отношений

Основной целью работы является воспитание любви к малой Родине, родному краю осознание его многонациональности, многоаспектности. Формирование общей культуры личности с учетом этнокультурной составляющей образования.

Реализация (обогащение) содержания образования с учетом национально-культурных традиций региона Среднего Урала: Свердловская область, которое включено в содержательный модуль «Физическое развитие», реализуется в группах общеразвивающей и компенсирующей направленности для детей младшего и старшего дошкольного возраста, и направлена на обеспечение воспитания и развития детей на идеях народной педагогики.

Цели образовательной деятельности:

1. Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.
2. Учет этнокультурной ситуации развития детей

---

[2] Толстикова О.В., Трофимова О.А. Дягилева Н.В, Закревская О.В. и др. Образовательная программа дошкольного образования «СамоЦвет»: младенческий, ранний возраст. – Екатеринбург: ГАОУ ДПО СО «ИРО», 2019. – 360 с. (программа реализуется в апробационном, внедренческом режиме с 2017 года)

Толстикова О.В., Трофимова О.А. Дягилева Н.В, Закревская О.В. и др. Образовательная программа дошкольного образования «СамоЦвет». Дошкольный возраст. – Екатеринбург: ГАОУ ДПО СО «ИРО», 2019. – 460 с. (программа реализуется в апробационном, внедренческом режиме с 2017 года)

Парциальная образовательная программа для детей раннего возраста (2-3 года) «В кармашках детства: кукла».

Толстикова О.В., Трофимова О.А., Тюгаева Е.В. и др. Парциальная образовательная программа для детей дошкольного возраста «Конструирование: открываем будущее вместе». – Екатеринбург: ИРО. – 2016 – 260с.

Образовательные задачи:

1. Содействовать становлению желания принимать участие в традициях города, горожан, культурных мероприятиях, акциях.
2. Познакомить детей с жизнью и творчеством некоторых знаменитых людей своего города.
3. Развивать у детей интерес к родному краю как части России: культуре, истории зарождения и развития своего края; к людям, прославившим свой край в истории его становления; к людям разных национальностей, живущих в родном крае.
4. Развивать интерес детей к народной культуре (к народным играм) своего этноса, других народов и национальностей.
5. Способствовать накоплению опыта познания ребенком причин различия и глубинного сходства этнических культур, опыта субъекта деятельности и поведения в процессе освоения культуры разных видов, обеспечивая возможность отражения полученных знаний, умений в разных видах художественно-творческой деятельности.
6. Обеспечивать познание детьми общности нравственно-этических и эстетических ценностей, понимание причин различий в проявлениях материальной и духовной культуры.
7. Воспитывать у детей миролюбие, принятие и понимание других людей (детей и взрослых) независимо от их расовой и национальной принадлежности, языка и других особенностей культуры.

Принципы и подходы к формированию части, формируемой участниками образовательных отношений:

С учетом специфики национальных, социокультурных условий Среднего Урала – Свердловской области.

Реализация целей и задач развития детей в культурных практиках основывается на следующих *принципах:*

- *принцип деятельностного подхода* как развитие самой деятельности, основных ее компонентов (мотивов, целей, действий, способов действий или операций), что способствует развитию ребенка как субъекта деятельности (активного деятеля);
- *принцип универсальности содержания и одновременно вариативности и гибкости,* позволяющий корректировать его реализацию в зависимости от хода образовательного процесса и особенностей развития детей;
- *принцип интеграции содержания модулей образовательной деятельности*, который, с одной стороны, не нарушает целостность каждого из направлений развития, а с другой - существенно их взаимообогащает, способствует их смысловому углублению, расширяет ассоциативное информационное поле детей, что и предполагает освоение культурной практикой;
- *принцип создания проблемных ситуаций в процессе освоения содержания культурной практики,* характеризующихся определенным уровнем трудности, связанной с отсутствием у ребенка готовых способов их разрешения и необходимостью их самостоятельного поиска. В результате найденные детьми способы обобщаются и свободно используются в новых ситуациях, что говорит о развитии их мышления;
- *принцип продуктивного и игрового взаимодействия детей между собой и со взрослыми (диалогическое общение),* благодаря чему формируется социокультурное пространство саморазвития, а также детское сообщество, в котором каждый ребенок чувствует себя успешным, умелым, уверенным в случае необходимости в помощи товарищей и взрослого. Стимулирование и мотивация игрового взаимодействия, предоставляет возможность поиска личностного смысла в игровой деятельности.

Открытость игрового взаимодействия, обеспечивает субъектность ребенка, усвоение им социального опыта на основе взаимодействия со сверстниками и взрослыми;

- *принцип учета определенных особенностей психики детей* (высокое развитие эмоционально-чувственного восприятия, способность непосредственно запечатлевать, сохранять и использовать в качестве ориентиров как материальные, так и духовные объекты внешнего мира). Целенаправленное формирование аксиологического ядра личности может успешно осуществляться в период дошкольного детства на основе психологических механизмов интериоризации, оценки, выбора и экстериоризации совокупности устойчивых общечеловеческих ценностей, имеющих нравственное содержание, представленных в социокультурной среде в виде идеальных форм, образцов, эталонов поведения, отношения, деятельности, доступных для восприятия дошкольников;
- *принцип учета индивидуальных особенностей*, как личностных (лидерство, инициативность, уверенность, решительность и т.п.), так и различий в возможностях и в темпе выполнения заданий и др. Это способствует успешному развитию каждого ребенка и его эмоциональному благополучию;
- *принцип стимулирования рефлексивной позиции ребенка*, означающий создание условий для поиска оптимальных средств и способов взаимодействия, позволяющих ребенку познать и реализовать себя;
- *принцип обогащения (амплификации) детского развития* - получение опыта самоопределения и саморегуляции, созидательного отношения к миру и себе самому, формирование и развитие желания учиться постоянно и самостоятельно через игру и различные виды деятельности, через поддержку детской инициативы, исследовательской активности, любознательности, поддержку в реализации собственного потенциала в развивающей среде, предоставляющей инструменты и возможности, которыми он может воспользоваться, осуществлять поиск ответов на свои вопросы, возможность высказывать свое мнение, аргументировать собственную позицию и умение слышать и принимать позицию другого;
- *принцип эмоционального благополучия* через позитивный эмоциональный фон, способствующий укреплению чувства защищенности, веры в себя и настойчивости в достижении поставленных целей в мотивированной, творческой деятельности; если удовлетворены базовые потребности ребенка в привязанности, внимании и любви, если дети здоровы и хорошо себя чувствуют, они начинают активно интересоваться и исследовать окружающее пространство, положительно воспринимать себя как успешного, творческого человека;
- *принцип предоставления возможностей для проявления детской инициативы* в планировании образовательной деятельности, ее поддержки и стимулирования.
- *принцип содействия, сотрудничества* – использования и поддержки в воспитании детей партнерских доброжелательных отношений между взрослыми и детьми, через полноправное участие ребенка в образовательном процессе, приобретение им собственного культурного опыта общения, освоения и осмысления окружающего мира (природного, социального) как исследователя и партнера в самостоятельной и совместной деятельностис другими детьми и взрослыми; взрослый, по отношению к ребенку со-исследователь, со-автор, проводник, поддерживающий и уважающий самостоятельность и осознанность ребенка;
- *принцип привлечения и использования в реализации программы потенциала семьи* - родители участники, соавторы программы, осведомлены обо всех ее изменениях, о достижениях детей; они включены в творческий, постоянный, слаженный коллектив взрослых, заинтересованных в развитии ребенка;
- *принцип особой роли в реализации программы социальной и развивающей предметной пространственной среды.*

Методологические основы

Культуросообразный подход (К. Д. Ушинский). Согласно принципу культуросообразности К. Д. Ушинского, своеобразие каждого народа обусловлено его историческим развитием, географическими и природными условиями и воспитание образованного человека и гражданина должно начинаться со знания своей родины, ее природы, географии, истории, культуры. Применение принципа культуросообразности в Программу ориентирует педагогов на учет национальных ценностей и традиций, что создает условия для духовно-нравственного воспитания дошкольников. Образование рассматривается как процесс приобщения ребенка к основным компонентам человеческой культуры (знание, мораль, искусство, труд). Воспитание и обучение ребенка должно строиться на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, а один из главных критериев отбора программного материала - его воспитательная ценность.

Аксиологический подход позволяет выделять ценностный компонент культуры, который объединяет элементы культуры в систему на различных уровнях: общества, социальных групп, личностей. Культура в контексте данного подхода выступает средством ценностного осмысления мира. Педагогический подход к культуре раскрывает ценности, на основе которых возможно вовлечение ребенка в социальные и культурные практики, приобщения традициям народа, создание комфортного пространства жизнедеятельности человека, ориентированного на освоение смыслов своей жизни.

Значимые характеристики для разработки основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования, в части формируемой участниками образовательный отношений, в том числе особенности развития детей, посещающих дошкольное образовательное учреждение

Учет специфики национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста

Климатические условия

При планировании образовательного процесса во всех возрастных группах вносятся коррективы в физкультурно-оздоровительную работу. Учитывая климатические и природные особенности региона Среднего Урала, два раза непрерывная непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию предусмотрено проводить в зале и один раз – на улице (в старших и подготовительных к школе группах).

С учетом особенностей климата, природных условий, состояния экологической обстановки, здоровья населения может определяться проведение оздоровительных мероприятий процедур, организация режимных моментов.

Природно-климатические условия Среднего Урала сложны и многообразны.

Климатические условия Свердловской области имеют свои особенности: недостаточное количество солнечных дней и повышенная влажность воздуха. Исходя из этого, в образовательный процесс МАДОУ включены мероприятия, направленные на оздоровление детей и предупреждение утомляемости.

Процесс воспитания и развития в МАДОУ является непрерывным, но, тем не менее, календарный учебный график составляется в соответствии с выделением двух периодов: холодный период − образовательный (сентябрь-май), составляется определенный режим дня и расписание организованных образовательных форм; летний период − оздоровительный (июнь-август), для которого составляется другой режим дня. Первая неделя января – устанавливаются каникулы, в период которых отменяется непосредственно-организованная деятельность. В дни каникул создаются оптимальные условия для самостоятельной двигательной, игровой, продуктивной и музыкальной деятельности детей, проводятся музыкальные и физкультурные досуги, праздники, развлечения; летний период - оздоровительный (июнь-август), для которого составляется другой режим дня, осуществляется оздоровительная и культурно-досуговая деятельность.

Прогулки с детьми в холодный период предусматриваются в соответствии с требованиями СанПиН и режимом дня. Продолжительность ежедневных прогулок составляет примерно 3 - 4 часа. Продолжительность прогулки определяется в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15^0С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Предусмотрена организация прогулок в холодный период 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна, перед уходом детей домой. В теплый период времени 3 раза в день: прием детей на улице, в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна, перед уходом детей домой.

В условиях холодной уральской зимы, когда световой день уменьшается до 7 часов, количество прогулок и совместной деятельности взрослого и детей, осуществляемых на улице во вторую половину дня, не проводится:

- при t воздуха ниже -15^0С и скорости ветра боле 15м/с для детей до 4-х лет;
- для детей 5 лет - 7 лет при t воздуха ниже -20^0С и скорости ветра более 15м/с.

Особое внимание уделяется одежде детей, которая соответствует погодным условиям. На зимних прогулках детям удобнее в утепленных куртках и штанах (комбинезонах) спортивного фасона, чем в тяжелых шубах (для занятий по физическому развитию и игре в подвижные, народные игры на прогулке).

Состояние здоровья детского населения города: общая заболеваемость детей, количество детей с отклонениями в физическом развитии, стоящих на учете по заболеваниям, часто болеющих детей – все эти факторы учитываются при планировании и реализации разнообразных мер, направленных на укрепление здоровья детей, формирования ценностного отношения ребенка к здоровью и снижения заболеваемости, предусмотренных в образовательном процессе.

Социально-демографические особенности осуществления образовательного процесса определились в ходе статистического опроса семей воспитанников:

1. Этнический состав семей воспитанников в основном имеет однородный характер, основной контингент – дети из русскоязычных семей.
2. Желание семей получать гарантированную и квалифицированную психолого-педагогическую поддержку, то есть присутствие определенной доли доверия в уровне квалификации и качестве предоставляемой услуги учреждением

Этнокультурные, Национально-культурные условия

При организации образовательного процесса учитываются реальные потребности детей различной этнической принадлежности, которые воспитываются в семьях с разными национальными и культурными традициями. Как хорошо известно, любая национальная культура — это, прежде всего, культура рода, семьи, в которой вырос ребенок. Учитывая это, взрослые с уважением относятся к детям, разговаривающим на родном для них языке, внимательно прислушиваются к пожеланиям друг - друга (педагоги и родители из семей другой этнической принадлежности).

С учетом особенностей демографической ситуации определяются формы, средства образовательной деятельности как в режимных моментах, так и в непосредственно образовательной деятельности с детьми, организации, развивающей РППС.

Учитываются интересы и потребности детей различной национальной и этнической принадлежности; создание условий для «погружения» детей в культуру своего народа (язык, произведения национальных поэтов, художников, скульпторов, традиционную архитектуру, народное декоративно-прикладное искусство и др. через образовательные области «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Познавательное развитие»).

Содержание дошкольного образования в МАДОУ включает в себя вопросы истории и культуры родного города, края, природного, социального и рукотворного мира, который с детства окружает маленького ребенка; поликультурное воспитание дошкольников строится на основе изучения национальных традиций семей воспитанников

МАДОУ. Дошкольники знакомятся с самобытностью и уникальностью русской национальной культуры, представителями которых являются участники образовательного процесса (знакомство с народными играми, народными игрушками и национальными куклами ;приобщение к музыке, устному народному творчеству, художественной литературе, декоративно-прикладному искусству и живописи разных народов и т.д.).

Особое внимание к формированию у детей понимания принадлежности к определенной социальной группе, где в качестве идентификации с этносом выступают родной язык, традиционные ценности и культура; формированию толерантного и уважительного отношения к людям другой национальности. И в то же время необходимо обеспечить возможность почувствовать гордость своей национальной принадлежности.

Дети приобщаются к национально-культурным традициям через подвижные игры народов, проживающих в Уральском регионе.

Воспитательный потенциал планируемых результатов, конкретизирующих целевые ориентиры ФГОС ДО, ориентирован на ценности:

ЗДОРОВЬЕ

В освоении содержания образования с учетом специфики национальных, социокультурных условий Среднего Урала

Характеристики планируемых результатов, конкретизирующих целевые ориентиры ФГОС ДО на этапе завершения дошкольного образования (к 7 (8) годам)

Ценности	Эмоционально-чувственный компонент	Деятельностный (поведенческий, регулятивный) компонент	Когнитивный компонент
Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности			
Здоровье	Способен справляться со страхами. Способен переживать печаль.		
У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими			
Здоровье	Испытывает удовольствие от движения, от активных действий	Умеет справляться со стрессом с помощью двигательной активности	
Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены			
Здоровье	Способен справляться со страхами. Способен справляться со смущением. Способен справиться с ситуацией игнорирования. Способен к преодолению стресса.	Умеет реагировать на незаслуженные обвинения. Способен адекватно реагировать на отказ. Способен находить и выбирать способ реагирования на опасную ситуацию. Спокойно реагирует в ситуации, когда не принимают в общую деятельность группы. Способен адекватно реагировать на ситуации, когда дразнят. Способен к регуляции собственных действий	

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Общие положения

Содержательный раздел представляет общее содержание Программы, обеспечивающее полноценное развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей и направлено на решение задачи достижения целевых ориентиров, указанных в целевом разделе Программы образовательной области «Физическое развитие»

2.2. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях.

В МАДОУ функционируют группы общеразвивающей направленности для детей дошкольного возраста от 3 лет до 7 лет, которые реализуют основную часть Программы по направлениям физического развития.

Образовательная деятельность МАДОУ детского сада № 16 выстроена в соответствии с:

№	Направление развития воспитанника	Вид и название программы/авторы	Год	Кем утверждена, рекомендована
Обязательная часть				
12	Физическое развитие	Комплексная образовательная программа дошкольного образования «Детство» / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др.	2019	Внесена в навигатор Комплексных образовательных программ дошкольного образования ФИРО
13		Силантьева С.В. «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста»	2013	
14		Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	2017	

Физическое развитие

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

Извлечение из ФГОС ДО

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

- становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни

Взрослые способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр. Взрослые способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте

Взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности детей в движении взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения, так и на внешней территории (горки, качели и т. п.), подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений.

Взрослые проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на коньках, лыжах, ездить на велосипеде, плавать, заниматься другими видами двигательной активности.

Расширение спектра образовательных задач физического развития представлены О. В. Акулова, Т. И. Бабаева, Т. А. Березина и др.
https://firo.ranepa.ru/files/docs/do/navigator_obraz_programm/detstvo.pdf стр. № 172 - 180

Формы, способы, методы и средства реализации содержательных линий поддержки культурных практик в обязательной части

1. Виды детской деятельности	2. Формы работы
3. Двигательная	– Утренняя гимнастика – Ленивая гимнастика – Закаливание – Основные виды движения – Игровое упражнение – Спортивные упражнения – Физкультурные занятия – Спортивные упражнения – Игровое упражнение – Игры-соревнования – Оздоровительный бег – Подвижная игра – Игры малой подвижности – Народные игры – Упражнения на фитболах – Тренажеры

	– Корригирующая гимнастика – Игра с правилами на физическую компетенцию – Спортивные игры – Развлечения – Праздники – Малая олимпиада – Эстафеты – Имитация через движение характерных особенностей изучаемых объектов и явлений окружающего мира – Акции

Методы физического развития

Наглядные	**Словесные**	**Практические**
Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнения, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры) Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни) Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)	Объяснения, пояснения, указания Подача команд, распоряжений, сигналов Вопросы к детям Образный сюжетный рассказ, беседа Словесная инструкция	Повторение упражнений без изменения и с изменениями Проведение упражнений в игровой форме Проведение упражнений в соревновательной форме

Психологическая безопасность	Оздоровительная направленность образовательно – воспитательного процесса
–Комфортная организация режимных моментов. –Оптимальный двигательный режим. –Правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок. –Доброжелательный стиль общения взрослого с детьми. –Целесообразность в применении приемов и методов. –Использование приемов релаксации в режиме дня.	– Учет гигиенических требований – Создание условий для оздоровительных режимов. – Бережное отношение к нервной системе ребенка. – Учет индивидуальных особенностей и интересов детей. – Предоставление ребенку свободы выбора. – Создание условия для самореализации. – Ориентация на зону ближайшего развития.

Система физкультурно-оздоровительной работы

Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Основные принципы физкультурно-оздоровительной работы:

- принцип активности и сознательности - участие педагогических работников и родителей (законных представителей) в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей;
- принцип научности - подкрепление проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;
- принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно - воспитательного процесса и всех видов

деятельности;

- принцип индивидуального подхода к каждому воспитаннику;
- принцип результативности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья;
- принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительных результатов независимо от возраста и уровня физического развития.

Основные направления физкультурно-оздоровительной работы

1. Создание условий

- организация здоровье сберегающей среды в МАДОУ;
- обеспечение благоприятного течения адаптации;
- выполнение санитарно-гигиенического режима.

2. Организационно-методическое и педагогическое направление

- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов;
- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
- систематическое повышение квалификации педагогических работников МАДОУ;
- составление планов оздоровления обучающихся (воспитанников);
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами педагогической диагностики.

3. Физкультурно-оздоровительное направление

- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
- коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом здоровье.

4. Профилактическое направление

- проведение обследований по скрининг - программе и выявление патологий;
- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний;
- предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики;
- дегельминтизация;
- оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

В организации физкультурно-оздоровительной работы учитывается индивидуальные особенности и состояние здоровья детей дошкольного возраста.

Данная информация, позволяет выстроить образовательный процесс в соответствии с индивидуальными особенностями воспитанников детского сада.

Так как, наибольший процент составляют дети с хирургическими патологиями, нарушение речи в нашей работе организовано психолого-педагогическое сопровождение данных детей, включающее в себя: благоприятную психологическую обстановку, качественную коррекционную работу, направленную на коррекцию речи, плоскостопия и нарушение осанки. Так же МАДОУ поддерживает тесный контакт со специалистами районной детской поликлиники, проводит работу с родителями по разъяснению необходимости своевременного пролечивания и коррекционных занятий с детьми, для их дальнейшего развития и успешной социализации.

В МАДОУ с детьми проводятся следующие **здоровьесберегающие технологии:**

- игровой массаж А. Уманской - благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.
- лечебные игры А.С. Галанова – помогают снять нервное напряжение, развивают фантазию, увеличивают творческий потенциал ребенка.
- зрительная гимнастика – направлена на профилактику и корригирующую работу с

органами зрения.

- дыхательная гимнастика А.Н. Стрельникова, данная гимнастика эффективно помогает в лечении целого спектра недугов, усиливая при этом результативность различных методов лечения, в том числе медикаментозных и альтернативных. В их числе: - хронические заболевания носовых пазух, бронхов и легких, в том числе пневмония и астма; - сахарный диабет; - болезни сердца; - язвенная болезнь (в стадии ремиссии); - заболевания неврологического характера.
- телесно-ориентированная терапия – направлена на развитие координации, равновесия, телесной и пространственной ориентации, двигательной памяти, развитие порядкоположения, ритмического слуха, ритмизацию движения и дыхания, развитие эмоциональной отзывчивости, исполнительских навыков.
- корригирующие дорожки и водно-солевое закаливание – направлено на повышение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям и профилактику плоскостопия.

Формы физического развития: Физкультурные занятия, закаливающие процедуры, подвижные игры, физкультминутки, физкультурные упражнения на прогулке, спортивные игры, развлечения, праздники и соревнования, музыкальные занятия, самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей, утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика, гимнастика пробуждения

2.2.3. Описание вариативных форм, способов, методов и средства реализации Основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования

Согласно ФЗ «Об образовании в РФ», ФГОС ДО, ПООП ДО формы, способы, методы и средства реализации Программы должны иметь вариативный характер, отбираться и использоваться педагогами с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.

Педагог имеет право на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; право на творческую инициативу, разработку и применения авторских программ и методов обучения, и воспитания в пределах реализуемой Программы; право на выбор методических пособий, материалов и других средств обучения в воспитания в соответствии с Программой.

Формы организации воспитанников: групповая, подгрупповая, индивидуальная.

Виды организации воспитанников: непрерывная образовательная деятельность, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов, самостоятельная деятельность детей, взаимодействие с семьями воспитанников.

Виды детской деятельности	Формы работы
Двигательная	– утренняя гимнастика; – подвижные игры и физические упражнения на прогулке; – физкультминутки, физкультурные паузы; – бодрящая гимнастика после дневного сна, – закаливающие мероприятия; – ленивая гимнастика в постели; – спортивные игры, развлечения, соревнования; – самостоятельная двигательная деятельность детей; – тренажеры; – туристические походы на берег реки «Исеть»

–

Образовательные области	Виды деятельности	
	Младший возраст	Старший дошкольный возраст
Физическое	– игровая беседа с элементами	– физкультурное занятие

развитие	движений – игра – утренняя гимнастика – интегративная деятельность – упражнение – экспериментирование – ситуативный разговор – беседа – рассказ – проблемная ситуация – двигательная активность – общение со взрослыми – совместные игры – физкультурное занятие.	– утренняя гимнастика – игра – беседа – рассказ – интегративная деятельность – спортивные и физкультурные досуги – проектная деятельность – проблемная ситуация – дежурство – игры с правилами – коммуникативные игры.

Здоровьесберегающие технологии

Игровой массаж А. Уманской - благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

Лечебные игры А.С. Галанова – помогают снять нервное напряжение, развивают фантазию, увеличивают творческий потенциал ребенка.

Корригирующие дорожки – направлены на профилактику плоскостопия.

2.3. Взаимодействие взрослых с детьми

Для *личностно-порождающего* взаимодействия характерно принятие ребенка таким, какой он есть, и вера в его способности. Взрослый не подгоняет ребенка под какой-то определенный «стандарт», а строит общение с ним с ориентацией на достоинства и индивидуальные особенности ребенка, его характер, привычки, интересы, предпочтения. Он сопереживает ребенку в радости и огорчениях, оказывает поддержку при затруднениях, участвует в его играх и занятиях. Взрослый старается избегать запретов и наказаний. Ограничения и порицания используются в случае крайней необходимости, не унижая достоинство ребенка. Такой стиль воспитания обеспечивает ребенку чувство психологической защищенности, способствует развитию его индивидуальности, положительных взаимоотношений со взрослыми и другими детьми.

Личностно-порождающее взаимодействие способствует формированию у ребенка различных позитивных качеств. Ребенок учится уважать себя и других, так как отношение ребенка к себе и другим людям всегда отражает характер отношения к нему окружающих взрослых. Он приобретает чувство уверенности в себе, не боится ошибок. Когда взрослые предоставляют ребенку самостоятельность, оказывают поддержку, вселяют веру в его силы, он не пасует перед трудностями, настойчиво ищет пути их преодоления.

Ребенок не боится быть самим собой, быть искренним. Когда взрослые поддерживают индивидуальность ребенка, принимают его таким, каков он есть, избегают неоправданных ограничений и наказаний, ребенок не боится быть самим собой, признавать свои ошибки. Взаимное доверие между взрослыми и детьми способствует истинному принятию ребенком моральных норм.

Ребенок учится брать на себя ответственность за свои решения и поступки. Ведь взрослый везде, где это возможно, предоставляет ребенку право выбора того или действия. Признание за ребенком права иметь свое мнение, выбирать занятия по душе, партнеров по игре способствует формированию у него личностной зрелости и, как следствие, чувства ответственности за свой выбор.

Ребенок приучается думать самостоятельно, поскольку взрослые не навязывают ему своего решения, а способствуют тому, чтобы он принял собственное. Ребенок учится адекватно выражать свои чувства. Помогая ребенку осознать свои переживания, выразить

их словами, взрослые содействуют формированию у него умения проявлять чувства социально приемлемыми способами.

Взаимодействие с детьми строится на:

- общении с детьми, выборе стратегии поддержки и развития для каждого ребенка, учитывающие его потребности;
- понимании, того, что выбор методов воспитания и обучения может либо облегчать участие ребенка в видах деятельности, либо создавать препятствия; если дети испытывают трудности в обучении, то происходит это потому, что технологии и методы обучения не позволяют этим детям освоить соответствующее действие, а не потому, что они не обладают способностью учиться;
- выборе определенных методов и приемов, чтобы особенности и потребности большинства детей не препятствовали их участию в работе и достижению успеха в деятельности;
- использовании разнообразных методов обучения и поддержка детей с различными потребностями в обучении, учет их интересов и сильных сторон развития;
- постоянное слежение за тем, не появляются ли сигналы, которые свидетельствуют о том, что, возможно, метод не «работает» в отношении конкретного ребенка или группы детей, готовность предпринять соответствующие меры для адаптации;
- направление и облегчение процесса познания ребенка, стимулирование познания, разделяя с ребенком ответственность за обучение;
- планирование и создание условий для развития детей, учет индивидуальных способностей каждого ребенка;
- предоставление детям разнообразных материалов и создание ситуаций, которые дают им неограниченные возможности взаимодействия с окружающим миром. Дети учатся успешнее, когда делают что-либо самостоятельно, выясняя путем проб и ошибок, как устроен мир. Изученные понятия хорошо закрепляются с помощью активных упражнений;
- наблюдении за тем, как дети работают с материалами, что помогает определить, какие задания следует давать детям, исходя из их интересов, специфических потребностей восприятия;
- фиксации, к каким материалам дети явно не проявляют интереса, выяснение причин его отсутствия и обеспечение разнообразия игр и заданий;
- представлении о типичном развитии дошкольников и индивидуальных особенностях каждого ребенка;
- знание, какие материалы необходимы ребенку на том конкретном этапе развития, на котором он находится;
- умении задавать детям открытые вопросы, помогая им продолжать исследовать и узнавать новое. Открытые вопросы предполагают более одного «правильного» ответа. Они также позволяют понять мыслительные процесс ребенка. Вопросы-ответы помогают развивать не только мышление, но и речь. Если воспитатель часто задает вопросы, то и дети начнут о многом спрашивать. Развитие мышления имеет гораздо большее значение для образования, чем запоминание фактической информации;
- предоставление детям времени на обдумывание того, что они делают, что позволяет лучше усвоить вводимое понятие;
- предоставлении времени на вопросы и ответы, а также на самостоятельное выражение мыслей;
- обсуждении с детьми сделанных выводов и заключений, как верных, так и не совсем. Часто обсуждение идеи, которая в результате оказывается неверное, приносит больше пользы, чем обсуждение верного ответа;

- умении идти на риск, пробовать новые материалы и новые пути использования старых материалов. Некоторые занятия окажутся особенно успешными;
- некоторые - наоборот. Своевременная замена материалов или нахождение способа продолжить и развить занятие, которое имеет особенны успех. Предложение детям нового занятия, чтобы приучить их активно пробовать новое;
- умении признать, что они чего-то не знают, — это лучше, чем дать неверную или неточную информацию. Говоря «не знаю» - создание обстановки, в которой все вместе участвуют в поиске ответов и решений, совместном исследовании мира. При этом дети учатся пользоваться различными источниками; замечают, что и взрослые тоже учатся; общаются и играют с детьми, разделяют их стремление узнать новое и проявляют интерес ко всему, что дети делают и исследуют.

Для личностно-порождающего взаимодействия характерно принятие ребенка таким, какой он есть, и вера в его способности. Взрослый не подгоняет ребенка под какой-то определенный «стандарт», а строит общение с ним с ориентацией на достоинства и индивидуальные особенности ребенка, его характер, привычки, интересы, предпочтения. Он сопереживает ребенку в радости и огорчениях, оказывает поддержку при затруднениях, участвует в его играх и занятиях. Взрослый старается избегать запретов и наказаний. Ограничения и порицания используются в случае крайней необходимости, не унижая достоинство ребенка. Такой стиль воспитания обеспечивает ребенку чувство психологической защищенности, способствует развитию его индивидуальности, положительных взаимоотношений со взрослыми и другими детьми.

В области физического развития

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Взрослыми:

- предусмотрена системная работа по формированию здорового образа жизни (привычек здорового питания, закаливания, регулярной двигательной активности и пр.) с учетом потребностей, возможностей, интересов и инициативы детей;
- обеспечивается системная работа по формированию здорового образа жизни с учетом их потребностей, возможностей, интересов и инициативы;
- создаются условия совместно с детьми в ходе разных мероприятий и повседневной жизни обсуждать, что полезно и что вредно для здоровья, помогать детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил (используя рассказы, видео, электронные ресурсы, экскурсии и пр.);
- предусмотрена амплификация и постоянное совершенствование образовательной среды для разноуровневого формирования здорового образа жизни (от мытья рук до регулярных занятий спортом) с учетом потребностей и возможностей воспитанников, их семей и заинтересованных сторон;
- на своем примере демонстрируется здоровый образ жизни;
- создается атмосфера, благоприятствующая развитию у детей радости от движения, что впоследствии будет способствовать желанию молодых людей и взрослых заниматься спортом и вести здоровый образ жизни;
- реализуются различные протяженные во времени проекты, фокусирующие внимание детей на здоровых привычках (напр., изучение тела человека сопровождается изучением правил, которые помогут долгие годы сохранять здоровье; изучаются свойства разных продуктов и пр.).

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О СВОЕМ ТЕЛЕ И ФИЗИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЯХ, ПРОИЗВОЛЬНОСТЬ И КООРДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ

Взрослыми:

- предусмотрено системное развитие физических возможностей с учетом потребностей, возможностей, интересов и инициативы детей. Напр., свободное движение в разнородном пространстве; занятия, развивающие равновесие; упражнения для развития координации движений и пр.;

- развиваются у детей представления о своем теле, они учат их выполнять различные действия и движения (произвольные и спланированные), менять скорость, темп, ритм предлагаемых движений;
- предусмотрено разностороннее развитие мелкой моторики обеих рук в различных формах деятельности (напр., игры с мелкими предметами, пальчиковые игры, штриховка, линии и лабиринты, лепка, массаж, сортировка мелких предметов по форме с закрытыми глазами);
- предусмотрена амплификация и постоянное совершенствование образовательной среды для разноуровневого развития физических возможностей с учетом индивидуальных особенностей, интересов инициативы детей, их семей, сотрудников группы и заинтересованных сторон;
- предусмотрено постепенное усложнение организованной и спонтанной двигательной активности детей: от симметричных движений в одной плоскости до разнонаправленных поочередных движений из разнонаправленных исходных положений;
- с учетом индивидуальных способностей детям предлагаются разноуровневые физкультурные и спортивные занятия;
- выстраивается целенаправленная работа по развитию координации движений (плавность, размеренность, экономность, точность и пр.), развитию автоматизма выполнения некоторых движений;
- предусмотрено разноуровневое развитие мелкой моторики с учетом интересов и способностей детей (от простых игр до целенаправленного последовательного развития навыков и приемов, напр. вязания, вышивания, конструирования с использованием мелких деталей и пр.).

ДВИЖЕНИЕ И ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

Взрослыми:

- предусмотрены системная поддержка двигательной активности в течение дня в группе;
- предусмотрена интеграция различных форм двигательной активности (физкультминутка, пальчиковая, зрительная, дыхательная и зрительная гимнастика, ходьба по массажным дорожкам, подвижные игры, движение в сложных физкультурных комплексах и пр.) в целостный образовательный процесс, с учетом потребностей, возможностей, интересов и инициатив воспитанников;
- системная поддержка двигательной активности в течение дня в группе;
- движение и двигательная активность детей выстроена с учетом потребностей, возможностей, интересов и инициативы воспитанников;
- предусмотрена амплификация и постоянное совершенствование образовательной среды для разноуровневой поддержки и стимулирования двигательной активности детей, позволяющая приобрести разнообразный двигательный опыт, усложняющийся по мере развития физических возможностей ребенка;
- предусмотрено создание целостного и полифункционального пространства, открывающего массу возможностей для разносторонней и разноуровневой двигательной активности детей;
- реализуется предусмотренная работа, стимулирующая двигательную активность воспитанников в обогащенной образовательной среде группы, включающая учебные ситуации, выстраиваемые с учетом текущего опыта детей, а также свободное движение и пр.;
- создана насыщенная и эмоционально благоприятная среда для двигательной активности детей, педагог обсуждает двигательный опыт ребенка и вызванным им эмоциональные переживания, помогает соотнести свой опыт с опытом других людей;

- стимулируется детское любопытство и интерес к новым движениям и двигательным действиям.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ

Взрослыми:

- предусмотрено систематическое разностороннее развитие крупной моторики детей (развиваются сила, скорость, ловкость, гибкость, выносливость, внимание, точность, чувство ритма и др.) в разных формах (в играх, физкультурных и спортивных занятиях) с учетом потребностей и возможностей, интересов и инициативы детей;
- обеспечивается развитие крупной моторики интегрировано с другими образовательными областями (напр., она развивается во время занятий танцами или ритмикой, в путешествиях по разнородному природному ландшафту с познавательными целями;
- реализуется предусмотренное систематическое разностороннее развитие крупной моторики детей в разных формах – в подвижных играх, на физкультурных и спортивных занятиях;
- укрепляется позитивная самооценка детей через достижение уверенности в движениях, ощущение нарастающих навыков (ведется педагогическое наблюдение);
- поддерживается интерес детей к различным подвижным играм (наигры с мячом в кругу, догонялки, бег наперегонки, игры с прыжками, с мячом, народные игры и пр.);
- играют в игры вместе с детьми, не пытаясь без необходимости доминировать;
- предусмотрена амплификация и постоянное совершенствование образовательной среды для разноуровневого развития крупной моторики с учетом индивидуальных особенностей детей (от свободной подвижной игры до регулярных спортивных занятий);
- предусмотрено обучение детей правилам выполнения движений, позволяющим минимизировать риски;
- предусмотрено обогащение предметно-пространственной среды, напр., за счет партнерства со спортивными организациями и организация доступа детей к их спортивному пространству;
- используются открытые задания с разными степенями сложности, из которых ребенок сам отдает предпочтение тому, что ему по силам. Педагог стимулирует выбор всё усложняющихся заданий, поощряет поиск различных двигательных решений определенной задачи.

Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Культурные практики формируют общую культуру личности дошкольника, развивают их социальные, нравственные, эстетические, интеллектуальные, физические качества. Также культурные практики детства являются мощным инструментом для развития инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, а также формирования предпосылок к учебной деятельности. Самостоятельность ребенка дошкольного возраста неразрывно связана с проявлением его инициативы.

Культурные практики – это также стихийное и подчас обыденное освоение разного опыта общения и группового взаимодействия с взрослыми, сверстниками. Это – приобретение собственного нравственного, эмоционального опыта сопереживания, заботы, эмпатии, помощи и т.п. Здесь – начала «скрытого» воспитания и освоения фонового знания.

Культурные практики – понятие, объясняющее, как ребенок становится субъектом активного отношения, восприятия, выбора, пробы сил, принятия или непринятия чего – либо в своей жизни. Это понятие помогает объяснить, с помощью каких культурных механизмов ребенок выбирает то или иное действие и какое влияние на развитие имеет этот выбор.

Виды и формы культурных практик

Культурные практики	Интегрированные виды деятельности	Содержание
Соревнование	- Двигательная - Игровая	вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для спортивных и подвижных игр, развлечений, двигательной активности, спортивных состязаний и соревнований
Путешествие	- Познавательно - исследовательская - Коммуникативная - Игровая - Двигательная	форма организации работы с детьми, в процессе которой происходит передвижение пешком или на транспорте по какой-либо территории с целью получения информации познавательного характера, либо закрепления ранее изученного материала в ходе реализации видов детской деятельности и решения интегрированных задач соответствующих образовательных областей
Квест-игра	- Коммуникативная - Восприятие художественной литературы и фольклора - Музыкальная - Игровая - Коммуникативная - Познавательно-исследовательская - Музыкальная - Изобразительная - Конструирование - Двигательная	форма взаимодействия педагога и детей, которая способствует формированию умений решать определенные задачи на основе выбора вариантов через реализацию определенного сюжета, предполагает самостоятельный поиск участниками решения возникающих проблем, нацеливает их на поиск новых, творческих решений. Выполнение интеллектуальных заданий в рамках определенной темы требует от них четкого и быстрого принятия решений, достаточно высокого уровня стрессоустойчивости. Важно также обладать умением работать в коллективе, команде, видеть конечный результат работы команды.

2.4. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников

Цели и задачи партнерства с родителями (законными представителями)

Задачи:

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;
- оказание помощи родителям (законным представителям) в воспитании детей, охране и укреплении их физического и психического здоровья, в развитии индивидуальных способностей и необходимой коррекции нарушений их развития;
- обеспечить учет образовательных потребностей, интересов и мотивов детей, членов их семей в определении: (специфики национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность; выбора тех парциальных образовательных программ и форм организации работы с детьми, которые в наибольшей степени соответствуют потребностям и интересам детей, а также возможностям педагогического коллектива; сложившиеся традиции МАДОУ);

- создать условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности;
- обеспечить информационную открытость разработки и реализации Программы для предоставления информации о Программе семье и всем заинтересованным лицам, вовлечённым в образовательную деятельность;
- взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи;
- обеспечить консультативной поддержкой родителей (законных представителей) по вопросам образования и охраны здоровья детей, в том числе инклюзивного образования.

В основу совместной деятельности семьи и МАДОУ заложены следующие принципы:

- единый подход к процессу воспитания ребёнка;
- открытость МАДОУ для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;
- ответственность родителей и педагогов.

В МАДОУ предусмотрены разнообразные формы работы с родителями (законными представителями):

по физическому развитию ребенка:

- ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;
- целенаправленная санпросвет работа, пропагандирующая общегигиенические требования, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима и т.д.
- ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;
- обучение конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательной гимнастике, самомассажу, разнообразным видам закаливания и т.д.);
- ознакомление с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в детском саду, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма (фитотерапии, ароматерапии и т.д.).
- семинары-практикумы; деловые игры и тренинги;
- «открытые дни» для родителей с просмотром и проведением разнообразных занятий в физкультурном зале, на спортплощадке; закаливающих и лечебных процедур и т.д.;
- совместные физкультурные досуги, праздники, походы.

Одной из форм сотрудничество с семьей в МАДОУ является консультационный пункт.

КОМПЛЕКС МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ВОВЛЕЧЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ (ЗАКОННЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ) В ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ МАДОУ детского сада № 16

№	Мероприятия	Сроки	Документы
1	**Осенний экологический поход** *Задачи: поднять эмоциональное настроение детей и родителей. Закреплять расширенное*	до 22.09.2022	Фотоотчет на официальных аккаунтах МАДОУ

	представление у детей и родителей о сохранении здоровья через активный отдых на природе. Создание условий для повышения экологической грамотности детей через правильное взаимодействие с окружающей природой.		
2	**Детско – родительская акция** «Безопасное колесо»	до 30.09.2022	Фотоотчет на официальных 3аккаунтах МАДОУ
3	**«День отца»** «Клуб активных пап»	16.10.2022	4Фотоотчет на о5фициальных аккаб4нтах МАДОУ
4	Тематическое мероприятие **«День защитника Отечества»**	21.02.2023 22.02.2023	Ф7отоотчет на оф8ициальных аккау9нтах МАДОУ
5	Праздники с участием родителей **Масленичные гуляния**	20.02.2023	Фотоотчет на официальных аккаунтах МАДОУ
6	Спортивное мероприятие ко Всемирному дню здоровья «Здоровая спортивная семья»	07.04.2023	Положение Фотоотчет на официальных аккаунтах МАДОУ
7	Конкурс совместных творческих рисунков ко Дню космонавтики **«Космос – это мы»**	12.04.2023	Фотоотчет на официальных аккаунтах МАДОУ
8	Спортивное мероприятие: марафон «Память поколений», посвященный празднованию Дня Победы	04.05.2023	Фотоотчет на официальных аккаунтах МАДОУ
9	Тематическое мероприятие «День защиты детей»	01.06.2023	Фотоотчет на официальных аккаунтах МАДОУ
10	Тематическое мероприятие «День России»	12.06.2023	Фотоотчет на официальных аккаунтах МАДОУ
11	**Международный день дружбы**	30.07.2023	Фотоотчет на официальных аккаунтах МАДОУ
12	**Семейный фестиваль** «День строителя»	12.08.2023	Положение Фотоотчет на официальных аккаунтах МАДОУ
13	**Тематический флешмоб** «День Российского флага»	22.08.2023	Положение Фотоотчет на официальных аккаунтах МАДОУ
14	Получение родителями регулярной необходимой информации в электронном виде (WhatsApp, Telegram, Вк, сайт МАДОУ, одноклассники и пр), с которой могут ознакомиться в удобное время.	В течение года	
15	Педагогические советы с участием родителей	В течение года	Протоколы

Пути интеграции различных образовательных областей

При планировании психолого-педагогической работы с детьми в МАДОУ предусматриваются следующие варианты интеграции:

Интеграция содержания и задач психолого-педагогической работы (содержание образовательной области «Физическое развитие» интегрируется с содержанием таких образовательных областей, как «Познавательное развитие», «Речевой развитие и т.д.)

Примерные виды интеграции образовательных областей

По задачам и содержанию психолого-педагогической работы	По средствам (формам) организации и оптимизации образовательного процесса
Виды интеграции области «Физическое развитие»	
«Познавательное развитие» (формирование познавательной мотивации, становление сознания; формирование первичных представлений о себе, других людях) «Социально-коммуникативное развитие» (формирование основ безопасного поведения, усвоение норм и ценностей, связанных со здоровьем, развитие у детей саморегуляции собственных действий, становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере) «Речевое развитие» (развитие свободного общения со взрослыми и детьми по поводу здоровья и ЗОЖ человека) «Художественно- эстетическое развитие» (развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей)	«Художественно-эстетическое развитие» (использование изобразительных и музыкальных видов деятельности для обогащения и закрепления содержания области; развитие представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики для успешного освоения указанной области) «Речевое развитие (использование произведений художественной литературы для обогащения и закрепления содержания области) «Социально-коммуникативное развитие» (накопление опыта здоровьесберегающего поведения, освоение культуры здорового труда)

Формы самостоятельной деятельности детей

Направление развития	Режимные моменты
Физическое развитие	Самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры и занятия (катание на санках, лыжах, велосипеде, самокатах), «говорящие стены»

Способы и направления поддержки детской инициативы

Главный целевой ориентир дошкольного образования – это поддержка детской инициативы. Чтобы ее сформировать, детям необходимо предоставить свободу для самовыражения.

Инициативность – одно из важных условий развития творческой деятельности ребёнка. Поддержка детской инициативы, детского творчества связана с созданием социальной ситуации развития ребенка, через три группы условий:

- предметно-пространственные (оборудование, мебель, игрушки);
- социальные (система взаимоотношений со взрослыми и сверстниками);
- деятельностные (организация детских видов деятельности).

В дошкольном возрасте педагогами обеспечивается:

- помощь детям в освоении соответствующих их возможностям игровым действиям, побуждение брать на себя игровые роли, организация сюжетных игр с несколькими детьми;
- поддержка интереса к окружающим людям (взрослым, детям), желание расширить круг общения;
- поддержка желания понять эмоциональные состояния людей, причины, вызвавшие эти состояния в естественно возникающих в группе ситуациях;
- поддержка стремления высказывать суждения по поводу своих интересов, предпочтений, вкусов;
- высказывать свое несогласие делать то, что он считает неправильным;
- поощрение готовности ребенка научить других тому, что умеет сам; - поощрение переноса освоенных действий и навыков на другой материал, в другие условия; - поощрение использования в игре предметов-заместителей.

Педагоги предоставляют возможность детям самостоятельно использовать нормы и правила поведения, овладевать социальными навыками:

- предоставление возможности самостоятельно следить за своим внешним видом;
- поощрение проявления детьми элементарных навыков вежливости;
- предоставление возможности самостоятельно выбирать партнеров для общения и совместной деятельности;
- предоставление возможности самостоятельно регулировать отношения со сверстниками в разных сферах детской деятельности (разрешение конфликтов, умение договариваться, соблюдать очередность и пр.);
- предоставление возможности проявлять социальные навыки в разных видах деятельности. Педагоги предоставляют возможность для творческого самовыражения:
- поощрение импровизации в играх (придумывание сюжетов, введение оригинальных персонажей в традиционные игры, смену и совмещение ролей);
- предоставление возможности выражать свое отношение к миру, дружбе, всему живому через гуманные действия, рисунки, поделки, участие в миролюбивых акциях.

Социальная ситуация развития

Условия	**Организация**
Предметно-пространственные условия	Материалы и оборудование должны обладать двумя основными свойствами: трансформируемость и полифункциональность. Благодаря этому реализуется *возможность изменения среды в зависимости от новых образовательных задач, ситуаций, интересов, возможностей детей.* Изменение предметной среды способствует возникновению новых игр, инициативы, и каждый ребенок тем самым может удовлетворить свои интересы.
Социальная ситуация развития	Социальная ситуация развития предусматривает изменение стиля и способов взаимодействия взрослого с детьми: общение должно быть нацелено на понимание причин поведения ребенка. В основе поддержки детской инициативы – «феноменологическая открытость» - *способность понимать мотивы поведения ребенка, его потребности, эмоциональные переживания*. «Когда меня понимают, я лучше понимаю себя» - такая установка влияет на формирование адекватной самооценки и выработку новых моделей поведения.
Деятельностные условия	Деятельностные условия направлены на организацию *обучения без психологического давления на ребенка, на основе его мотивации*. Речь идет об организации совместной партнерской деятельности взрослого с детьми, где педагог выступает партнером ребенка, а тот с интересом участвует в деле, которое предлагает взрослый. Педагог должен уметь мотивировать детей, владеть вариативными формами работы, создавать проблемные ситуации.

Особенности организации работы с детьми с речевыми нарушениями

Нарушения речи	Формы Игра. Виды игр: игра с правилами, подвижная игра. Игровая ситуация. Методы и приемы: Наглядные: Словесные: игры со словами. Практические: пластические этюды, хороводные игры. Метод проектов.

Организация работы с детьми с особенностями развития, препятствующими освоению образовательной программы (краткая характеристика)
Формы, методы, приемы

Часто болеющие дети (ЧБД)	Рациональный оздоровительный режим с применением оздоровительных методик: – дыхательная гимнастика, общеукрепляющая зарядка с элементами ЛФК; – закаливание, витаминизация; – пальчиковая гимнастика, массаж и самомассаж (лицевой, ладонный, аурикулярный, волосистой части головы, плантарный и другие); – психогимнастика; – логоритмика; – озонирование внутренних помещений (люстра Чижевского), проветривание, кварцевание; устранение аллергоисточников (организация индивидуального питания, исключение пухоперовых и шерстяных одеял, подушек, ковров).

Принципы организации процесса воспитания и развития ребенка, обладающего выдающиеся способности***:***

- предоставление свободы в использовании средств исполнения замысла, в чередовании дел, в продолжительности занятий одним каким-либо делом, в выборе способов и т.д.;
- создание обстановки, опережающей развитие ребенка;
- самостоятельное решение ребенком задач, требующих максимального напряжения сил, когда ребенок добирается до "потолка" своих возможностей;
- умная, доброжелательная помощь (а не подсказка) взрослых;
- уход от жестко регламентированного обучения ребенка;
- обеспечение ребенку двигательной активности в различных формах;
- использование многообразных форм организации обучения, включающих разные специфически детские виды деятельности;
- обеспечение взаимосвязи познавательной деятельности с повседневной жизнью детей, их самостоятельной деятельностью (игровой, художественной, конструктивной и др.);
- создание развивающей предметной среды, функционально моделирующей содержание детской деятельности и инициирующей ее;
- широкое использование методов, активизирующих мышление, воображение и поисковую деятельность ребенка;
- введение в обучение ребенка элементов проблемности, задач открытого типа, имеющих разные варианты решений;
- широкое использование игровых приемов, игрушек; создание эмоционально значимых для ребенка ситуаций;
- выделение в качестве ведущей в образовательном процессе диалогической формы общения взрослого с ребенком, что обеспечивает развитие активности, инициативности ребенка, формирует уважение и доверие к взрослому;
- обеспечение ребенку чувства комфортности и успешности;
- обеспечение условий в обучении, требующих максимального напряжения сил.

Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Правильно организованные праздники — это эффективный инструмент развития и воспитания детей. Предусмотрено, что праздник проводится для детей, являясь захватывающим, запоминающимся событием в жизни каждого ребенка. Любой праздник

для ребенка противопоставляется обыденной жизни, является эмоционально значимым событием, которое ассоциируется с радостью и весельем, и становится коллективным действием, объединяющим сообщество детей, родителей и педагогов.

Традиционно в МАДОУ проводятся различные праздники и мероприятия. Для детей дошкольного возраста предлагаются разные профессиональные, международные праздники экологической направленности:

- «Всемирный день здоровья» - 7 апреля
- «Международный день семьи» - 15 мая
- «Международный день защиты детей» - 1 июня
- «День физкультурника» - 12 августа

В планировании образовательной деятельности с детьми отражены особенности традиционных событий, праздников, мероприятий, организуемых в детском саду:

Деятельность	**Дата**	**Возрастная группа**
«День отца»	14.10.2022 г.	старшие, подготовительные
Осенний праздник «Золотая осень»	с 25.10.2022 г. по 29.10.2022 г.	все
«День матери»	с 21.11.2022 г. по 25.11.2022 г.	все
«День защитника Отечества»	с 16.02.2023 г. по 22.02.2023 г.	все
«Масленица»	24.02.2023 г.	все
Музыкально – спортивный праздник «Космическое путешествие»	с 10.04.2023 г. по 12.04.2023 г.	старшая, подготовительная
Праздник «Пасха»	13.04.2023 г. – 14.04.2023 г.	все
«День Победы»	с 01.05.2023 г. по 05.05.2023 г.	старшая, подготовительная
«День защиты детей – летний праздник – Здравствуй лето»	01.06.2023 г.	все

ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Содержание образования в части, формируемой участниками образовательных отношений, выстроено по модулям образовательной деятельности, на основе авторских программ, выбранных с учетом образовательных потребностей, интересов, мотивов детей, членов их семей и возможностей педагогов, с учетом специфики национальных, социокультурных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность.

Данная часть Программы учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов и, в частности, ориентирована на:

- специфику национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;
- выбор тех парциальных образовательных программ, методик и форм организации работы с детьми, которые в наибольшей степени соответствуют потребностям и интересам детей, а также возможностям педагогического коллектива;
- сложившиеся традиции МАДОУ.

Обогащение содержания образовательной деятельности обеспечивается в пяти образовательных областях. При этом учитывается, что в соответствии с ФГОС ДО (п.2.12) «Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений, может быть представлена в виде ссылок на соответствующую методическую литературу, позволяющую ознакомиться с содержанием выбранных участниками образовательных отношений парциальных программ, форм организации образовательной работы.

На основании рабочей программы воспитания отражены в матрице мероприятия:

Матрица воспитательных событий

Месяц	Гражданско – патриотическое	Трудовое воспитание	Экологическое воспитание	Духовно – нравственное	Культурное наследие и

	воспитание			воспитание	традиции
Октябрь				**«День отца»** (16 октября)	
	Осенний праздник «Золотая осень» (с 25 октября по 29 октября)				
Февраль	**День защитника Отечества** (23 февраля)				
Март				**Масленица** (с 20 февраля по 26 февраля)	
Апрель	**День космонавтики** (12 апреля)			**День здоровья** (7 апреля) **Праздник «Пасха»** (16 апреля)	
Май	**День Победы** (9 мая)				
Июнь	**День защиты детей** (1 июня) **День России** (12 июня)				
Август	**День Государственного флага России** (22 августа)	**День строителя** (12 августа)			**День города Екатеринбурга** (3 суббота августа)

Условия для организации традиционных праздников, мероприятий:

Первое условие - разнообразие форматов. Для успешности мероприятия важен правильный выбор формата в зависимости от смысла праздника, образовательных задач, возраста детей и пр. Предусмотрено большое разнообразие форматов праздников или мероприятий, связанных со знаменательными событиями:

- Квест-игра
- Проект
- Образовательное событие
- Соревнования
- Выставка
- Викторина
- Фестиваль

Второе условие – активное участие родителей. Вторым обязательным элементом является непосредственное участие родителей: дети сидят не отдельно, а вместе с родителями, педагоги устраивают конкурсы для родителей, просят подготовить детско-родительские выступления, родители участвуют в детских заданиях на импровизацию (то есть не отрепетированных заранее) и т.д.

Третье условие - поддержка детской инициативы. Третье условие самое важное и значимое для детей – создание и конструирование праздника самими детьми. Для этого необходимо, чтобы основная инициатива исходила от детей, и дети сами с помощью воспитателя планировали и придумывали праздник - что там будет, во что наряжаться, кто будет выступать, как сделать костюмы и декорации (если нужно), кого пригласить, делать ли пригласительные билеты и т. д.

При этом взрослый, участвуя в придумывании праздника вместе с детьми, не должен брать на себя руководящую роль - надо дать возможность детям проявить инициативу и помочь им реализовать задуманное. Но при этом такие праздники как Новый год и День победы, организованы в основном взрослыми. Первый, потому что Новый год — это волшебство, это радость, это подарки, это Дед Мороз и Снегурочка. А второй - потому что дети не могут пока до конца понять и прочувствовать этот праздник с помощью взрослого.

Приобщение детей к нормам и традициям семьи, общества и государства

Предусмотрено:

- знакомство детей с различными нормами и традициями в МАДОУ, в семьях, в обществе и государстве;
- разностороннее знакомство детей с нормами и традициями с учетом интересов и инициативы детей, интегрировано с содержанием других образовательных областей;
- знакомство детей с социокультурными нормами, традициями семьи, общества и государства выходит за рамки деятельности МАДОУ (в рамках экскурсий, в МАДОУ приглашаются известные общественные деятели, дети участвуют в организации общественных мероприятий и праздников);
- знакомство детей, их семей, а также педагогов с условиями, традициями и ценностями многообразия народов Среднего Урала – Свердловской области, нашей страны;
- формирование у детей уважения к традициям, ценностям и привычкам людей из других семей, регионов, стран и пр.

Нормы и традиции органично вплетены в повседневную жизнь детей МАДОУ, в различные образовательные проекты и пр.

Учет этнокультурной ситуации развития детей Программы строится с учетом этнокультурных особенностей России, Уральского региона - Свердловской области (напр., изучаются традиции региона, праздники и пр.)

Образовательный процесс:

- строится с учетом этнокультурной ситуации развития большинства детей группы;
- учитывает этнокультурную ситуацию места расположения МАДОУ, всех воспитанников;
- включает праздники народов РФ, дети знакомятся с культурой, традициями, национальной кухней жителей других регионов. Освещаются этнокультурные условия, особенности, потребности и интересы детей из других регионов и стран, что, в свою очередь, способствует формированию у детей, семей и педагогов положительного отношения к разнообразию.

Педагоги создают атмосферу принятия этнокультурного разнообразия, регулярно обсуждают с детьми различные этнокультурные особенности семей воспитанников, этнокультурные особенности разных регионов; совместно с детьми в проектной деятельности учитывает этнокультурную ситуацию обучающихся и места расположения МАДОУ

Реализация (обогащение) содержания образования с учетом специфики национальных, социокультурных условий Среднего Урала в направлении всех пяти образовательных областей

В направлении физического развития обеспечивается обогащение содержания модулями образовательной программой дошкольного образования «СамоЦвет»: дошкольный возраст.

Ссылка для ознакомления: с Образовательной программой дошкольного образования «СамоЦвет»: дошкольный возраст

https://16.tvoysadik.ru/upload/ts16_new/files/5f/75/5f7550668cd0ab84baf9ff766d1ad148.pdf

Парциальная образовательная программа дошкольного образования «СамоЦвет для детей дошкольного возраста, создана в соответствии с требованиями ФГОС ДО, учитывает специфику образования детей в социокультурных условиях Среднего Урала.

Программа раскрывает принципы, содержание, возможные методы и приемы, техники, подходы к реализации воспитательного потенциала совместной деятельности детей и взрослых, самостоятельной деятельности детей в предметно-развивающем ценностно-насыщенном образовательном пространстве, раскрывает особенности создания условий для овладения культурными средствами деятельности и общения, в системе отношений ребенка к миру, к другим людям, к себе самому.

Одним из результатов реализации программы станет принятие и уважение детьми дошкольного возраста ценности «Здоровья».

Программа опирается на методологию, основные теоретические положения и идеи культурно-исторического, деятельностного, системного и аксиологического подходов, ориентирует на создание эффективной образовательной развивающей и развивающейся среды, в партнерском взаимодействии образовательной организации и семьи.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Задачи в части Программы, формируемой участниками образовательных отношений:

1. Развивать двигательный опыт ребенка с использованием средств ближайшего природного и социального окружения, стимулировать двигательную активность, стремление к самостоятельности, к соблюдению правил, через подвижные игры народов Урала.
2. Формировать полезные привычки здорового образа жизни с использованием местных природных факторов. Познакомить ребенка с определенными качествами полезных продуктов.
3. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений в традиционных для Урала спортивных играх и упражнениях.
4. Развивать представления ребенка о пользе закаливания, режиме жизни, о зависимости между особенностями климата Среднего Урала, погодных условий.

Формы, способы, методы и средства реализации содержательных линий поддержки культурных практик в части, формируемой участниками образовательных отношений

Младший дошкольный возраст 3-5 лет

Предусматривает:

- учет функциональных и адаптационных возможностей ребенка;
- удовлетворение биологической потребности ребенка в движении;
- поддержку и развитие всех систем и функций организма ребенка через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр, закаливающие процедуры
- интеграцию движений тела и сенсорных процессов анализаторов: слушание, ориентация, осязание, тонкая моторика кисти и речевого аппарата, через сенсомоторное развитие ребенка;
- поддержку интереса ребенка к народным подвижным играм, играм-забавам, играм-развлечениям;
- внимательное наблюдение за самочувствием каждого ребенка на занятиях, его реакцией на нагрузку, на новые упражнения;
- корректировку движения и осанки каждого ребенка, который в этом нуждается;
- использование игровых образов и воображаемых ситуаций (животных, растений, воды, ветра и др.), поддержку и стимулирование стремления ребенка к творческому самовыражению и импровизации в движении (мимике, пантомимике);
- варьирование нагрузки в соответствии с состоянием здоровья и темпом физического развития ребенка на основе медицинских показаний и наблюдений за их самочувствием

- развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр;
- упражнения на освоение ребенком языка эмоций, элементов техники выразительных движений (гаммы переживаний, настроений);
- на приобретение навыков само расслабления

Средства и способы:

- подвижная народная игра;
- народные спортивные игры;
- играм-забавам - развивающая ситуация;
- игра-история;
- игра-путешествие;
- дидактическая игра;
- увлекательные конкурсы;
- чтение народных потешек, поговорок, присказок, считалок, загадок;
- экскурсия;
- целевая прогулка;
- простейшая поисковая деятельность;
- совместная выработка правил поведения;
- простейшая проектная деятельность;
- коллекционирование, выставка полезных предметов (для здоровья);
- оформление рисунков, изготовление поделок по мотивам потешек, стихотворений;
- иллюстрирование простейших загадок (отгадок к ним);
- сюжетно-ролевая игра;
- образная игра-импровизация;
- проблемные игровые ситуации, связанные с безопасной жизнедеятельностью человека;
- обсуждение опасных для здоровья и жизни ситуациях;
- обсуждение с ребенком особенностей поведения в быту, в детском саду, на улице, на дороге, в транспорте

Старший дошкольный возраст 6-7(8) лет

Предусматривает:

- учет интересов, склонностей, способностей детей к двигательной деятельности
- формирование подгрупп детей на основе состояния их здоровья и темпов физического развития, их функционального состояния в соответствии с медицинскими показаниями;
- варьирование нагрузки и содержания занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка (используют физические упражнения в различных вариантах и сочетаниях, различные исходные положения - сидя, стоя, лежа и т.п.);
- создание условий для проявления детьми здоровьесберегающей компетентности, инициирование самостоятельности и активности детей в здоровьесберегающем поведении;
- обсуждение правил и способов безопасного поведения в быту, природе, на улице, в городе (селе), в общении с незнакомыми людьми;
- показ приемов оказания элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания;
- ознакомление с правилами обращения за помощью в опасных ситуациях, номер телефона вызова экстренной помощи;
- использование авторских и народных детских игр, приуроченных к разным временам года; организацию участия детей в праздничнo-игровых забавах, игрищах, спортивных игровых соревнованиях;

- расширение репертуара традиционных игр, развивающих не только ловкость, быстроту реакции, но и систему взаимодействия играющих, понимание ситуации, смекалку; - стимулирование ребенка к самовыражению и импровизации;
- использование выразительно - отобразительных средств, с помощью которых можно передать характер движений, отношение к самому себе и к миру - плавные, сильные, охранительные, точные, согласованные и т.п.;
- включение проектировочных и регулирующих действий, проектирования последовательности в выполнении замысла;
- включение движения, создающего художественный, выразительный образ - в пластике, подвижных играх и т.п.;
- включение регулятивных движений обеспечивающих смену активных движений и отдыха, двигательной активности, способов саморегуляции (смена настроений через образы, игру, изменение движений в пространстве - бег, ходьба, лазание, метание и т.п.); корректирующих движений - состояния организма, тела, положения, осанку (изменение характера действий, составляющих основной вид движения, метание, прыжки и т.п.) и т.д.;
- релаксирующих – расслабляющих (дыхание, ароматерапия, хромотерапия), восстанавливающих движений - физические упражнения (силовые - метание, перетягивание и т.п., скоростные - бег, ходьба и т.п., ориентировочные - лазание, подлезание, прыжки и т.п.);
- обеспечение связи характера движений, конкретной жизненной ситуации и состояния своего здоровья ребенка;
- обсуждение правил безопасной организации двигательной активности;
- упражнения, подвижные игры народов Урала, использование их в самостоятельной и совместной с другими деятельности;
- обсуждение с ребенком опасности вредных привычек, ситуаций, угрожающих жизни и здоровью человека;
- постоянноепривлечение внимания ребенка к разнообразным сложным физическим упражнениям как особому объекту познания;
- использование измерительных приборов для выявления вместе с детьми их физических возможностей: кистевых динамометров, линеек, спирометра и других, обсуждение результатов и побуждение к физическому совершенствованию;
- интеграцию организационных форм двигательной деятельности детей: метод диалога, дидактические и подвижные игры, игровые задания, народные игры, среда двигательной активности

Способы и средства:

- способы закаливания, сохранения здоровья с учетом климатических особенностей Среднего Урала;
- народные традиций в оздоровлении; «Лесная аптека»;
- ознакомление с оздоравливающими свойствами натуральных продуктов питания. витаминами, их влиянием на укрепление организма;
- правила выбора одежды в соответствии с конкретными погодными условиями Среднего Урала.
- ознакомление с особенностями национальной одежды народов Урала;
- традиционные для Среднего Урала продукты питания и блюда; национальная кухня;
- традиционные для Урала виды спорта, спортивные игры;
- способы обеспечения и укрепления, доступными средствами, физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания, Среднего Урала;
- спортивные события в своей местности, крае;

- знаменитые спортсмены, спортивные команды
- дидактические игры, моделирующие последовательность действий ребенка при организации подвижной игры, структуру спортивного упражнения;
- выставки детских или совместно подготовленных с родителями коллекций, картин, фотографий, проектов: «Полезные для здоровья предметы и вещи», «Обереги здоровья», «Наши добрые помощники» (об органах чувств) и др.;
- стихи, пословицы, поговорки о здоровье, закаливании, гигиене, культуре еды и др.;
- создание чудесной книги здоровья, книги витаминов;
- образовательные ситуации и игровые тренинги, обеспечивающие углубление представлений о правилах безопасного поведения и знакомство с приемами первой помощи в случае травмы;
- создание наглядных пособий (моделей, плакатов, макетов, коллажей), позволяющих закрепить представления о правилах безопасного поведения;
- тематические конкурсы, соревнования с участием детей и родителей на темы укрепления здоровья («Папа, мама, я - спортивная семья», «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья», «Безопасная улица» и др.);
- беседы, чтение детской художественной литературы, рассматривание картин, фотографий, просмотр видеофильмов, компьютерных презентаций о различных видах спорта традиционных для Среднего Урала, знаменитых спортсменах родного города (села), края;
- обсуждение с детьми их опыта организации совместных народных подвижных игр; - рассматривание детских фотографий родителей, бабушек, дедушек, воспитателя на физкультуре, на соревнованиях; знаменитых спортсменов малой родины, родного края; -подвижные игры народов Урала; - устное народное творчество;
- скольжение; - элементы спортивных игр;
- краткосрочные, длительные проекты

Игры народов Среднего Урала: Русские – «Городки», «Гуси лебеди», «Жмурки», «Классы», «Краски», «Лапта», «Ляпки», «Молчанка», «Палочка-выручалочка», «Пятнашки», «У медведя во бору», «Фанты». Башкирские – «Липкие пеньки», «Медный пень», «Палка-кидалка», «Стрелок», «Юрта». Татарские – «Жмурки», «Займи место», «Кто первый», «Кто дальше бросит?», «Лисичка и курочки», «Мяч по кругу», «Перехватчики», «Продам горшки», «Серый волк», «Скок-перескок», «Спутанные кони», «Тимербай», «Хлопушки». Удмуртские – «Водяной», «Догонялки», «Игра с платочком», «Охота на лося», «Серый зайка». Марийские - «Биляша», «Катание мяча». Коми – «Ловля оленей», «Невод», «Охота на оленей», «Стой, олень!». Чувашские – «Штаидерт», «Кто вперед возьмет флажок», «Тума-дуй». Спортивные игры: «Городки», «Катание на лыжах», «Катание на санках» и др.

Целевые прогулки, экскурсии по городу обеспечивают необходимую двигательную активность и способствует сохранению и укреплению здоровья ребенка. Реализация программы «Здоровье», «Модель закаливающих процедур с учетом климатических условий Среднего Урала, особенностей психофизического здоровья каждого ребенка». Участие в тематических проектах, спортивных событиях.

Создание тематических выставок рисунков, коллективных коллажей, аппликаций о правильном питании. Детско-взрослые проекты.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

Для успешной реализации Программы обеспечиваются психолого-педагогические условия (в соответствии с ФГОС ДО):

1. уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
2. использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
3. построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
4. поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
5. поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
6. возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
7. защита детей от всех форм физического и психического насилия;
8. поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

Для реализации Программы предусмотрено обеспечить условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают интересами:

1. обеспечение эмоционального благополучия через: - непосредственное общение с каждым ребенком; уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям;
2. поддержку индивидуальности и инициативы детей через: создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности; создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей; недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.);
3. установление правил взаимодействия в разных ситуациях: создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья; развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками; развитие умения детей работать в группе сверстников;
4. построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослым и более опытными сверстниками, но не актуализирующийся в его индивидуальной деятельности (далее - зона ближайшего развития каждого ребенка), через: создание условий для овладения культурными средствами деятельности; поддержку спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства; оценку индивидуального развития детей;
5. взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную

деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

Программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами (с учетом ПООП ДО):

1. Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков.
2. Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки.
3. Формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка.
4. Создание развивающей образовательной среды, способствующей физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.
5. Сбалансированность репродуктивной (воспроизводящей готовый образец) и продуктивной (производящей субъективно новый продукт) деятельности, то есть деятельности по освоению культурных форм и образцов и детской исследовательской, творческой деятельности; совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности.
6. Участие семьи как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста. Роль педагога в организации психолого-педагогических условий Профессиональное развитие педагогов, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования ребенка, а также владения правилами безопасного пользования Интернетом, предполагающее создание сетевого взаимодействия педагогов и управленцев, работающих по Программе.

Обеспечение эмоционального благополучия ребенка

Обеспечение эмоционального благополучия ребенка достигается за счет уважения к его индивидуальности, чуткости к его эмоциональному состоянию, поддержки его чувства собственного достоинства. В МАДОУ педагоги создают атмосферу принятия, в которой каждый ребенок чувствует, что его ценят и принимают таким, какой он есть; могут выслушать его и понять.

Для обеспечения в группе (спортивном зале) эмоционального благополучия педагог:

- общается с детьми доброжелательно, без обвинений и угроз;
- внимательно выслушивает детей, показывает, что понимает их чувства, помогает делиться своими переживаниями и мыслями;
- помогает детям обнаружить конструктивные варианты поведения;
- создает ситуации, в которых дети при помощи разных культурных средств (игра, рисунок, движение и т. д.) могут выразить свое отношение к личностно-значимым для них событиям и явлениям, в том числе происходящим в детском саду;
- обеспечивают в течение дня чередование ситуаций, в которых дети играют вместе и могут при желании побыть в одиночестве или в небольшой группе детей

Формирование доброжелательных, внимательных отношений

Воспитание у детей доброжелательного и внимательного отношения к людям возможно только в том случае, если педагог сам относится к детям доброжелательно и внимательно, помогает конструктивно разрешать возникающие конфликты.

Для формирования у детей доброжелательного отношения к людям педагог:

- устанавливает понятные для детей правила взаимодействия;

- создает ситуации обсуждения правил, прояснения детьми их смысла;
- поддерживает инициативу детей старшего дошкольного возраста по созданию новых норм и правил (когда дети совместно предлагают правила для разрешения возникающих проблемных ситуаций).

Развитие самостоятельности

Развитие самостоятельности включает две стороны: адаптивную (умение понимать существующие социальные нормы и действовать в соответствии с ними) и активную (готовность принимать самостоятельные решения).

В ходе реализации Программы дошкольники получают позитивный социальный опыт создания и воплощения собственных замыслов. Дети чувствуют, что их попытки пробовать новое, в том числе и при планировании собственной жизни в течение дня, поддержаны взрослыми.

Образовательная ситуация строиться с учетом детских интересов. Образовательная траектория группы детей может меняться с учетом происходящих в жизни дошкольников событий.

Самостоятельность человека (инициативность, автономия, ответственность) формируется именно в дошкольном возрасте, если взрослые создают для этого условия.

Для формирования детской самостоятельности педагог выстраивает образовательную среду таким образом, чтобы дети могли:

- учиться на собственном опыте, экспериментировать с различными объектами, в том числе с растениями;
- находиться в течение дня как в одновозрастных, так и в разновозрастных группах;
- изменять или конструировать игровое пространство в соответствии с возникающими игровыми ситуациями
- быть автономными в своих действиях и принятии доступных им решений.

С целью поддержания детской инициативы педагоги регулярно создают ситуации, в которых дошкольники учатся:

- при участии взрослого обсуждать важные события со сверстниками;
- совершать выбор и обосновывать его (например, детям можно предлагать специальные способы фиксации их выбора);
- предъявлять и обосновывать свою инициативу (замыслы, предложения и пр.);
- планировать собственные действия индивидуально и в малой группе, команде;
- оценивать результаты своих действий индивидуально и в малой группе, команде.

Все утренники и праздники создаются с учетом детской инициативы и включают импровизации и презентации детских произведений.

Создание условий для физического развития

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

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, предусмотрена возможность:

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

3.2. Особенности организация развивающей предметно-пространственной среды

Функциональная направленность	Вид помещения	Оснащение. Оборудование, в том числе ТСО
Сохранение и укрепление здоровья детей. Безопасность.	**Спортивный зал:** – Физкультурные занятия. – Спортивные и тематические досуги. – Развлечения, праздники и утренники. – Занятия по ритмике. – Индивидуальные занятия.	– Шкаф для используемых пособий, игрушек, атрибутов и прочего материала. – Музыкальный центр. – Мягкие модули. – Маты. – Спортивное оборудование для прыжков, метания, лазанья. – Мини-батут. – Тренажеры детский
Образование, развитие детей	Групповые комнаты: Физическое развитие.	Центр физического развития и здоровья.
Информационно-просветительская работа	**Приемная групп:** Информационно-просветительская работа с родителями (папка инструктора по физической культуре)	– Информационный стенд. – Выставки детского творчества. – Наглядно-информационный материал для родителей.

Материально-технические (пространственные) условия организации физического развития воспитанников

1. Спортивный зал.
2. Спортивная площадка, оснащенная спортивным инвентарем, оборудованием, участки детского сада, оснащенные спортивным оборудованием.
3. Футбольное поле

Развивающая предметно – пространственная среда должна обеспечивать:

- Возможность реализации сразу нескольких видов интересов детей.
- Многофункциональность использования элементов среды и возможность её преобразования в целом.
- Доступность, разнообразие автодидактических пособий (с возможностью самоконтроля действий ребёнка).
- Наличие интерактивных пособий, сделанных детьми, педагогами и родителями.
- Использование интерактивных форм и методов работы с детьми, позволяющих «оживить» среду, сделать её интерактивной.

Развивающая среда выстраивается на следующих **принципах:**

а) ***насыщенность среды*****,** предусматривает оснащенность средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходным игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем;

б) ***трансформируемость*** пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей;

в) ***полифункциональность*** предусматривает обеспечение всех составляющих воспитательно-образовательного процесса и возможность разнообразного использования различных составляющих предметно-развивающей среды;

г) ***вариативность*** среды предполагает, наличие в группе различных пространств (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей; периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов,

стимулирующих игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей;

д) ***доступность*** среды предполагает, доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность; свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования;

е) ***безопасность*** предметно-пространственной среды предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования;

ж) ***учета полоролевой специфики*** - обеспечение предметно-развивающей среды как общим, так и специфичным материалом для девочек и мальчиков;

з) ***учета национально-культурных особенностей*** города, края.

Реализация вышеперечисленных принципов организации среды развития самостоятельной деятельности детей обеспечивает ребенку возможность комфортно чувствовать себя в помещении МАДОУ и благоприятно воздействует на разностороннее развитие дошкольника, как в совместной со сверстниками, так и в самостоятельной деятельности.

В реальном образовательном процессе реализация содержания образования обеспечивается развивающей средой, в создании которой учитываются интересы и потребности ребенка, предоставляется возможность ребенку продвигаться в своем развитии. Обогащение РППС, обладающей разносторонним потенциалом активизации, является одним из значимых психофизиологических механизмов перевода игры в учебную деятельность с целью формирования познавательной, социальной мотивации ребенка к развитию, самореализации.

Развивающая среда способствует эмоциональному благополучию ребенка, формирует чувство защищенности и уверенности в себе, обеспечивает влияние на эмоциональную атмосферу образовательного процесса.

Для физического развития

Среда стимулирует физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети имеют возможность использовать игровое и спортивное оборудование.

Игровая площадка предоставляет условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) является трансформируемым (меняется в зависимости от игры и предоставляет достаточно места для двигательной активности). Детям доступны предметы и инструменты для развития мелкой моторики (бумага и карандаши для штриховки, крупы и фасоль для сортировки и пр.). Зонирование пространства позволяет детям спокойно играть в игры, развивающие мелкую моторику, в течение дня.

Стационарное и мобильное оборудование для разноуровневой двигательной активности, развития крупной моторики детей и проведения активных игр (имеются игровые комплексы, горки, качели и пр., мячи, обручи, скакалки), подобранное с учетом их интересов. Обустроено место для хранения мобильного оборудования, инвентаря, снаряжения. Обустройство пространства включает все необходимое для полноценных подвижных игр и спортивных занятий детей, места хранения маркированы и подписаны. Детям доступно различное оборудование и спортивное снаряжение для разноуровневой двигательной активности.

Пространство поддерживает разнообразные возможности индивидуализации образовательного процесса (имеется место для физического развития детей в группе, в мини-группах, в парах, индивидуального). Детям доступны различные материалы, книги, оборудование для закаливания, электронные ресурсы, способствующие становлению

здорового образа жизни Создано и оснащено пространство здорового образа жизни (пространство, поддерживающее двигательную активность детей, соблюдение правил гигиены, здорового питания и пр.).

Модель организации, развивающей предметно – пространственной среды

Образовательная область «Физическое развитие»	
Здоровый образ жизни	Двигательная деятельность
Приобретение дошкольниками опыта двигательной деятельности	Развитие физических качеств
Целенаправленность и саморегуляция в двигательной сфере	Психофизические и эмоциональные особенности
Приобретение дошкольниками знаниями о некоторых видах спорта	Ритмические движения, развития координации
Становление ценностей здорового образа жизни	Развитие способностей, творческий потенциал
	Подвижные, спортивные игры, игры народов Урала
	Развитие крупной, мелкой моторики

Описание материально – технического обеспечения Программы

Условия для физического и психического развития, охраны и укрепления здоровья, компенсации недостатков развития детей. В групповых и других помещениях достаточно пространства для свободного передвижения детей, а также выделены помещения и зоны для разных видов двигательной активности детей - бега, прыжков, лазания, метания и др. В группах, спортивном зале (музыкально – спортивном зале), имеется оборудование, инвентарь и материалы для развития крупной моторики и содействия двигательной активности, материалы и пособия для развития мелкой моторики.

Условия для информатизации образовательного процесса: в МАДОУ имеется оборудование для использования информационно – коммуникационных технологий в образовательном процессе (проекторы, ноутбуки, интерактивная доска, принтеры и т. п.). Компьютерное - техническое оснащение МАДОУ используется для различных целей: демонстрации детям познавательных фильмов, для поиска в информационной среде материалов, обеспечивающих реализацию Программы, для предоставления информации о Программе - семье, всем заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности; для обсуждения с родителями (законными представителями) детей вопросов, связанных с реализацией Программы и т.д.

Оборудование спортивного зала	- детские тренажеры - 4 - тоннель - 2 - баскетбольные щиты – 1 - шведская стенка – 3 - музыкальный центр - 1 - батут – 2 - спортивное оборудование для прыжков, метания, лазания - скалодром - дорожки для профилактики плоскостопия
Оборудование спортивной площадки	- мостик с переправой – 1 - гимнастический городок – 1 - детский рукоход с брусьями и шведской стенкой - 1 - хоккейные (футболные) ворота- 2 - бум - 1

Описание обеспеченности методическими материалами, средствами обучения и воспитания

В основу учебно-методического комплекта положена Примерная основная образовательная программа дошкольного образования (одобренная решением федерально-методического объединения по общему образованию от 20 мая 2015 г. Протокол № 2/15).

«Физическое развитие»	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. - М.: Мозаика-Синтез, Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, Утробина К. К. Занимательная физкультура для дошкольников 3-7 лет – М., «Издательство ГНОМ и Д», Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3- 7 лет. – М.: Мозаика-СинтезПензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет». Москва, «Просвещение», 2008г. **Часть, формируемая участниками образовательных отношений:** Подвижные игры народов Урала. Составитель: Крыжановская Л.А. - Екатеринбург: ГБОУ ДПО СО «ИРО», 2011. электронный вариант: https://16.tvoysadik.ru/?section_id=390

Работающие стенды (говорящие стены)

Для того, чтобы быть успешным в будущем мире, ребёнок должен расти в обстановке эмоционального комфорта, уверенности в собственных силах и подлинного уважения к его индивидуальным интересам и потребностям. Он должен быть умеющим принимать самостоятельные и ответственные решения, строить свою деятельность, нести определённую долю ответственности за себя и своё окружение. Большую роль в этом играют «рабочие стенды» (говорящие стены).

Перед входом в спортивный кабинет располагается говорящая стена на закрепление знаний о видах спорта.

Двигательный режим детей в МАДОУ детский сад № 16

Режимные моменты	Младшая группа (3 – 4 года)	Средняя группа (4 – 5 лет)	Старшая группа (5 – 6 лет)	Подготовительная к школе группа (6 – 7 лет)
Прием детей, самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно 30 — 40 мин	Ежедневно 30 — 40 мин	Ежедневно 30 — 40 мин	Ежедневно 30 — 40 мин
Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 10 минут
Физкультурные занятия в зале	2 раза в неделю по 15 мин.	2 раза в неделю по 20 мин	2 раза в неделю по 25 мин.	2 раза в неделю по 30 мин.
Физкультурное занятие на прогулке	---	---	1 раз в неделю 25 мин.	1 раз в неделю 30 мин.
Физкультминутки во время занятий	1-3 мин.	1-3 мин.	1-3 мин.	1-3 мин.
Музыкальные занятия	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Прогулка	3ч – 3,5ч.	3ч – 3,5ч.	3ч – 3,5ч.	3ч – 3,5ч.
Прогулка за пределы участка	—	—	25-30 мин, до 1,5 – 2 км	40-45 мин. до 2 км
Корригирующая гимнастика после сна	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин
Самостоятельная двигательная активность, подвижные игры вечером	20—30 мин ежедневно, индивидуально	20—30 мин ежедневно, индивидуально	30 - 40 мин ежедневно, индивидуально	30 — 40 мин ежедневно, индивидуально
Физкультурный досуг	1 раз в неделю 20 мин	1 раз в неделю 30-40 мин	1 раз в неделю 40 мин.	
Спортивные упражнения, игры (лыжи, велосипед)				
Спортивный праздник	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 1 часа	2 раза в год до 1 часа	

Планирование
физкультурно-оздоровительной работы и формирования основ здорового образа жизни

Мероприятия	Возрастные группы	Периодичность	Ответственный
Обследование			
1. Диагностика и мониторинг состояния здоровья детей	Все	2 раза в год (сентябрь, май)	медсестра, воспитатели групп
2. Профилактические медицинские осмотры	Все	1 раз в год	медсестра
Обеспечение здорового ритма жизни			
1. Щадящий режим (адаптационный период)	Все	Сентябрь, октябрь	Воспитатели
2. Гибкий режим	Все	В течение года	Воспитатели
3. Организация микроклимата и стиля жизни группы	Все	В течение года	Воспитатели
4. Рациональное питание	Все	В течение года	медсестра
5. Занятие ОБЖ	все	В течение года по плану недели безопасности/месячника безопасности	Воспитатели
Двигательная деятельность			
1. Утренняя гимнастика	Все	Ежедневно	Воспитатели групп, инструктор по физической культуре
2. Физкультурные занятия: в зале на воздухе	2 младшая, средние группы, старшие, подготовительные группы	3 раза в неделю, зал 2 раза в неделю зал 1 раз на воздухе.	Инструктор по физической культуре
3. Физкультурные минутки	Все	Ежедневно	Воспитатели
4. Самостоятельная двигательная деятельность детей	Все	Ежедневно	Воспитатели
5. Корригирующая гимнастика	Все	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по

			физической культуре
6. Подвижные и динамические игры	Все	Ежедневно	Воспитатели
7. Подвижные народные и спортивные игры на прогулке	Ср., ст.,	Раз в неделю	Воспитатели
8. Минутки здоровья	Все	Ежедневно, в течение дня	Воспитатели
9. Дыхательная гимнастика	Все	Ежедневно	Воспитатели
10. Гимнастика после сна	Все	Ежедневно	Воспитатели
Лечебно-профилактические мероприятия			
1. Витаминотерапия	Все	Осенне-зимний период	Медсестра воспитатели.
2. Профилактика гриппа и ОРВИ	Все	В неблагоприятные периоды: отключение отопления весной и осенью; инфекция	Медсестра воспитатели.
Нетрадиционные методы оздоровления			
1. Музыкотерапия	Все	в группе, перед сном	Музыкальный руководитель, воспитатели
3. Фитонцидотерапия	Все	В неблагоприятные периоды эпидемии, инфекционные заболевания	Медсестра, воспитатели
Закаливание			
1. Босохождение	Все	После дневного сна, в летний период	воспитатели
2. Облегченная одежда детей	Все	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
3. Водно-солевое закаливание	Все	По графику	Воспитатели, младшие воспитатели
Световоздушные ванны			
1. Проветривание помещений	Все	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
2. Сон при открытых фрамугах	Ст., под.	Во время дневного сна	Воспитатели

3. Прогулки на свежем воздухе	Все	Ежедневно	Воспитатели
4. Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	Все	Ежедневно	Воспитатели
5. Обеспечение светового режима	Все	Ежедневно	Воспитатели
Активный отдых			
1. Физкультурные досуги	Все	1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре, воспитатели, музыкальный руководитель
2. Физкультурные праздники	Все	2 раза в год (январь, июнь)	
3. День здоровья	Все	1 раз в месяц	
5. Неделя здоровья	Все	1 раз в квартал	

Содержательно – организационная модель рабочей программы
дети 4 – го года жизни

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные виды движения	ПИ	
		2—3 минуты	10 - 12 минут			2—3 минут
СЕНТЯБРЬ						
1 неделя занятие № 1 - 2	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за педагогом. Ребята входят в зал вместе с воспитателем, без построения — «стайкой». По двум сторонам зала расставлены стулья (по количеству детей). Воспитатель предлагает ребятам сесть на стульчики, занять свои «домики». Проводится игра «Пойдем в гости». Воспитатель подходит к первой группе детей, предлагает им встать и пойти вместе с ней «в гости». Подойдя ко второй группе детей, малыши здороваются и показывают свои ладошки. На слова: «Дождик пошел!» — дети бегут к своим «домикам» и занимают любые места.	Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см). Из шнуров (реек) воспитатель выкладывает вдоль зала две дорожки длиной 2,5—3 м, параллельно одна другой. Расстояние между дорожками не менее 3 метров «Пройдем по дорожке». «Дождик кончился, — говорит воспитатель, — выглянуло солнышко, но кругом лужи. Пойдем по дорожке, чтобы не замочить ноги». Затем подводит одну группу детей к дорожке, они становятся друг за другом (колонной), и предлагает пройти по дорожке. Дети проходят по первой дорожке, затем ходьба по второй, и после этого они садятся на стульчики (или скамейку). Приглашается вторая группа малышей для ходьбы по дорожке		«Беги ко мне»	Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала, в руках у педагога игрушка (мишка, зайка или кукла).
Улица № 3	Учить ходить и бегать по кругу с ускорением и замедлением движения; ходьбой мелким шагом	Ходьба и бег по кругу	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед		«Бегите к флажку».	Ходьба парами
2 неделя Занятие № 4 и № 5	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Ходьба парами в стайке за инструктором Бег парами в стайке за инструктором	Без предметов	Прыжки на двух ногах на месте (2—3 раза). Воспитатель берет мяч большого диаметра и показывает детям, как он хорошо отскакивает от пола (отбивает мяч одной рукой о пол), затем приглашает детей подойти к ней и попрыгать на двух ногах, «как мячики». Дети подпрыгивают, а педагог приговаривает: «Прыг-скок, прыг-скок», задавая ритм прыжков. «Покажем мишке, как мы умеем прыгать», — говорит воспитатель. Дети направляются к мишке и прыгают около него. Затем переходят в другой конец зала и прыгают около куклы. Педагог следит за тем, чтобы дети не бегали, а переходили от одной игрушки к другой	«Птички»	Игровое задание «Найдем птичку».

Улица №6	Продолжать учить ходьбе и бегу в прямом направлении парами	Ходьба и бег с ускорением и замедлением, ходьба на носках		Лазание по стремянке высотой 1,5 метров (3 – 4 раза)	«Ветер и листья!»	Бег в рассыпную, ходьба парами.
3 неделя Занятие № 7	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании	Ходьба в колонне по одному, упражнение «Ворона!»	с мячом.	Прокатывание мячей. «Прокати и догони».	«Кот и воробышки».	Ходьба в колонне по одному.
Улица № 9	Продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске	Ходьба и бег небольшими группами, в прямом направлении за педагогом		Игровые упражнения на равновесие «Пойдем по мостику» «Попрыгаем, как зайки»	«Догони мяч»	Ходьба колонной по одному за педагогом

4 неделя занятие № 10 - 11	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур группироваться при лазании под шнур.	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	с кубиками	Ползание с опорой на ладони и колени. Воспитатель ставит две стойки (они должны быть абсолютно устойчивы, во избежание травм) натягивает шнур на высоте 50 см от пола (можно использовать обычные стулья). Пособия располагают таким образом, чтобы все дети участвовали в выполнении упражнения. Если условия и количество детей не позволяют использовать фронтальный способ, то упражнение выполняется подгруппами. С одной стороны от стоек на расстоянии 2—2,5 м, кладется шнур для обозначения начала движения, а с другой стороны ориентиром могут служить погремушки. Задание дается в игровой форме: «Доползи до погремушки». Сначала педагог предлагает одному ребенку показать, как нужно подлезать под шнур, и при этом объясняет: «Лена подходит к шнуру, становится на четвереньки (с опорой на ладони и колени) и выполняет ползание, как „жучок", голову наклоняет так, чтобы не задеть за шнур. Доползла до погремушки, встала, взяла погремушку и погремела ею». После показа и объяснения воспитатель предлагает детям занять исходное положение и по сигналу приступить к выполнению задания.	Быстро в домик	Игра «Найдем жучка».

Улица №12	Продолжать знакомить детей с выполнением игровых действий. Учить согласовывать простые движения с ритмом текста и темпом его проговаривания. Вызвать эмоциональный отклик.	Ходьба и бег с ускорением и замедлением, ходьба на носках	**Подвижные игры** «Найди свой домик» «Бегите ко мне». «Догони мяч».			Ходьба парами в среднем темпе
ОКТЯБРЬ						
1 неделя занятия с № 13 - 14	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	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	без предметов	Равновесие «Пойдем по мостику». Из двух параллельно положенных досок (ширина 25 см, длина 2 м) сделан «мостик через речку». Игровое задание после показа воспитателя выполняется в колонне по одному — ходьба детей по первому «мостику», затем по второму. Прыжки. Воспитатель строит детей в две шеренги одну напротив другой, перед каждой шеренгой кладет шнур и объясняет упражнение: «Надо подойти близко к шнуру, слегка расставить ноги, согнуть их в коленях и перепрыгнуть через шнур, приземлившись на полусогнутые ноги». Дети перепрыгивают по сигналу воспитателя, поворачиваются кругом и снова прыгают 4—5 раз подряд. Упражнения проводятся фронтальным способом.	«Догони мяч»	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

Улица № 15	Закрепление ходьбы и бега стайкой по кругу, парами, в колонне по одному, с ускорением и замедлением Закрепление ходьбы по доске, по наклонной вверх – вниз, по гимнастической скамейке	Ходьба и бег стайкой по кругу, ходьба парами, в колонне по одному, ходьба на носках	Имитация движения зайца. Имитация движения волка Имитация движения медведя Ходьба и бег по доске Имитация движения лисы Ходьба в медленном темпе			Игра малой подвижности «Найди колобка»
2 неделя занятия № 16 - 17	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Ходьба и бег по кругу. Вначале выполняется ходьба (примерно половина круга), затем бег (полный круг), переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение задания	без предмета	Прокатывание мячей в прямом направлении «Быстрый мяч». Ползание между предметами, не задевая их. Игровое упражнение «Проползи — не задень».	«Ловкий шофер».	Игровое задание «Машины поехали в гараж».
Улица № 18	Ознакомление со свойствами гимнастической палки и специфическими упражнениями с ней. Закрепление ходьбы и бега верхом на палке. Закрепление ходьбы между двумя рядами палок (ширина 20 см)	Ходьба и бег верхом на палке стайкой, ходьба и бег в колонне по одному по сигналу педагога	Перешагивание через палки, положенные на пол (повтор 4 раза) Подлезание под палки, лежащие на стульях. Перепрыгивание через 2 лежащие палки. Прыжки через палку		«Ловкий шофер».	Сбор гимнастических палок. Беседа о них

3 неделя занятие № 19 - 20	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом	Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше». Упражнение повторяется	С мячом	Прокатывание мячей в прямом направлении. Игровое упражнение «Быстрый мяч». Дети становятся на исходную линию, обозначенную чертой или шнуром. В руках у каждого ребенка мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя дети занимают исходное положение (после показа) — ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. По следующей команде дети наклоняются и, энергичным движением оттолкнув мяч, прокатывают его вперед, а затем бегут за ним. На исходную линию возвращаются шагом. Упражнение повторяется 2—3 раза. Ползание между предметами, не задевая их. 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.	«Зайка серый умывается».	Игра «Найдем зайку».
Улица № 21	Ознакомление с использованием гимнастической палки как предмета – заместителя в подвижных и сюжетно – ролевых играх. Закрепление ходьбы и палки ходьбы и бега верхом на палке	Ходьба и бег верхом на палке стайкой, ходьба и бег в колонне по одному по сигналу педагога	Имитация движений гребцов в лодке Имитация шторма Ходьба (20с) и бег (40 с) верхом на палке		«Наседка и цыплята».	Ходьба в колонне по одному.

4 неделя занятие № 22 - 23	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.	Ходьба по кругу с поворотом по сигналу бег по кругу с поворотом по сигналу	на стульчиках	Ползание «Крокодильчики». Лазание под шнур (высота — 50 см от линии пола) Равновесие «Пробеги — не задень». Ходьба и бег между предметами (5—6 шт.),	«Кот и воробышки».	Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом».
Улица № 24	**Физкультурный досуг** **«Мы растем здоровыми»** *смотрите приложение № 1*					
НОЯБРЬ						
1 неделя занятие № 25 - 26	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Игровое здание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному Бег врассыпную	с ленточками	Равновесие «В лес по тропинке». На пол положены параллельно друг другу две доски (ширина 25 см, длина 2—3 м Прыжки «Зайки — мягкие лапочки».	«Ловкий шофер».	Игра «Найдем зайчонка».
Улица № 27	Ознакомление с построением в две шеренги по линиям. Закрепление ходьбы по доскам, бревну, бег по прямой. Ходьба и бег с ускорением и замедлением	Ходьба (180с) и бег (60с) с ускорением и замедлением. Ходьбе по доске, по наклонной вверх-вниз, по плоскому невысокому бревну.	Метание набивного мешочка в горизонтальную цель и на дальность. Повтор по 6 раз Преодоление полосы препятствий. Бег, ходьба по гимнастической скамейке. Подлезание под дуги		«По ровненькой дорожке».	Ходьба (60с) в колонне по одному

2 неделя занятия № 28 - 29	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	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс — «лошадки». Бег, руки в стороны — «стрекозы».	с обручем	Прыжки «Через болото». Из 8—10 обручей диаметром 30—40 см Прокатывание мячей «Точный пас».	«Мыши в кладовой».	«Где спрятался мышонок?».
Улица № 30	Закрепление ходьбы и бега стайкой, ходьба в колонне по одному, мелким и широким шагом, имитация различных видов ходьбы	Ходьба (150с) и бег стайкой (70 с), ходьба в колонне по одному по кругу. Ходьба широким и мелким шагом	Ходьба между линиями, ходьба по доске Упражнения с шишками. Бросание вверх и ловля, метание в горизонтальную цель Прыжки на двух ногах **Подвижная игра «Трамвай».**			Ходьба стайкой
3 неделя № 31 - 32	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Игровое упражнение «Твой кубик». Бег по кругу в разных направлениях	без предметов	Игровое задание с мячом «Прокати — не задень». Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени). Игровое задание «Быстрые жучки»	«По ровненькой дорожке».	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Петушок»
Улица № 33	Закрепление ходьбы и бега стайкой, ходьба в колонне по одному, мелким и широким шагом, имитация различных видов ходьбы	Ходьба (150с) и бег стайкой (70 с), ходьба в колонне по одному по кругу. Ходьба широким и мелким шагом	Ходьба между линиями, ходьба по доске Упражнения с шишками. Бросание вверх и ловля, метание в горизонтальную цель Прыжки на двух ногах **Подвижная игра** «Трамвай».			Игра малой подвижности «Летает —не летает».

4 неделя занятие № 34-35	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания. «Лягушки: «Бабочки!» Бег обычный	с флажками	Ползание. Игровое задание — «Паучки» Равновесие.	«Поймай комара».	Ходьба в колонне по одному. Упражнение «Жарко – холодно»
Улица № 36	Физкультурное развлечение «Лесная сказка». *Смотрите приложение № 2*					
ДЕКАБРЬ						
1 неделя занятия № 37 - 38	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориен-тировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Ходьба врассыпную «на прогулку» Бег врассыпную	с кубиками	Равновесие. Игровое упражнение «Пройди — не задень». Кубики (6—8 шт.) расставлены в две линии на расстоянии 40 см друг от друга. Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки	«Коршун и птенчики».	Игра «Найдем птенчика
Улица № 39	Познакомить детей с лыжами, учить раскладывать лыжи на снегу. Одевать и снимать их	Ходьба и бег колонной	Стоя на лыжах поднять правую и левую ногу поочередно		«Поезд».	Ходьба и бег в рассыпную
2 неделя занятия № 40-41	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в при-землении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному Бег по сигналу «Самолеты»	с мячом	Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат Прокатыва ние мячей друг другу, расстояние 2 м	«Найди свой домик».	Ходьба в колонне по одному.

Улица № 42	Познакомить детей с лыжами, учить раскладывать лыжи на снегу. Одевать и снимать их. Держать равновесие в лыжах	Ходьба и бег колонной	Стоя на лыжах поднять правую и левую ногу поочередно. Продвигаясь вперед (скользящий шаг)		«Бегите к флажку».	Игра малой подвижности «Найди, что спрятано»
3 неделя занятия № 43-44	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группи-роваться при лазании под дугу.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Воробышки» - дети останавливаются и чирикают Бег по кругу	с кубиками	Прокатывание мяча между предметами. Игровое задание «Не упусти!». Ползание под дугу «Проползи — не задень» (высота 50 см).	«Лягушки».	Игра малой подвижности «Найдем лягушонка».
Улица № 45	Продолжать знакомить детей с лыжами, учить раскладывать лыжи на снегу. Одевать и снимать их. Держать равновесие в лыжах. Учит скольжению на лыжах	Ходьба и бег колонной	Стоя на лыжах поднять правую и левую ногу поочередно. Продвигаясь вперед, назад (скользящий шаг) Подвижная игра «Поезд».			Ходьба и бег врассыпную
4 неделя занятия № 46 - 47	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ори-ентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «На прогулку!» — всем детям предлагается разбежаться по всему залу; пере-ход на ходьбу врассыпную и снова на бег	На стульчиках	Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». Равновесие. «Пройдем по мостику».	«Птица и птенчики».	Игра малой подвижности «Найдем птенчика».
Улица № 48	**Физкультурное развлечение «В гости к зайчику»** *смотрите приложение № 3*					
ЯНВАРЬ						

2 неделя занятия № 49-50	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер	Игровое упражнение «На полянке». Дети выполняют ходьбу по периметру зала (для ориентира можно поставить по углам кубики или кегли) — по «краешку полянки». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе врассыпную по всей «полянке» и бегу врассыпную, старясь не задевать друг друга.	с обручем	Прыжки «Зайки — прыгуны». Воспитатель ставит в две линии кубики или набивные мячи по 4—5 штук, на расстоянии 50 см один от другого — «пеньки». Дети-«зайки» выполняют прыжки на двух ногах-«лапках» между «пеньками», энергично отталкиваясь ногами от пола и взмахивая руками. Воспитатель следит за координацией движений ног и рук (2—3 раза). После выполнения прыжков дети строятся в колонну по одному, и, проходя мимо корзины, каждый берет по одному мячу (мяч большого диаметра). Перестроение в две колонны, после показа и объяснения дети выполняют упражнение — прокатывание мяча между предметами. Выполнив задание выпрямиться, поднять мяч над головой и вернуться в свою колонну	«Птички в гнездышках»	Ходьба в колонне по одному.
Улица № 51	Учить детей уверенно стоять на лыжах, ходить ступающим шагом	Ходьба и бег в колонне	Стоя на лыжах поднять правую и левую ногу поочередно. Пружинистые приседания «Пружинка» Ступающий шаг (10м)		«Кролики».	Ходьба по кругу в колонне по одному

3 неделя занятия № 52 - 53	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	Ходьба по кругу, игровое упражнение «Возьми кубик» Бег с поворотом	с кубиками	Прокатывание мяча друг другу «Прокати — поймай». Ползание «Медвежата».	«Найди свой цвет».	Ходьба в колонне по одному.
Улица № 54	Учить детей уверенно стоять на лыжах, ходить ступающим шагом	Ходьба и бег в колонне	Стоя на лыжах поднять правую и левую ногу поочередно. Пружинистые приседания «Пружинка» Ступающий шаг (10м)		«Птички в гнездышках»	Ходьба «змейкой» между ледяными постройками
4 неделя занятие № 55 - 56	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания. «Лягушки!» «Бабочки!» — Бег обычный	без предмета	Ползание под дугу, не касаясь руками пола Равновесие «По тропинке».	«Лохматый пес».	Игра «Найдем щенка».
Улица № 57	**физкультурного развлечения «Мыши на прогулке»** *смотрите приложение № 4*					

ФЕВРАЛЬ						
1 неделя занятия № 58 - 59	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами (от кольце-броса): ходьба — примерно три четверти круга и бег — полный круг: остановка, поворот в другую сторону, повторение упражнений	С кольцами	Равновесие. «Перешагни — не наступи». Из 5—6 шнуров (косичек) на полу выкладываются параллельно одна другой две «дорожки» (расстояние между шнурами — 30 см). Дети строятся в две колонны. После показа и объяснения упражнения воспитателем ребята 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. 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	«Найди свой цвет»	Игра малой подвижности по выбору детей
Улица № 60	Развивать чувство равновесие при передвижении на лыжах. Закреплять умение ходить ступающим шагом	ходьба и бег в колонне	Пробежка на лыжах до флажка (10м) Упражнение на лыжах «Где же наши ножки?»		«Мыши в кладовой».	Игра малой подвижности «Угадай что спрятано?»
2 неделя занятия № 61 - 62	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.	Ходьба в колонне по одному. Упражнения «Мышки!» «Лошадки!»	с обручем	Прыжки со скамейки «Веселые воробышки» Прокатывание набивного мяча «Ловко и быстро!».	«Воробышки в гнездышках».	Игра малой подвижности «Найдем воробышка»

Улица № 63	Развивать чувство равновесие при передвижении на лыжах. Закреплять умение ходить ступающим шагом	Ходьба в колонне по одному	Пробежка на лыжах до флажка (10м) Упражнение на лыжах «Где же наши ножки?» «Где же наши ручки?»		«По ровненькой дорожке»	Игра малой подвижности «Найди пару»
3 неделя занятия № 64 - 65	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.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. (расстоянии 30-35 см) Бег.	с мячом	Бросание мяча через шнур двумя руками, Подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола.	«Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
Улица № 66	Развивать чувство равновесие при передвижении на лыжах. Закреплять умение ходить ступающим шагом	Ходьба в колонне по одному	Пробежка на лыжах до флажка (10м) Упражнение на лыжах «Где же наши ножки?» «Где же наши ручки?»		«По ровненькой дорожке».	Игра малой подвижности «Найди пару»
4 неделя занятия № 67-68	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную.	Без предметов	Лазание под дугу в группировке «Под дугу». Равновесие. Ходьба по доске, а на середине присесть и хлопнуть в ладоши перед собой и пройти дальше до конца доски.	«Лягушки» (прыжки).	Игра «Найдем лягушонка».
Улица № 69	**Сюжетно – игровое занятие «Колобок»** *смотрите приложение № 5*					

МАРТ						
1 неделя занятия № 70 -71	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега.	с кубиками	Равновесие. Ходьба по доске приставным шагом с приседанием на середине Прыжки «Змейкой».	«Кролики»	Ходьба в колонне по одному,
Улица № 72	**Физкультурный досуг «Кот мурлыка - весельчак пригласил к себе ребят»** *смотрите приложение № 6*					
2 неделя занятия № 73 - 74	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба врассыпную.	Без предмета	Прыжки «Через канавку». Через шнуры (веревок) (ширина 15 см) Катание мячей друг другу «Точно в руки».	«Найди свой цвет».	Ходьба колонной по одному. Релаксационное упражнение под музыку.
Улица № 75	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; разучить бросание мешочков в горизонтальную цель, развивая глазомер	«Слушай сигнал». Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Кузнечики!» — остановиться и попрыгать на двух ногах на месте, стараясь прыгнуть как можно выше, затем обычная ходьба; на сигнал: «Бабочки!» — бег, помахивая руками, как крылышками. Ходьба и бег в чередовании.	**Игровые упражнения.** «Точно в цель» — бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 1,5 м). Дети становятся в две шеренги, между ними воспитатель кладет обручи и раздает по 2—3 мешочка. Педагог объясняет, как надо бросить мешочек, чтобы он попал в обруч (цель), — энергично замахнуться и бросить мешочек. По сигналу воспитателя мешочки в цель бросают дети первой шеренги (два мешочка подряд). Затем задание выполняет вторая группа детей. Дети берут мешочки и снова становятся на исходную линию. Упражнение повторяется несколько раз.		«Птички в гнездышках»	Ходьба в колонне по одному.

3 неделя занятия № 76-77	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, вползании на повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному. «Лошадки!» — ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе.. «Бабочки!» — бег в колонне по одному, помахивая руками, как «крылышками».	с мячом	Бросание и ловля мяча «Брось — поймай Ползание на повышенной опоре (скамейке). Игровое упражнение «Муравьишки». воспитатель следит за темпом их передвижения (2—3 раза).	«Зайка серый умывается».	Игра «Найдем зайку?».
Улица № 78	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал: «Великаны!» — ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу; на сигнал: «Цапли!» — поднять правую (левую) ногу, руки на пояс. Бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	**Игровые упражнения.** Равновесие «По мостику». Ходьба по доске, положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии одного шага ребенка (30 см), попеременно правой и левой ногой. Темп упражнения умеренный. Руки свободно балансируют. Дети двумя колоннами (по двум параллельно положенным доскам) выполняют задание. Главное — удерживать равновесие; голову и спину держать прямо. Воспитатель осуществляет помощь (в случае надобности) и страховку. Прыжки. С одной и другой стороны параллельно доскам воспитатель раскладывает набивные мячи (кубики или кегли), по 4—5 штук на расстоянии 1 м. Задание: выполнить прыжки на двух ногах между предметами, огибая их «змейкой». Вначале дети выполняют упражнение в равновесии, а затем переходят к прыжкам. Количество повторений зависит от подготовленности детей. задевших за мешочек и дает необходимые указания по выполнению прыжков		«Лягушки».	ходьба в колонне друг за другом

4 неделя занятия № 79 - 80	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба и бег между предметами «змейкой»	без предмета	Ползание «Медвежата». Равновесие. В колонне по одному дети выполняют ходьбу по гим-настической скамейке (высота — 25 см)	«Автомобили».	. Ходьба в колонне по одному — «автомобили поехали в гараж».
Улица № 81	Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании; упражнять в прыжках в длину с места; повторить бросание мяча на дальность	«Береги кубик». Дети становятся по кругу, слегка расставив ноги, руки за спиной. У ног каждого ребенка на полу один кубик. Водящий находится в центре круга и по сигналу воспитателя: «Возьми кубик!» — водящий приближается к детям, стараясь взять кубики или дотронуться до него. Те, в свою очередь, приседают, закрывая кубик руками. Водящий уходит, и ребенок быстро встает. По окончании игры подсчитывают количество тех, кто не успел защитить свой кубик. Игра повторяется с другим водящим	**Игровые упражнения.** Прыжки. Воспитатель предлагает занять исходное положение перед «ручейком» (ширина 30 см) всей группой (если группа большая, то задание выполняется небольшими подгруппами). Дети подходят к шнуру, слегка расставляют ноги, сгибают колени и по сигналу: «Прыгнули!» — перепрыгивают через «ручеек» (обозначенный двумя шнурами) и приземляются на полусогнутые ноги. Дети поворачиваются кругом и по-вторяют прыжки 4—6 раз. Воспитатель обращает внимание, чтобы дети приземлялись на полусогнутые ноги — «мягкие лапки». Бросание мячей «Кто дальше!». Воспитатель убирает один шнур, второй шнур будет служить исходной линией для построения. Дети берут по одному мячу из короба и занимают исходное положение у шнура в одной шерен-ге. Задание: бросить мяч двумя руками из-за головы энергичным движением вперед-вдаль. Исходное положение — стойка ноги врозь. По сигналу воспитателя дети бросают мяч, а затем бегут за ним (несколько раз). задевших за мешочек и дает необходимые указания по выполнению прыжков	«Кролики».	Игра малой подвижности

АПРЕЛЬ						
1 неделя занятия № 82 - 83	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	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.	с кубиками	Равновесие. Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см), руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперед. Прыжки «Через канавку».	«Тишина».	Игра «Найдем лягушонка».
Улица № 84	Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на «углах» зала (площадки); упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину; развивать ловкость в заданиях с мячом	Воспитатель обращает внимание детей на предметы, поставленные по четырем сторонам зала, — кегли (набивные мячи). Построение в шеренгу, объяснение задания. Ведущий ведет колонну до предмета, огибает его и продолжает ходьбу до следующего предмета, и так далее. Дети перестраиваются в колонну по одному и выполняют ходьбу, обозначая каждый поворот. После ходьбы предлагается бег врассыпную	**Игровые упражнения** Прыжки «Кто прыгнет дальше». На пол положены 3—4 длинных шнура параллельно один другому на расстоянии 1 м. Дети становятся в одну шеренгу и занимают исходное положение — ноги слегка расставлены, согнуты в коленях, руки отведены назад. По команде воспитателя дети прыгают через шнур, приземляются на полусогнутые ноги, подходят к следующему шнуру, по команде всей шеренгой выполняют прыжки и т.д. После того как все дети выполнят прыжки через шнуры, они поворачиваются кругом и повторяют задание (количество повторений зависит от физической подготовленности детей). Броски мяча вверх и ловля его двумя руками «Подбрось — поймай». После выполнения заданий в прыжках в длину с места дети берут мячи из короба и располагаются по всему залу. По команде воспитателя: «Бросили!» — дети подбрасывают мяч вверх. Каждый ребенок ловит мяч в соответствии со своими умениями. При этом педагог напоминает, что бросать мяч надо перед собой и невысоко. После нескольких бросков мяча воспитатель предлагает вы- тем упражняются все дети.			Ходьба колонной по одному с выполнением движений для рук
2 неделя занятия № 85 - 86	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному. Упражнение «Жуки»	с косичкой	Прыжки из обруча в обруч. Упражнения с мячом. «Точный пас».	«По ровненькой дорожке».	Ходьба в колонне по одному

Улица № 87	Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на «углах» зала (площадки); упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину; развивать ловкость в заданиях с мячом	Воспитатель обращает внимание детей на предметы, поставленные по четырем сторонам зала, — кегли (набивные мячи). Построение в шеренгу, объяснение задания. Ведущий ведет колонну до предмета, огибает его и продолжает ходьбу до следующего предмета, и так далее. Дети перестраиваются в колонну по одному и выполняют ходьбу, обозначая каждый поворот. После ходьбы предлагается бег врассыпную	**Игровые упражнения** Прыжки «Кто прыгнет дальше». На пол положены 3—4 длинных шнура параллельно один другому на расстоянии 1 м. Дети становятся в одну шеренгу и занимают исходное положение — ноги слегка расставлены, согнуты в коленях, руки отведены назад. По команде воспитателя дети прыгают через шнур, приземляются на полусогнутые ноги, подходят к следующему шнуру, по команде всей шеренгой выполняют прыжки и т.д. После того как все дети выполнят прыжки через шнуры, они поворачиваются кругом и повторяют задание (количество повторений зависит от физической подготовленности детей). Броски мяча вверх и ловля его двумя руками «Подбрось — поймай». После выполнения заданий в прыжках в длину с места дети берут мячи из короба и располагаются по всему залу. По команде воспитателя: «Бросили!» — дети подбрасывают мяч вверх. Каждый ребенок ловит мяч в соответствии со своими умениями. При этом педагог напоминает, что бросать мяч надо перед собой и невысоко. После нескольких бросков мяча воспитатель предлагает вы- тем упражняются все дети.			Ходьба колонной по одному с выполнением движений для рук
3 неделя занятия № 88 - 89	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Ходьба в колонне по одному. Упражнение «Вели-каны! – гномы».	без предмета	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастичес кой скамейке «Медвежата	«Мы топаем ногами».	Ходьба в колонне по одному

Улица № 90	Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании; упражнять в прыжках в длину с места; повторить бросание мяча на дальность	«Береги кубик». Дети становятся по кругу, слегка расставив ноги, руки за спиной. У ног каждого ребенка на полу один кубик. Водящий находится в центре круга и по сигналу воспитателя: «Возьми кубик!» — водящий приближается к детям, стараясь взять кубики или дотронуться до него. Те, в свою очередь, приседают, закрывая кубик руками. Водящий уходит, и ребенок быстро встает. По окончании игры подсчитывают количество тех, кто не успел защитить свой кубик. Игра повторяется с другим водящим.	**Игровые упражнения.** Прыжки. Воспитатель предлагает занять исходное положение перед «ручейком» (ширина 30 см) всей группой (если группа большая, то задание выполняется небольшими подгруппами). Дети подходят к шнуру, слегка расставляют ноги, сгибают колени и по сигналу: «Прыгнули!» — перепрыгивают через «ручеек» (обозначенный двумя шнурами) и приземляются на полусогнутые ноги. Дети поворачиваются кругом и повторяют прыжки 4—6 раз. Воспитатель обращает внимание, чтобы дети приземлялись на полусогнутые ноги — «мягкие лапки». Бросание мячей «Кто дальше!». Воспитатель убирает один шнур, второй шнур будет служить исходной линией для построения. Дети берут по одному мячу из короба и занимают исходное положение у шнура в одной шеренге. Задание: бросить мяч двумя руками из-за головы энергичным движением вперед-вдаль. Исходное положение — стойка ноги врозь. По сигналу воспитателя дети бросают мяч, а затем бегут за ним (несколько раз). задевших за мешочек и дает необходимые указания по выполнению прыжков	«Кролики»	Игра малой подвижности

4 неделя занятия № 91 - 92	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устой-чивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре	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	с обручем	Ползание «Проползи — не задень». В две линии поставлены кубики или набивные мячи (4—5 штук), расстояние между ними примерно 1 м. По заданию воспитателя дети становятся в две шеренги. На примере двух детей дается показ и объяснение задания — проползти на ладонях и коленях между предметами, не задевая их, затем подняться, шагнуть в обруч (находится в 1 метре от последнего предмета) и хлопнуть в ладоши над головой. Перестроение в колонны и выполнение задания (2-3 раза). Равновесие «По мостику». По гимнастической скамейке как по «мостику» — ходьба колонной по одному, свободно балансируя руками, в конце скамейки выполняют шаг вперед вниз (не прыгать). Затем ходьба в конец своей колонны, обходя скамейку с внешней стороны. Страховка воспитателем обязательна.	«Огуречик, огуречик».	Ходьба в колонне по одному

Улица № 93	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом по сигналу; повторить прокатывание мячей, развивая ловкость и глазомер; ползание по прямой.	Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя (кубики по количеству детей). После упражнений в ходьбе и беге педагог предлагает каждому ребенку взять кубик. Построение в круг.	Игровые упражнения 1. «Жуки». По сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» — дети разбегаются по всему залу врассыпную. На сигнал: «Жуки отдыхают», — дети садятся на корточки и двигают руками, как бы шевелят лапками. Затем «жуки» опять летают и отдыхают (можно использовать музыкальное сопровождение). 2. «Прокати — поймай». Дети распределяются на тройки и занимают исходное положение — стоя, ноги врозь. В руках одного из играющих мяч большого диаметра. По сигналу: «Покатили!» — дети поочередно прокатывают мяч друг другу.		«Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному.
МАЙ						
1 неделя занятие № 94 - 95	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу.	Общеразвивающие Упражнения кольцом	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см). Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30-40 см)	«Мыши в кладовой».	«Где спрятался мышонок».
Улица № 96	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом по сигналу; повторить прокатывание мячей, развивая ловкость и глазомер; ползание по прямой	Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя (кубики по количеству детей). После упражнений в ходьбе и беге педагог предлагает каждому ребенку взять кубик. Построение в круг.	Игровые упражнения 1. «Жуки». По сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» — дети разбегаются по всему залу врассыпную. На сигнал: «Жуки отдыхают», — дети садятся на корточки и двигают руками, как бы шевелят лапками. Затем «жуки» опять летают и отдыхают (можно использовать музыкальное сопровождение). 2. «Прокати — поймай». Дети распределяются на тройки и занимают исходное положение — стоя, ноги врозь. В руках одного из играющих мяч большого диаметра. По сигналу: «Покатили!» — дети поочередно прокатывают мяч друг другу.		«Воробышки и кот»	Ходьба в колонне по одному

2 неделя занятия № 97 - 98	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами.	с мячом	Прыжки «Парашютисты». Прокатывание мяча друг другу	«Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному.
Улица № 99	Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании; упражнять в прыжках в длину с места; повторить бросание мяча на дальность	«Береги кубик». Дети становятся по кругу, слегка расставив ноги, руки за спиной. У ног каждого ребенка на полу один кубик. Водящий находится в центре круга и по сигналу воспитателя: «Возьми кубик!» — водящий приближается к детям, стараясь взять кубики или дотронуться до него. Те, в свою очередь, приседают, закрывая кубик руками. Водящий уходит, и ребенок быстро встает. По окончании игры подсчитывают количество тех, кто не успел защитить свой кубик. Игра повторяется с другим водящим.	**Игровые упражнения.** Прыжки. Воспитатель предлагает занять исходное положение перед «ручейком» (ширина 30 см) всей группой (если группа большая, то задание выполняется небольшими подгруппами). Дети подходят к шнуру, слегка расставляют ноги, сгибают колени и по сигналу: «Прыгнули!» — перепрыгивают через «ручеек» (обозначенный двумя шнурами) и приземляются на полусогнутые ноги. Дети поворачиваются кругом и повторяют прыжки 4—6 раз. Воспитатель обращает внимание, чтобы дети приземлялись на полусогнутые ноги — «мягкие лапки». Бросание мячей «Кто дальше!». Воспитатель убирает один шнур, второй шнур будет служить исходной линией для построения. Дети берут по одному мячу из короба и занимают исходное положение у шнура в одной шеренге. Задание: бросить мяч двумя руками из-за головы энергичным движением вперед-вдаль. Исходное положение — стойка ноги врозь. По сигналу воспитателя дети бросают мяч, а затем бегут за ним (несколько раз). задевших за мешочек и дает необходимые указания по выполнению прыжков		«Кролики»	Игра малой подвижности
3 неделя занятия № 100 - 101	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	Ходьба в колонне по одному. Упражнение: «Пчелки!»	с флажками	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по скамейке.	«Огуречик, огуречик».	Игра малой подвижности «Угадай кто кричит?».

Улица № 102	Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, — «лошадки», в умеренном темпе: ходьба на носках короткими шагами — «мышки»; бег в колонне по одному	Равновесие. На пол положены две доски параллельно одна другой. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доске, дойдя до середины, присесть, хлопнуть в ладоши перед собой. Встать и пройти дальше до конца доски. В свою колонну вернуться с внешней стороны доски. Прыжки «Кузнечики». От исходной черты на расстоянии 3 м воспитатель выкладывает «канавку» из шнуров (ширина 30 см). Дети шеренгой (или двумя шеренгами, если группа большая) выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до «канавки», а затем перепрыгивают ее, «как кузнечики». Поворот кругом и после паузы снова прыжок, «как кузнечик», через шнур и далее прыжки на двух ногах до исходной черты (повторить 2 раза).		«Огуречик, огуречик»	Ходьба в колонне по одному.
4 неделя занятия № 103 - 104	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу мелким, семенящим шагом — «как мышки»; бег врассыпную по всему залу.	без предмета	Лазание на наклонную лесенку (не более трех детей). Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см).	«Коршун и наседка».	Ходьба в колонне по одному.
Улица № 105	Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, — «лошадки», в умеренном темпе: ходьба на носках короткими шагами — «мышки»; бег в колонне по одному	Равновесие. На пол положены две доски параллельно одна другой. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доске, дойдя до середины, присесть, хлопнуть в ладоши перед собой. Встать и пройти дальше до конца доски. В свою колонну вернуться с внешней стороны доски. Прыжки «Кузнечики». От исходной черты на расстоянии 3 м воспитатель выкладывает «канавку» из шнуров (ширина 30 см). Дети шеренгой (или двумя шеренгами, если группа большая) выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до «канавки», а затем перепрыгивают ее, «как кузнечики». Поворот кругом и после паузы снова прыжок, «как кузнечик», через шнур и далее прыжки на двух ногах до исходной черты (повторить 2 раза). Подвижная игра «ОГУРЕЧИК, ОГУРЕЧИК»			Ходьба в колонне по одному.

Содержательно – организационная модель рабочей программы
Образовательная область «Физическое развитие»

Месяц/ Неделя	Количество часов	Номер занятия	Методическая литература	Дидактически пособия, игрушки	Методы и приемы	Задачи	Вводная I часть	ОРУ	Основные виды движения (II – ая часть)	Подвижные игры	Заключительная III часть
СЕНТЯБРЬ 1 неделя (зал)	15 минут	№ 1 стр 23	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	стульчики, шнуры	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за педагогом. Ребята входят в зал вместе с воспитателем, без построения — «стайкой». По двум сторонам зала расставлены стулья (по количеству детей). Воспитатель предлагает ребятам сесть на стульчики, занять свои «домики». Проводится игра «Пойдем в гости». Воспитатель подходит к первой группе детей, предлагает им встать и пойти вместе с ней «в гости». Подойдя ко второй группе детей, малыши здороваются и показывают свои ладошки. На слова: «Дождик пошел!» — дети бегут к своим «домикам» и занимают любые места.	Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см). Из шнуров (реек) воспитатель выкладывает вдоль зала две дорожки длиной 2,5—3 м, параллельно одна другой. Расстояние между дорожками не менее 3 метров «Пройдем по дорожке». «Дождик кончился, — говорит воспитатель, — выглянуло солнышко, но кругом лужи. Пойдем по дорожке, чтобы не замочить ноги». Затем подводит одну группу детей к дорожке, они становятся друг за другом (колонной), и предлагает пройти по дорожке. Дети проходят по первой дорожке, затем ходьба по второй, и после этого они садятся на стульчики (или скамейку). Приглашается вторая группа малышей для ходьбы по дорожке		Подвижная игра «Бегите ко мне». В данной игре развивается умение детей действовать по сигналу педагога, бежать в прямом направлении одновременно всей группой. Убрав рейки (шнуры), воспитатель предлагает детям встать на одной стороне зала, так, чтобы не мешать друг другу, а сам переходит на противоположную сторону зала и говорит: «Лужи высохли, бегите ко мне, все бегите!» Дети бегут, воспитатель приветливо встречает их, широко раскрыв руки. Когда малыши соберутся, педагог переходит на другую сторону зала и вновь говорит: «Бегите ко мне!»	Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала, в руках у педагога игрушка (мишка, зайка или кукла)

СЕНТЯБРЬ 1 неделя (зал)	15 минут	№ 2 стр 23	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	стульчики, шнуры	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Закреплять ходьбу и бег небольшими группами в прямом направлении за педагогом. Ребята входят в зал вместе с воспитателем, без построения — «стайкой». По двум сторонам зала расставлены стулья (по количеству детей). Воспитатель предлагает ребятам сесть на стульчики, занять свои «домики». Проводится игра «Пойдем в гости». Воспитатель подходит к первой группе детей, предлагает им встать и пойти вместе с ней «в гости». Подойдя ко второй группе детей, малыши здороваются и показывают свои ладошки. На слова: «Дождик пошел!» — дети бегут к своим «домикам» и занимают любые места.	Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см). Из шнуров (реек) воспитатель выкладывает вдоль зала две дорожки длиной 2,5—3 м, параллельно одна другой. Расстояние между дорожками не менее 3 метров «Пройдем по дорожке». «Дождик кончился, — говорит воспитатель, — выглянуло солнышко, но кругом лужи. Пойдем по дорожке, чтобы не замочить ноги». Затем подводит одну группу детей к дорожке, они становятся друг за другом (колонной), и предлагает пройти по дорожке. Дети проходят по первой дорожке, затем ходьба по второй, и после этого они садятся на стульчики (или скамейку). Приглашается вторая группа малышей для ходьбы по дорожке	Подвижная игра «Бегите ко мне». В данной игре развивается умение детей действовать по сигналу педагога, бежать в прямом направлении одновременно всей группой. Убрав рейки (шнуры), воспитатель предлагает детям встать на одной стороне зала, так, чтобы не мешать друг другу, а сам переходит на противоположную сторону зала и говорит: «Лужи высохли, бегите ко мне, все бегите!» Дети бегут, воспитатель приветливо встречает их, широко раскрыв руки. Когда малыши соберутся, педагог переходит на другую сторону зала и вновь говорит: «Бегите ко мне!»	Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала, в руках у педагога игрушка (мишка, зайка или кукла).

СЕНТЯБРЬ 1 неделя (улица)	15 минут	№ 3 стр 124	Г.В. Хухлаева «Занятия по физической культуре с детьми 2 – 4 лет» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	бубен, флажок	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Учить ходить и бегать по кругу с ускорением и замедлением движения; ходьбой мелким шагом	Ходьба и бег по кругу	----------	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед	«Бегите к флажку». Цель: продолжать развивать умение действовать по сигналу воспитателя, бегать в прямом направлении, одновременно всей группой. Материал: флажок. Ход игры: дети встают к стене так, чтобы не мешать друг другу. У противоположной стены воспитатель ставит флажок. По сигналу воспитателя дети бегут к флажку. Затем флажок переносится в другое отдаленное место, дети бегут по сигналу к флажку. Игра повторяется 3-4 раза.	Ходьба парами

СЕНТЯБРЬ 2 неделя (зал)	15 минут	№ 4 стр 24	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г		объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Ходьба и бег всей группой «стайкой» за воспитателем. Дети входят в зал без построения «стайкой». Воспитатель обращает их внимание на мишку, сидящего на стуле в конце зала, и приглашает пойти к нему в гости. Дети направляются к мишке, разговаривают с ним, затем поворачиваются кругом и выполняют ходьбу к кукле, на другой конец зала. После ходьбы в одну и другую сторону воспитатель предлагает ребятам побежать к мишке, а затем к кукле в гости. После выполнения упражнений в ходьбе и беге дети строятся в круг.	**Без предмета** 1. Исходная позиция — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки вынести вперед, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 2. И. п.* — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед, руки вниз, коснуться колен; вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. — ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 4. И. п. — ноги врозь, руки на поясе. Наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). Здесь и далее И. п. — исходная позиция. 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1—8. Повторить 2 раза.	Прыжки на двух ногах на месте (2—3 раза). Воспитатель берет мяч большого диаметра и показывает детям, как он хорошо отскакивает от пола (отбивает мяч одной рукой о пол), затем приглашает детей подойти к ней и попрыгать на двух ногах, «как мячики». Дети подпрыгивают, а педагог приговаривает: «Прыг-скок, прыг-скок», задавая ритм прыжков. «Покажем мишке, как мы умеем прыгать», — говорит воспитатель. Дети направляются к мишке и прыгают около него. Затем переходят в другой конец зала и прыгают около куклы. Педагог следит за тем, чтобы дети не бегали, а переходили от одной игрушки к другой.	Игровое задание «Птички». Педагог объясняет, что дети будут изображать птичек, которые готовятся к отлету в теплые края. По звуковому сигналу воспитателя все дети поднимают руки (крылья) в стороны и разбегаются (разлетаются) по всему залу. На сигнал: «Птички отдыхают», дети останавливаются и приседают. Игра повторяется 2—3 раза.	Игровое задание «Найдем птичку».

СЕНТЯБРЬ 2 неделя (зал)	15 минут	№ 5 стр 24	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г		объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Ходьба и бег всей группой «стайкой» за воспитателем. Дети входят в зал без построения «стайкой». Воспитатель обращает их внимание на мишку, сидящего на стуле в конце зала, и приглашает пойти к нему в гости. Дети направляются к мишке, разговаривают с ним, затем поворачиваются кругом и выполняют ходьбу к кукле, на другой конец зала. После ходьбы в одну и другую сторону воспитатель предлагает ребятам побежать к мишке, а затем к кукле в гости. После выполнения упражнений в ходьбе и беге дети строятся в круг.	**Без предмета** 1. Исходная позиция — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки вынести вперед, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 2. И. п.* — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед, руки вниз, коснуться колен; вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. — ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 4. И. п. — ноги врозь, руки на поясе. Наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). Здесь и далее И. п. — исходная позиция. 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1—8. Повторить 2 раза.	Прыжки на двух ногах на месте (2—3 раза). Воспитатель берет мяч большого диаметра и показывает детям, как он хорошо отскакивает от пола (отбивает мяч одной рукой о пол), затем приглашает детей подойти к ней и попрыгать на двух ногах, «как мячики». Дети подпрыгивают, а педагог приговаривает: «Прыг-скок, прыг-скок», задавая ритм прыжков. «Покажем мишке, как мы умеем прыгать», — говорит воспитатель. Дети направляются к мишке и прыгают около него. Затем переходят в другой конец зала и прыгают около куклы. Педагог следит за тем, чтобы дети не бегали, а переходили от одной игрушки к другой.	Игровое задание «Птички». Педагог объясняет, что дети будут изображать птичек, которые готовятся к отлету в теплые края. По звуковому сигналу воспитателя все дети поднимают руки (крылья) в стороны и разбегаются (разлетаются) по всему залу. На сигнал: «Птички отдыхают», дети останавливаются и приседают. Игра повторяется 2—3 раза.	Игровое задание «Найдем птичку».

СЕНТЯБРЬ 2 неделя (улица)	15 минут	№ 6 стр 126	Г.В. Хухлаева. «Занятия по физической культуре с детьми 2 – 4 лет» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Осенние листья, ТСО или бубен	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа.	Продолжать учить ходьбе и бегу в прямом направлении парами.	Ходьба и бег с ускорением и замедлением, ходьба на носках	----------	Лазание по стремянке высотой 1,5 метров (3 – 4 раза)	Подвижная игра "Ветер и листья". Дети - "осенние листья". По сигналу "Ветер" дети произвольно бегают по площадке в разных направлениях ("ветер кружит листву в воздухе"), по сигналу "Ветер стих" - быстро приседают ("листья упали на землю"). Повторить 4-5 раз.	Бег в рассыпную, ходьба парами.

СЕНТЯБРЬ 3 неделя (зал)	15 минут	№ 7 стр 25	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	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».	**С мячом** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, потянуться, посмотреть на него. Медленным движением опустить мяч вниз — вернуться в исходное положение (4—5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться мячом пола; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 3. И. п. — ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклон к правой (левой) ноге, коснуться мячом пола; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4—6 раз). 4. И. п. — стойка на коленях, мяч перед собой в обеих руках. Прокатывание мяча вокруг туловища с поворотом в обе стороны. Повторить по 2—3 раза.	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 воспитателя: «Покатили!», оттолкнув мяч двумя руками, прокатывают его в прямом направлении и догоняют. На исходную линию малыши возвращаются шагом. Упражнение повторяется.	Подвижная игра «Кот и воробышки». «Кот» располагается на одной стороне зала (площадки), а дети-«воробышки» — на другой. Дети-«воробышки» приближаются к «коту» вместе с воспитателем, который произносит: Котя, котенька, коток, Котя — черненький хвосток, Он на бревнышке лежит, Притворился, будто спит. На слова «Будто спит», «кот» восклицает: «Мяу!» — и начинает ловить «воробышков», которые убегают от него в свой домик (за черту).	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Петушок»

СЕНТЯБРЬ 3 неделя (зал)	15 минут	№ 8 стр 22	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании	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».	**С мячом** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, потянуться, посмотреть на него. Медленным движением опустить мяч вниз — вернуться в исходное положение (4—5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться мячом пола; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 3. И. п. — ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклон к правой (левой) ноге, коснуться мячом пола; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4—6 раз). 4. И. п. — стойка на коленях, мяч перед собой в обеих руках. Прокатывание мяча вокруг туловища с поворотом в обе стороны. Повторить по 2—3 раза.	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 воспитателя: «Покатили!», оттолкнув мяч двумя руками, прокатывают его в прямом направлении и догоняют. На исходную линию малыши возвращаются шагом. Упражнение повторяется.	Подвижная игра «Кот и воробышки». «Кот» располагается на одной стороне зала (площадки), а дети-«воробышки» — на другой. Дети-«воробышки» приближаются к «коту» вместе с воспитателем, который произносит: Котя, котенька, коток, Котя — черненький хвосток, Он на бревнышке лежит, Притворился, будто спит. На слова «Будто спит», «кот» восклицает: «Мяу!» — и начинает ловить «воробышков», которые убегают от него в свой домик (за черту).	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Петушок»

СЕНТЯБРЬ 3 неделя (улица)	15 минут	№ 9 стр 23	Г.В. Хухлаева. «Занятия по физической культуре с детьми 2 – 4 лет» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г		объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске	Ходьба и бег небольшими группами, в прямом направлении за педагогом	----------	Игровые упражнения на равновесие «Пойдем по мостику» «Попрыгаем, как зайки»	**Подвижная игра «Догони мяч»** Цель: воспитывать умение действовать по сигналу воспитателя, бегать в прямом положении, не наталкиваясь друг на друга. Материал: Мяч (или мячи по количеству детей). Ход игры: воспитатель катит мяч вдоль зала и предлагает детям догнать его. Затем педагог переходит на другую сторону и снова прокатывает мяч, дети догоняют. Игра повторяется 2-3 раза. Варианты игры: можно приготовить мячи по количеству детей. Воспитатель кладет мячи в корзину, предлагает каждому догнать мяч, взять его и принести.	Ходьба колонной по одному за педагогом

СЕНТЯБРЬ 4 неделя (зал)	15 минут	№ 10 стр 26	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кубики, стойки, шнур на высоте 50 см, погремушка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироватьс я при лазании под шнур	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	**С кубиками** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, опустить вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. — ноги слегка расставлены, кубики у плеч. Медленно присесть, коснуться кубиками пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз). 3. И. п. — сидя, ноги скрестно, кубики в обеих руках на коленях. Наклониться вправо, положить кубик справа (подальше); выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (2—3 раза в каждую сторону). 4. И. п. — стоя перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой (2 раза в каждую сторону).	Ползание с опорой на ладони и колени. Воспитатель ставит две стойки (они должны быть абсолютно устойчивы, во избежание травм) натягивает шнур на высоте 50 см от пола (можно использовать обычные стулья). Пособия располагают таким образом, чтобы все дети участвовали в выполнении упражнения. Если условия и количество детей не позволяют использовать фронтальный способ, то упражнение выполняется подгруппами. С одной стороны от стоек на расстоянии 2—2,5 м, кладется шнур для обозначения начала движения, а с другой стороны ориентиром могут служить погремушки. Задание дается в игровой форме: «Доползи до погремушки». Сначала педагог предлагает одному ребенку показать, как нужно подлезать под шнур, и при этом объясняет: «Лена подходит к шнуру, становится на четвереньки (с опорой на ладони и колени) и выполняет ползание, как „жучок", голову наклоняет так, чтобы не задеть за шнур. Доползла до погремушки, встала, взяла погремушку и погремела ею». После показа и объяснения воспитатель предлагает детям занять исходное положение и по сигналу приступить к выполнению задания. Упражнение повторяется 3 раза	Подвижная игра «Быстро в домик» Дети располагаются в «домике» (на гимнастических скамейках или стульчиках). Воспитатель предлагает им пойти на лужок — цветочками полюбоваться, на бабочек посмотреть — ходьба врассыпную, в разных направлениях. На сигнал: «Быстро в домик, дождь пошел!» — малыши бегут занимать место в «домике» (любое место).	Игра «Найдем жучка».

СЕНТЯБРЬ 4 неделя (зал)	55 минут	№ 11 стр 26	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кубики, стойки, шнур на высоте 50 см, погремушка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироватьс я при лазании под шнур	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	**С кубиками** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, опустить вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. — ноги слегка расставлены, кубики у плеч. Медленно присесть, коснуться кубиками пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз). 3. И. п. — сидя, ноги скрестно, кубики в обеих руках на коленях. Наклониться вправо, положить кубик справа (подальше); выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (2—3 раза в каждую сторону). 4. И. п. — стоя перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой (2 раза в каждую сторону).	Ползание с опорой на ладони и колени. Воспитатель ставит две стойки (они должны быть абсолютно устойчивы, во избежание травм) натягивает шнур на высоте 50 см от пола (можно использовать обычные стулья). Пособия располагают таким образом, чтобы все дети участвовали в выполнении упражнения. Если условия и количество детей не позволяют использовать фронтальный способ, то упражнение выполняется подгруппами. С одной стороны от стоек на расстоянии 2—2,5 м, кладется шнур для обозначения начала движения, а с другой стороны ориентиром могут служить погремушки. Задание дается в игровой форме: «Доползи до погремушки». Сначала педагог предлагает одному ребенку показать, как нужно подлезать под шнур, и при этом объясняет: «Лена подходит к шнуру, становится на четвереньки (с опорой на ладони и колени) и выполняет ползание, как „жучок", голову наклоняет так, чтобы не задеть за шнур. Доползла до погремушки, встала, взяла погремушку и погремела ею». После показа и объяснения воспитатель предлагает детям занять исходное положение и по сигналу приступить к выполнению задания.	Подвижная игра «Быстро в домик» Дети располагаются в «домике» (на гимнастических скамейках или стульчиках). Воспитатель предлагает им пойти на лужок — цветочками полюбоваться, на бабочек посмотреть — ходьба врассыпную, в разных направлениях. На сигнал: «Быстро в домик, дождь пошел!» — малыши бегут занимать место в «домике» (любое место).	Игра «Найдем жучка».

СЕНТЯБРЬ 4 неделя (улица)	15 минут	№ 12 стр 32	Л.И. Лисина «Подвижные игры» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мяч	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Продолжать знакомить детей с выполнением игровых действий. Учить согласовывать простые движения с ритмом текста и темпом его проговаривания. Вызвать эмоциональный отклик.	Ходьба и бег с ускорением и замедлением, ходьба на носках	**Подвижные игры** «Найди свой домик» Цель: упражнять детей в ходьбе врассыпную, умение находить свой домик. Ход игры: дети стоят в обручах (домики) вдоль площадки. «Пойдем гулять» - говорит воспитатель. Дети расходятся группами или в одиночку, кто куда хочет. По сигналу воспитателя «домой» все бегут в свой домик. Игра повторяется 3-4 раза. Если вначале дети недостаточно ориентируются в пространстве, можно разрешить занимать любой обруч (домик). Потом вводится правило – занимать только свой домик. **«Бегите ко мне».** Цель: учить детей действовать по сигналу воспитателя, бегать в прямом направлении, одновременно всей группой. Ход игры: воспитатель предлагает детям встать так, чтобы не мешать, друг другу, а сам переходит на противоположную сторону площадки и говорит: «Бегите ко мне, все, все белите!» Дети бегут, воспитатель приветливо встречает их, широко раскрыв руки. Затем переходит на другую сторону зала и вновь говорит: «Бегите ко мне!» Игра повторяется 3-4 раза. **«Догони мяч».** Цель: воспитывать умение действовать по сигналу воспитателя, бегать в прямом положении, не наталкиваясь друг на друга. Материал: Мяч (или мячи по количеству детей). Ход игры: воспитатель катит мяч вдоль зала и предлагает детям догнать его. Затем педагог переходит на другую сторону и снова прокатывает мяч, дети догоняют. Игра повторяется 2-3 раза. Варианты игры: можно приготовить мячи по количеству детей. Воспитатель кладет мячи в корзину, предлагает каждому догнать мяч, взять его и принести.	Ходьба парами в среднем темпе

ОКТЯБРЬ 1 неделя (зал)	15 минут	№ 13 стр 28	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	доски шириной 25 см, длина 2 м, шнур	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. .	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.	**Без предметов** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Хлопок в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; вернуться в исходное положение. 3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклон к правой (левой) ноге, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). 4. И. п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо (влево), хлопнуть в ладоши; вернуться в исходное положение (5 раз). 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом в обе стороны (3—4 раза).	Равновесие «Пойдем по мостику». Из двух параллельно положенных досок (ширина 25 см, длина 2 м) сделан «мостик через речку». Игровое задание после показа воспитателя выполняется в колонне по одному — ходьба детей по первому «мостику», затем по второму. Прыжки. Воспитатель строит детей в две шеренги одну напротив другой, перед каждой шеренгой кладет шнур и объясняет упражнение: «Надо подойти близко к шнуру, слегка расставить ноги, согнуть их в коленях и перепрыгнуть через шнур, приземлившись на полусогнутые ноги». Дети перепрыгивают по сигналу воспитателя, поворачиваются кругом и снова прыгают 4—5 раз подряд. Упражнения проводятся фронтальным способом.	**Подвижная игра «Догони мяч»** Цель: воспитывать умение действовать по сигналу воспитателя, бегать в прямом положении, не наталкиваясь друг на друга. Материал: Мяч (или мячи по количеству детей). Ход игры: воспитатель катит мяч вдоль зала и предлагает детям догнать его. Затем педагог переходит на другую сторону и снова прокатывает мяч, дети догоняют. Игра повторяется 2-3 раза. Варианты игры: можно приготовить мячи по количеству детей. Воспитатель кладет мячи в корзину, предлагает каждому догнать мяч, взять его и принести.	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

ОКТЯБРЬ 1 неделя (зал)	15 минут	№ 14 стр 28	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	доски шириной 25 см, длина 2 м, шнур	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	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	**Без предметов** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Хлопок в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; вернуться в исходное положение. 3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклон к правой (левой) ноге, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). 4. И. п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо (влево), хлопнуть в ладоши; вернуться в исходное положение (5 раз). 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом в обе стороны (3—4 раза).	Равновесие «Пойдем по мостику». Из двух параллельно положенных досок (ширина 25 см, длина 2 м) сделан «мостик через речку». Игровое задание после показа воспитателя выполняется в колонне по одному — ходьба детей по первому «мостику», затем по второму. Прыжки. Воспитатель строит детей в две шеренги одну напротив другой, перед каждой шеренгой кладет шнур и объясняет упражнение: «Надо подойти близко к шнуру, слегка расставить ноги, согнуть их в коленях и перепрыгнуть через шнур, приземлившись на полусогнутые ноги». Дети перепрыгивают по сигналу воспитателя, поворачиваются кругом и снова прыгают 4—5 раз подряд. Упражнения проводятся фронтальным способом.	**Подвижная игра «Догони мяч»** Цель: воспитывать умение действовать по сигналу воспитателя, бегать в прямом положении, не наталкиваясь друг на друга. Материал: Мяч (или мячи по количеству детей). Ход игры: воспитатель катит мяч вдоль зала и предлагает детям догнать его. Затем педагог переходит на другую сторону и снова прокатывает мяч, дети догоняют. Игра повторяется 2-3 раза. Варианты игры: можно приготовить мячи по количеству детей. Воспитатель кладет мячи в корзину, предлагает каждому догнать мяч, взять его и принести.	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

ОКТЯБРЬ 1 неделя (улица)	25 минут	№ 15 стр 92	Г.В. Хухлаева «Занятия по физической культуре с детьми 2 – 4 лет» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Гимнастические доски, скамейки, комбинированные мостики со скатами	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Закрепление ходьбы и бега стайкой по кругу, парами, в колонне по одному, с ускорением и замедлением Закрепление ходьбы по доске, по наклонной вверх – вниз, по гимнастической скамейке	Ходьба и бег стайкой по кругу, ходьба парами, в колонне по одному, ходьба на носках	Имитация движения зайца. Имитация движения волка Имитация движения медведя Ходьба и бег по доске Имитация движения лисы Ходьба в медленном темпе	Имитация движения зайца. Имитация движения волка Имитация движения медведя Ходьба и бег по доске Имитация движения лисы	Игра малой подвижности «Найди колобка»

ОКТЯБРЬ 2 неделя (зал)	15 минут	№ 16 стр 29	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи, руль, обручи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Ходьба и бег по кругу. Вначале выполняется ходьба (примерно половина круга), затем бег (полный круг), переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение задания	**Без предмета** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в исходное положение. 3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо (влево), вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу, опустить; вернуться в исходное положение (4—6 раз). 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом на счет воспитателя (или под бубен)	Прыжки из обруча в обруч. Дети становятся перед обручами (плоские обручи из фанеры или картона), а воспитатель объясняет задание: «Слегка расставить ноги, согнуть колени и прыгнуть в обруч на полусогнутые ноги мягко, как зайки». Упражнение выполняется по команде: «Прыгнули!», фронтальным способом, то есть одновременно всеми детьми. Повернувшись кругом, дети повторяют задание несколько раз подряд. «Прокати мяч». Обручи разложены в две линии на расстоянии 2,5 м. Воспитатель делит детей на две группы и предлагает каждому ребенку одной группы взять мяч (большой диаметр). Обе группы занимают исходное положение — сидя в обруче, ноги врозь. По сигналу педагога дети энергичным движением рук прокатывают мяч друг другу несколько раз подряд	Игра «Ловкий шофер». Дети располагаются произвольно по всему залу, в руках у каждого ребенка руль (обруч). По сигналу воспитателя: «Поехали!» — дети-«машины» разъезжаются по всему залу в разных направлениях, стараясь не мешать друг другу. Если педагог поднимает флажок красного цвета, то все машины останавливаются. Если зеленый — продолжают движение.	Игровое задание «Машины поехали в гараж».

ОКТЯБРЬ 2 неделя (зал)	15 минут	№ 17 стр 29	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи, руль, обручи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Ходьба и бег по кругу. Вначале выполняется ходьба (примерно половина круга), затем бег (полный круг), переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение задания	**Без предмета** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в исходное положение. 3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо (влево), вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу, опустить; вернуться в исходное положение (4—6 раз). 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом на счет воспитателя (или под бубен)	Прыжки из обруча в обруч. Дети становятся перед обручами (плоские обручи из фанеры или картона), а воспитатель объясняет задание: «Слегка расставить ноги, согнуть колени и прыгнуть в обруч на полусогнутые ноги мягко, как зайки». Упражнение выполняется по команде: «Прыгнули!», фронтальным способом, то есть одновременно всеми детьми. Повернувшись кругом, дети повторяют задание несколько раз подряд. «Прокати мяч». Обручи разложены в две линии на расстоянии 2,5 м. Воспитатель делит детей на две группы и предлагает каждому ребенку одной группы взять мяч (большой диаметр). Обе группы занимают исходное положение — сидя в обруче, ноги врозь. По сигналу педагога дети энергичным движением рук прокатывают мяч друг другу несколько раз подряд	Игра «Ловкий шофер». Дети располагаются произвольно по всему залу, в руках у каждого ребенка руль (обруч). По сигналу воспитателя: «Поехали!» — дети-«машины» разъезжаются по всему залу в разных направлениях, стараясь не мешать друг другу. Если педагог поднимает флажок красного цвета, то все машины останавливаются. Если зеленый — продолжают движение.	Игровое задание «Машины поехали в гараж».

ОКТЯБРЬ 2 неделя (улица)	15 минут	№ 18 стр 31	Г.В. Хухлаева «Занятия по физической культуре с детьми 2 – 4 лет» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Гимнастические палки на каждого ребенка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Ознакомление со свойствами гимнастической палки и специфическими упражнениями с ней. Закрепление ходьбы и бега верхом на палке. Закрепление ходьбы между двумя рядами палок (ширина 20 см)	Ходьба и бег верхом на палке стайкой, ходьба и бег в колонне по одному по сигналу педагога	Перешагивание через палки, положенные на пол (повтор 4 раза) Подлезание под палки, лежащие на стульях. Перепрыгивание через 2 лежащие палки. Прыжки через палку	Игра «Ловкий шофер». Дети располагаются произвольно по всему залу, в руках у каждого ребенка руль (обруч). По сигналу воспитателя: «Поехали!» — дети-«машины» разъезжаются по всему залу в разных направлениях, стараясь не мешать друг другу. Если педагог поднимает флажок красного цвета, то все машины останавливаются. Если зеленый — продолжают движение.	Сбор гимнастических палок. Беседа о них

ОКТЯБРЬ 3 неделя (зал)	15 минут	№ 19 стр 30	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи, кубики, набивные мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом	Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше». Упражнение повторяется	**С мячом** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Выпрямляя руки, поднять мяч вверх, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 2. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч внизу. Присесть, мяч в согнутых руках к груди. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. — сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывание мяча кругом в обе стороны попеременно (по 3 раза) 4. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны (по 2—3 раза). 5. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	Прокатывание мячей в прямом направлении. Игровое упражнение «Быстрый мяч». Дети становятся на исходную линию, обозначенную чертой или шнуром. В руках у каждого ребенка мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя дети занимают исходное положение (после показа) — ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. По следующей команде дети наклоняются и, энергичным движением оттолкнув мяч, прокатывают его вперед, а затем бегут за ним. На исходную линию возвращаются шагом. Упражнение повторяется 2—3 раза. Ползание между предметами, не задевая их. 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». Дети становятся перед воспитателем полукругом и все вместе произносят: Зайка серый умывается, Зайка в гости собирается. Вымыл носик, вымыл хвостик, Вымыл ухо, вытер сухо. В соответствии с текстом стихотворения дети выполняют движения, прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед — «направляются в гости».	Игра «Найдем зайку».

ОКТЯБРЬ 3 неделя (зал)	15 минут	№ 20 стр 30	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи, кубики, набивные мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом	Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше». Упражнение повторяется	**С мячом** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Выпрямляя руки, поднять мяч вверх, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 2. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч внизу. Присесть, мяч в согнутых руках к груди. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. — сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывание мяча кругом в обе стороны попеременно (по 3 раза) 4. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны (по 2—3 раза). 5. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	Прокатывание мячей в прямом направлении. Игровое упражнение «Быстрый мяч». Дети становятся на исходную линию, обозначенную чертой или шнуром. В руках у каждого ребенка мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя дети занимают исходное положение (после показа) — ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. По следующей команде дети наклоняются и, энергичным движением оттолкнув мяч, прокатывают его вперед, а затем бегут за ним. На исходную линию возвращаются шагом. Упражнение повторяется 2—3 раза. Ползание между предметами, не задевая их. 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». Дети становятся перед воспитателем полукругом и все вместе произносят: Зайка серый умывается, Зайка в гости собирается. Вымыл носик, вымыл хвостик, Вымыл ухо, вытер сухо. В соответствии с текстом стихотворения дети выполняют движения, прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед — «направляются в гости».	Игра «Найдем зайку».

ОКТЯБРЬ 3 неделя (улица)	15 минут	№ 21 стр 102	Г.В. Хухлаева «Занятия по физической культуре с детьми 2 – 4 лет» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Гимнастические палки, гимнастическая стенка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Ознакомление с использованием гимнастической палки как предмета – заместителя в подвижных и сюжетно – ролевых играх. Закрепление ходьбы и палки ходьбы и бега верхом на палке	Ходьба и бег верхом на палке стайкой, ходьба и бег в колонне по одному по сигналу педагога	Имитация движений гребцов в лодке Имитация шторма Ходьба (20с) и бег (40 с) верхом на палке	«Наседка и цыплята». Цель: учить детей убегать по сигналу, не наталкиваясь друг на друга, подлезть под веревочку, не задевая за нее. Материал: шнур на стойках. Ход игры: дети изображают цыплят, а воспитатель – наседку. На одной стороне зала или площадки натягивается шнур на высоте 50 см. – это дом, где живут цыплята и наседка. Первой выходит из дома наседка, она идет искать корм. Затем зовет цыплят: «Ко-ко-ко». По этому сигналу цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют по площадке, клюют зернышки. Воспитатель говорит: «Большая птица!» Все цыплята бегут домой. Игра повторяется 3-4 раза.	Ходьба в колонне по одному.

ОКТЯБРЬ 4 неделя (зал)	15 минут	№ 22 стр 31	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	стульчики, шнур, стойка, кубики	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	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.	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	**На стульчиках** 1. И. п. — сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки в стороны, к плечам; в стороны и в исходное положение (4—5 раз). 2. И. п. — сидя на стуле, ноги врозь, руки на поясе. Руки в стороны; наклон к правой (левой) ноге, коснуться носка ноги: выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. — сидя на стуле, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вправо (влево), выпрямиться; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. — стоя за спинкой стула, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны (между сериями прыжков небольшая пауза).	Ползание «Крокодильчики». Лазание под шнур (высота — 50 см от линии пола). Стойка со шнуром (вместо стойки можно поставить стулья) ставится так, чтобы все дети могли участвовать в выполнении упражнения. Линия старта располагается на расстоянии 1,5 м от шнура. Дети-«крокодильчики» должны преодолеть препятствие, чтобы попасть к себе домой (в реку). На исходной линии дети встают на четвереньки с опорой на ладони и колени и проползают под шнуром, стараясь не задеть его. Затем поднимаются и хлопают в ладоши над головой. Упражнение повторяется 2—3 раза. Равновесие «Пробеги — не задень». Ходьба и бег между предметами (5—6 шт.), положенными в одну линию на расстоянии 50 см друг от друга. Дети становятся в две колонны и после показа и объяснения воспитателем выполняют упражнение: ходьба между предметами, затем бег. Упражнение повторяется 2—3 раза.	«Воробышки и кот». Цель: учить детей легко спрыгивать с кубиков или скамейки, бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга, убегать по сигналу, занимать свои места. Материал: кубы высотой 20 см. или скамейки, маска кошки. Ход игры: дети стоят вдоль стен комнаты на кубах, или скамейках. Это воробышки в гнездышках. В стороне сидит кот, роль которого исполняет ребенок. «Воробышки полетели», - говорит воспитатель. Дети спрыгивают со скамейки, отводят руки в стороны – воробышки машут крыльями – и бегают в рассыпную по всей комнате. Кошка просыпается, произносит «мяу-мяу» и бежит за воробышками. Они должны быстро улетать в гнездышки, заняв свои места. Пойманных воробышков кошка отводит к себе в дом (дети пропускают одно повторение игры). Игра повторяется 3-4 раза.	Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом».

ОКТЯБРЬ 4 неделя (зал)	15 минут	№ 23 стр 31	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	стульчики, шнур, стойка, кубики	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	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.	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	**На стульчиках** 1. И. п. — сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки в стороны, к плечам; в стороны и в исходное положение (4—5 раз). 2. И. п. — сидя на стуле, ноги врозь, руки на поясе. Руки в стороны; наклон к правой (левой) ноге, коснуться носка ноги: выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. — сидя на стуле, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вправо (влево), выпрямиться; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. — стоя за спинкой стула, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны (между сериями прыжков небольшая пауза).	Ползание «Крокодильчики». Лазание под шнур (высота — 50 см от линии пола). Стойка со шнуром (вместо стойки можно поставить стулья) ставится так, чтобы все дети могли участвовать в выполнении упражнения. Линия старта располагается на расстоянии 1,5 м от шнура. Дети-«крокодильчики» должны преодолеть препятствие, чтобы попасть к себе домой (в реку). На исходной линии дети встают на четвереньки с опорой на ладони и колени и проползают под шнуром, стараясь не задеть его. Затем поднимаются и хлопают в ладоши над головой. Упражнение повторяется 2—3 раза. Равновесие «Пробеги — не задень». Ходьба и бег между предметами (5—6 шт.), положенными в одну линию на расстоянии 50 см друг от друга. Дети становятся в две колонны и после показа и объяснения воспитателем выполняют упражнение: ходьба между предметами, затем бег. Упражнение повторяется 2—3 раза.	«Воробышки и кот». Цель: учить детей легко спрыгивать с кубиков или скамейки, бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга, убегать по сигналу, занимать свои места. Материал: кубы высотой 20 см. или скамейки, маска кошки. Ход игры: дети стоят вдоль стен комнаты на кубах, или скамейках. Это воробышки в гнездышках. В стороне сидит кот, роль которого исполняет ребенок. «Воробышки полетели», - говорит воспитатель. Дети спрыгивают со скамейки, отводят руки в стороны – воробышки машут крыльями – и бегают в рассыпную по всей комнате. Кошка просыпается, произносит «мяу-мяу» и бежит за воробышками. Они должны быстро улетать в гнездышки, заняв свои места. Пойманных воробышков кошка отводит к себе в дом (дети пропускают одно повторение игры). Игра повторяется 3-4 раза.	Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом».

ОКТЯБРЬ 4 неделя (улица) № 24 20 минут	**Физкультурный досуг** **«Мы растем здоровыми»** *смотрите приложение № 1*

НОЯБРЬ 1 неделя (зал)	15 минут	№ 25 стр 33	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	ленточки,, две доски шириной 25 см, длиной 2- 3 м	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	Игровое здание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Мышки!» — дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами, руки на поясе. По сигналу: «Бабочки!» — к бегу. Ходьба и бег проводятся в чередовании	**С ленточками** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, ленточки в опущенных руках. Поднять ленточки вверх, помахать ими, опустить; вернуться в исходное положение (4—5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине ступни, ленточки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать палочками о пол. Подняться, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, ленточки у плеч. Поворот вправо (влево), правую руку вправо (влево). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. — ноги на ширине ступни, ленточки внизу. Взмахнуть ленточками в стороны, опустить, вернутся в исходное положение (5 раз).	Равновесие «В лес по тропинке». На пол положены параллельно друг другу две доски (ширина 25 см, длина 2—3 м) — «тропинки в лес». Ходьба в умеренном темпе по одной тропинке, затем по второй, балансируя руками для поддержания равновесия. Прыжки «Зайки — мягкие лапочки». Дети-«зайки» становятся в одну шеренгу. Воспитатель предлагает «зайкам» на мягких лапах попрыгать до опушки. По сигналу воспитателя дети прыжками на двух ногах передвигаются к опушке (расстояние 3-4 м). Обратно, на исходную линию, дети возвращаются шагом.	Игра «Ловкий шофер». Дети располагаются произвольно по всему залу, в руках у каждого ребенка руль (обруч). По сигналу воспитателя: «Поехали!» — дети-«машины» разъезжаются по всему залу в разных направлениях, стараясь не мешать друг другу. Если педагог поднимает флажок красного цвета, то все машины останавливаются. Если зеленый — продолжают движение.	Игра «Найдем зайчонка».

НОЯБРЬ 1 неделя (зал)	15 минут	№ 26 стр 33	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	ленточки,, две доски шириной 25 см, длиной 2- 3 м	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	Игровое здание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Мышки!» — дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами, руки на поясе. По сигналу: «Бабочки!» — к бегу. Ходьба и бег проводятся в чередовании	**С ленточками** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, ленточки в опущенных руках. Поднять ленточки вверх, помахать ими, опустить; вернуться в исходное положение (4—5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине ступни, ленточки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать палочками о пол. Подняться, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, ленточки у плеч. Поворот вправо (влево), правую руку вправо (влево). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. — ноги на ширине ступни, ленточки внизу. Взмахнуть ленточками в стороны, опустить, вернутся в исходное положение (5 раз).	Равновесие «В лес по тропинке». На пол положены параллельно друг другу две доски (ширина 25 см, длина 2—3 м) — «тропинки в лес». Ходьба в умеренном темпе по одной тропинке, затем по второй, балансируя руками для поддержания равновесия. Прыжки «Зайки — мягкие лапочки». Дети-«зайки» становятся в одну шеренгу. Воспитатель предлагает «зайкам» на мягких лапах попрыгать до опушки. По сигналу воспитателя дети прыжками на двух ногах передвигаются к опушке (расстояние 3-4 м). Обратно, на исходную линию, дети возвращаются шагом.	Игра «Ловкий шофер». Дети располагаются произвольно по всему залу, в руках у каждого ребенка руль (обруч). По сигналу воспитателя: «Поехали!» — дети-«машины» разъезжаются по всему залу в разных направлениях, стараясь не мешать друг другу. Если педагог поднимает флажок красного цвета, то все машины останавливаются. Если зеленый — продолжают движение.	Игра «Найдем зайчонка».

НОЯБРЬ 1 неделя (улица)	15 минут	№ 27 стр 110	Г.В. Хухлаева «Занятия по физической культуре с детьми 2 – 4 лет» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Кубики, гимнастические доски, бревна Набивные мешочки массой 100 – 150 г (по количеству детей) дуги	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Ознакомление с построением в две шеренги по линиям. Закрепление ходьбы по доскам, бревну, бег по прямой. Ходьба и бег с ускорением и замедлением	Ходьба (180с) и бег (60с) с ускорением и замедлением. Ходьбе по доске, по наклонной вверх-вниз, по плоскому невысокому бревну.	Метание набивного мешочка в горизонтальную цель и на дальность. Повтор по 6 раз Преодоление полосы препятствий. Бег, ходьба по гимнастической скамейке. Подлезание под дуги	«По ровненькой дорожке». Цель: учить детей прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, согласовывать свои движения с ритмом стиха, проговаривать текст игры. Ход игры: воспитатель предлагает детям построиться в колонну по одному и пойти гулять. «По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке, Шагают наши ножки, Шагают наши ножки: Раз, два, раз, два. По камешкам, по камешкам… В ямку бух!» Дети идут, на слова «по камешкам, по камешкам», прыгают вперед на двух ногах, продвигаясь вперед, на слова «в ямку бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямки», - говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игра повторяется.	Ходьба (60с) в колонне по одному

НОЯБРЬ 2 неделя (зал)	15 минут	№ 28 стр34	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	обручи, шнуры, мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	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	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. Для выполнения общеразвивающих упражнений с обручем воспитатель помогает детям построиться в виде буквы «П».	**С обручем** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках на плечах — «воротничок». Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч; опустить его, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. — стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков), выпрямиться, обруч поднять до пояса. Присесть, положить обруч на пол, встать, руки убрать за спину (4-5 раз) 3. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться пола ободом обруча, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). 4. И. п. — ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево) медленным движением; выпрямиться, вернуться в исходное положение.	Прыжки «Через болото». Из 8—10 плоских карточных обручей (или шнуров) диаметром 30—40 см по двум сторонам зала выкладываются в шахматном порядке «кочки». Дети становятся в две колонны. Воспитатель предлагает перебраться через «болото», прыгая на двух ногах с одной «кочки» на другую. Прыжки выполняются поочередно, друг за другом. Воспитатель напоминает, что прыгать надо, сгибая колени, и приземляться на полусогнутые ноги (между детьми должно быть определенное расстояние). После того как все ребята «переберутся через болото», следует небольшая пауза, и игровое задание повторяется. Количество повторений зависит от условий и физической подготовленности детей. Темп упражнений умеренный. Прокатывание мячей «Точный пас». Дети становятся в две шеренги по ориентирам (шнуру, цветным меткам). Расстояние между шеренгами 2 м. Одна шеренга получает мячи (или дети берут мячи из корзины). По сигналу воспитателя: «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». Дети-«мышки» сидят в «норках» — на скамейках, поставленных вдоль одной стены зала. На противоположной стороне зала протянута веревка на высоте 50 см от уровня пола, за ней находится «кладовая». Сбоку от играющих сидит воспитатель — «кошка». «Кошка» засыпает, а «мыши» бегут в кладовую. Проникая в кладовую, они наклоняются, чтобы не задеть веревку. Там они приседают на корточки и «грызут сухари». «Кошка» просыпается, мяукает и бежит за «мышами». Они убегают в «норки» (кошка не ловит мышей, а только делает вид, что хочет поймать их). Игра возобновляется. Через некоторое время при повторении игры роль кошки может выполнить наиболее подготовленный ребенок	Игра «Где спрятался мышонок?».

НОЯБРЬ 2 неделя (зал)	15 минут	№ 29 стр34	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	обручи, шнуры, мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	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	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. Для выполнения общеразвивающих упражнений с обручем воспитатель помогает детям построиться в виде буквы «П».	**С обручем** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках на плечах — «воротничок». Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч; опустить его, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. — стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков), выпрямиться, обруч поднять до пояса. Присесть, положить обруч на пол, встать, руки убрать за спину (4-5 раз) 3. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться пола ободом обруча, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). 4. И. п. — ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево) медленным движением; выпрямиться, вернуться в исходное положение.	Прыжки «Через болото». Из 8—10 плоских карточных обручей (или шнуров) диаметром 30—40 см по двум сторонам зала выкладываются в шахматном порядке «кочки». Дети становятся в две колонны. Воспитатель предлагает перебраться через «болото», прыгая на двух ногах с одной «кочки» на другую. Прыжки выполняются поочередно, друг за другом. Воспитатель напоминает, что прыгать надо, сгибая колени, и приземляться на полусогнутые ноги (между детьми должно быть определенное расстояние). После того как все ребята «переберутся через болото», следует небольшая пауза, и игровое задание повторяется. Количество повторений зависит от условий и физической подготовленности детей. Темп упражнений умеренный. Прокатывание мячей «Точный пас». Дети становятся в две шеренги по ориентирам (шнуру, цветным меткам). Расстояние между шеренгами 2 м. Одна шеренга получает мячи (или дети берут мячи из корзины). По сигналу воспитателя: «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». Дети-«мышки» сидят в «норках» — на скамейках, поставленных вдоль одной стены зала. На противоположной стороне зала протянута веревка на высоте 50 см от уровня пола, за ней находится «кладовая». Сбоку от играющих сидит воспитатель — «кошка». «Кошка» засыпает, а «мыши» бегут в кладовую. Проникая в кладовую, они наклоняются, чтобы не задеть веревку. Там они приседают на корточки и «грызут сухари». «Кошка» просыпается, мяукает и бежит за «мышами». Они убегают в «норки» (кошка не ловит мышей, а только делает вид, что хочет поймать их). Игра возобновляется. Через некоторое время при повторении игры роль кошки может выполнить наиболее подготовленный ребенок	Игра «Где спрятался мышонок?».

НОЯБРЬ 2 неделя (улица)	15 минут	№ 30 стр 142	Г.В. Хухлаева «Занятия по физической культуре с детьми 2 – 4 лет» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Гимнастические доски, скамейки, дуги, шнуры	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Закрепление ходьбы и бега стайкой, ходьба в колонне по одному, мелким и широким шагом, имитация различных видов ходьбы	Ходьба (150с) и бег стайкой (70 с), ходьба в колонне по одному по кругу. Ходьба широким и мелким шагом	Ходьба между линиями, ходьба по доске Упражнения с шишками. Бросание вверх и ловля, метание в горизонтальную цель Прыжки на двух ногах **Подвижная игра** **«Трамвай».** Цель: учить детей ходить в колонне парами, держа друг друга за руку, начинать движения на зеленый флажок и заканчивать на красный или желтый. Материал: шнур, флажки – красный, желтый, зеленый. Ход игры: дети стоят в колонне парами, держа друг друга за руку. Свободными руками они берутся за шнур, концы которого связаны. Воспитатель поднимает зеленый флажок, дети бегут – трамвай двигается. Когда поднимается желтый или красный флажок, дети останавливаются и ждут. Игра проводится 3-4 раза.	Ходьба стайкой

НОЯБРЬ 3 неделя (зал)	15 минут	№ 31 стр 35	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кубики на каждого ребенка, мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Игровое упражнение «Твой кубик». По кругу выложены кубики (по количеству детей). Ходьба по кругу. После того дети пройдут половину круга, воспитатель подает команду: «Взять кубик!» Дети поворачиваются лицом в круг, каждый ребенок берет кубик, который находится поближе к нему, и поднимает его над головой. На следующую команду педагога: «Круг!» — дети кладут кубики на место, и ходьба по кругу в другую сторону. Упражнение повторяется. После ходьбы выполняется бег по кругу сначала в одну, а затем в другую сторону	**Без предмета** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, присесть, положить руки на колени (5 раз). 2. И. п. — сидя на полу, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вперед-вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (по 3 раза каждой ногой). 3. И. п. — лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Понять руки вперед-вверх, ноги чуть поднять — «рыбка». Вернуться в исходное положение (5 раз). 4. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон туловища вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).	Игровое задание с мячом «Прокати — не задень». Дети становятся в две шеренги, у каждого ребенка мяч среднего диаметра. Воспитатель раскладывает вдоль зала в две линии кубики (или набивные мячи), на расстоянии 1 м один от другого (по 5—6 штук). По одному ребенку из каждой шеренги становятся на исходную линию и начинают прокатывать мяч между предметами, подталкивая его двумя руками, не отпуская от себя далеко. Воспитатель приглашает следующую пару детей, как только предыдущие ребята пройдут треть дистанции, и так, последовательно друг за другом дети выполняют упражнение. После выполнения задания дети подходят к обручу, делают шаг и поднимают мяч высоко над головой. Вернуться в свою шеренгу ребенок должен с ее внешней стороны. «Проползи — не задень». Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами, не задевая их («змейкой»). «Быстрые жучки» выполняется двумя колоннами (организация примерно так же, как и в предыдущем упражнении, после ползания встать, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой)	Подвижная игра «По ровненькой дорожке». Воспитатель заводит детей в круг и предлагает поиграть. Читает стихотворение: По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке Шагают наши ножки: Раз, два, раз, два, По камешкам, по камешкам.... В яму — бух ! Дети выполняют ходьбу, а на слова «по камешкам, по камешкам» прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперед, на слова «в ямку — бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы», — говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игра повторяется. Для того чтобы продлить тот или иной вид движения детей, воспитатель может повторить каждую строчку стихотворения несколько раз.	Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей

НОЯБРЬ 3 неделя (зал)	15 минут	№ 32 стр 35	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кубики на каждого ребенка, мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Игровое упражнение «Твой кубик». По кругу выложены кубики (по количеству детей). Ходьба по кругу. После того дети пройдут половину круга, воспитатель подает команду: «Взять кубик!» Дети поворачиваются лицом в круг, каждый ребенок берет кубик, который находится поближе к нему, и поднимает его над головой. На следующую команду педагога: «Круг!» — дети кладут кубики на место, и ходьба по кругу в другую сторону. Упражнение повторяется. После ходьбы выполняется бег по кругу сначала в одну, а затем в другую сторону	**Без предмета** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, присесть, положить руки на колени (5 раз). 2. И. п. — сидя на полу, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вперед-вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (по 3 раза каждой ногой). 3. И. п. — лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Понять руки вперед-вверх, ноги чуть поднять — «рыбка». Вернуться в исходное положение (5 раз). 4. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон туловища вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).	Игровое задание с мячом «Прокати — не задень». Дети становятся в две шеренги, у каждого ребенка мяч среднего диаметра. Воспитатель раскладывает вдоль зала в две линии кубики (или набивные мячи), на расстоянии 1 м один от другого (по 5—6 штук). По одному ребенку из каждой шеренги становятся на исходную линию и начинают прокатывать мяч между предметами, подталкивая его двумя руками, не отпуская от себя далеко. Воспитатель приглашает следующую пару детей, как только предыдущие ребята пройдут треть дистанции, и так, последовательно друг за другом дети выполняют упражнение. После выполнения задания дети подходят к обручу, делают шаг и поднимают мяч высоко над головой. Вернуться в свою шеренгу ребенок должен с ее внешней стороны. «Проползи — не задень». Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами, не задевая их («змейкой»). «Быстрые жучки» выполняется двумя колоннами (организация примерно так же, как и в предыдущем упражнении, после ползания встать, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой)	Подвижная игра «По ровненькой дорожке». Воспитатель заводит детей в круг и предлагает поиграть. Читает стихотворение: По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке Шагают наши ножки: Раз, два, раз, два, По камешкам, по камешкам.... В яму — бух ! Дети выполняют ходьбу, а на слова «по камешкам, по камешкам» прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперед, на слова «в ямку — бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы», — говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игра повторяется. Для того чтобы продлить тот или иной вид движения детей, воспитатель может повторить каждую строчку стихотворения несколько раз.	Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей

НОЯБРЬ 3 неделя (улица)	15 минут	№ 33 стр 142	Г.В. Хухлаева «Занятия по физической культуре с детьми 2 – 4 лет» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Гимнастические доски, скамейки, дуги, шнуры	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Закрепление ходьбы и бега стайкой, ходьба в колонне по одному, мелким и широким шагом, имитация различных видов ходьбы	Ходьба (150с) и бег стайкой (70 с), ходьба в колонне по одному по кругу. Ходьба широким и мелким шагом	Ходьба между линиями, ходьба по доске Упражнения с шишками. Бросание вверх и ловля, метание в горизонтальную цель Прыжки на двух ногах **Подвижная игра** **«Трамвай».** Цель: учить детей ходить в колонне парами, держа друг друга за руку, начинать движения на зеленый флажок и заканчивать на красный или желтый. Материал: шнур, флажки – красный, желтый, зеленый. Ход игры: дети стоят в колонне парами, держа друг друга за руку. Свободными руками они берутся за шнур, концы которого связаны. Воспитатель поднимает зеленый флажок, дети бегут – трамвай двигается. Когда поднимается желтый или красный флажок, дети останавливаются и ждут. Игра проводится 3-4 раза.	Игра малой подвижности «Летает —не летает».

НОЯБРЬ 4 неделя (зал)	15 минут	№ 34 стр 37	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	флажки по количеству детей, шнуры, веревка для подвижной игры	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Воспитатель объясняет детям задание: на слово: «Лягушки!» — присесть, руки положить на колени, затем встать и продолжить ходьбу. Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. На слово: «Бабочки!» — остановиться и помахать руками, как крылышками. Ходьба и бег проводится в чередовании	**С флажками** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, руки прямые; опустить флажки, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо, правую руку вправо, выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки с флажками за спиной. Наклониться вперед-вниз и помахать флажками вправо и влево. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз). 4. и. п. — ноги на ширине ступни, флажки внизу. Взмах флажками вперед-назад-вперед. Опустить флажки вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 5. Ходьба в колонне по одному. Дети кладут флажки в указанное педагогом место (бег с флажками следует исключить ввиду возможных травм).	Ползание. Игровое задание — «Паучки». Две доски положены параллельно одна другой по двум сторонам зала. Дети двумя колоннами проползают по доске с опорой на ладони и колени быстро — «как паучки». Воспитатель регулирует расстояние между детьми, чтобы они не наталкивались друг на друга. После ползания ребенок подходит к шнуру, перешагивает через него и хлопает в ладоши над головой (повторить 3 раза). *Равновесие.* Сбоку на каждой доске, примерно на середине, на полу ставят кубик. 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. Воспитатель напоминает детям, что по окончании упражнения доску надо обойти с внешней стороны и пройти в свою колонну (2—3 раза).	Подвижная игра «Поймай комара». Играющие становятся в круг на расстоянии поднятых в стороны рук. Воспитатель находится в центре круга и вращает на расстоянии примерно J20 см от пола в обе стороны палочку с длинной веревкой, к концу которой прикреплен комар (вырезанный из картона). Дети по мере приближении комара подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь коснуться (поймать) комара	Ходьба в колонне по одному за «комаром». Палочку с «комаром» несет во главе колонны ребенок, которому в игре чаще других удавалось его поймать.

НОЯБРЬ 4 неделя (зал)	15 минут	№ 35 стр 37	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	флажки по количеству детей, шнуры, веревка для подвижной игры	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Воспитатель объясняет детям задание: на слово: «Лягушки!» — присесть, руки положить на колени, затем встать и продолжить ходьбу. Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. На слово: «Бабочки!» — остановиться и помахать руками, как крылышками. Ходьба и бег проводится в чередовании	**С флажками** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, руки прямые; опустить флажки, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо, правую руку вправо, выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки с флажками за спиной. Наклониться вперед-вниз и помахать флажками вправо и влево. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз). 4. и. п. — ноги на ширине ступни, флажки внизу. Взмах флажками вперед-назад-вперед. Опустить флажки вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 5. Ходьба в колонне по одному. Дети кладут флажки в указанное педагогом место (бег с флажками следует исключить ввиду возможных травм).	Ползание. Игровое задание — «Паучки». Две доски положены параллельно одна другой по двум сторонам зала. Дети двумя колоннами проползают по доске с опорой на ладони и колени быстро — «как паучки». Воспитатель регулирует расстояние между детьми, чтобы они не наталкивались друг на друга. После ползания ребенок подходит к шнуру, перешагивает через него и хлопает в ладоши над головой (повторить 3 раза). *Равновесие.* Сбоку на каждой доске, примерно на середине, на полу ставят кубик. 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. Воспитатель напоминает детям, что по окончании упражнения доску надо обойти с внешней стороны и пройти в свою колонну (2—3 раза).	Подвижная игра «Поймай комара». Играющие становятся в круг на расстоянии поднятых в стороны рук. Воспитатель находится в центре круга и вращает на расстоянии примерно J20 см от пола в обе стороны палочку с длинной веревкой, к концу которой прикреплен комар (вырезанный из картона). Дети по мере приближении комара подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь коснуться (поймать) комара	Ходьба в колонне по одному за «комаром». Палочку с «комаром» несет во главе колонны ребенок, которому в игре чаще других удавалось его поймать.
НОЯБРЬ 4 неделя (улица) 20 минут № 36							Физкультурное развлечение «Лесная сказка». *Смотрите приложение № 2*				

ДЕКАБРЬ 1 неделя (зал)	15 минут	№ 37 стр 38	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кубики по числу детей,	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках	Ходьба и бег в колонне по одному. Через некоторое время воспитатель подает команду к ходьбе врассыпную: «На прогулку! Идем смотреть на цветочки, на летающих стрекоз и бабочек». Ходьба врассыпную по всему залу, затем бег врассыпную, переход к ходьбе в колонне по одному и построение к выполнению общеразвивающих упражнений	**С кубиками** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, стукнуть один о другой; опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. л. — ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Наклониться поставить кубики на пол у носков ног, подняться, убрать руки за спин' Наклониться, взять кубики, выпрямиться, вернуться в исходное положение (3-4 раза). 3. И. п. — ноги на ширине плеч, кубики внизу Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища, кубики на полу у носков ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с ходьбой на месте (3-4 раза).	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). Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки». На одной стороне зала на полу лежит шнур — это «болотце». Дети-«лягушки-по-прыгушки» становятся на другой стороне зала в одну шеренгу на исходную линию. Воспитатель произносит текст: Вот лягушки по дорожке скачут, Вытянувши ножки, Ква-ква, ква-ква-кпа, скачут. Вытянувши ножки. В соответствии с ритмом стихотворения дети выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (примерно 16 прыжков) до «болотца» и прыгают за шнур, произнося: «Плюх!» После паузы игровое упражнение повторяется. Если группа детей большая, то построение проводится в две шеренги и во избежание травм расстояние между шеренгами составляет примерно 1,5—2 м. Дети второй шеренга вступают в игру чуть позже и только по сигналу воспитателя.	Подвижная игра «Коршун и птенчики». Дети-«птенчики» сидят в «гнездышках» (на гимнастических скамейках или стульчиках). Ведущий-«коршун» располагается на дереве (стуле) на некотором расстоянии от них. Воспитатель предлагает «птенчикам» полетать, поклевать зернышек. Дети выполняют ходьбу врассыпную, не задевая друг друга, затем бег. По сигналу: «Коршун!» — «птенчики» быстро возвращаются в свои «гнездышки» (можно занимать любое свободное место), а «коршун» старается поймать кого-либо из них.	в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика

ДЕКАБРЬ 1 неделя (зал)	15 минут	№ 38 стр 38	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кубики по числу детей,	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках	Ходьба и бег в колонне по одному. Через некоторое время воспитатель подает команду к ходьбе врассыпную: «На прогулку! Идем смотреть на цветочки, на летающих стрекоз и бабочек». Ходьба врассыпную по всему залу, затем бег врассыпную, переход к ходьбе в колонне по одному и построение к выполнению общеразвивающих упражнений	**С кубиками** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, стукнуть один о другой; опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. л. — ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Наклониться поставить кубики на пол у носков ног, подняться, убрать руки за спин' Наклониться, взять кубики, выпрямиться, вернуться в исходное положение (3-4 раза). 3. И. п. — ноги на ширине плеч, кубики внизу Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища, кубики на полу у носков ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с ходьбой на месте (3-4 раза).	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). Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки». На одной стороне зала на полу лежит шнур — это «болотце». Дети-«лягушки-по-прыгушки» становятся на другой стороне зала в одну шеренгу на исходную линию. Воспитатель произносит текст: Вот лягушки по дорожке скачут, Вытянувши ножки, Ква-ква, ква-ква-кпа, скачут. Вытянувши ножки. В соответствии с ритмом стихотворения дети выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (примерно 16 прыжков) до «болотца» и прыгают за шнур, произнося: «Плюх!» После паузы игровое упражнение повторяется. Если группа детей большая, то построение проводится в две шеренги и во избежание травм расстояние между шеренгами составляет примерно 1,5—2 м. Дети второй шеренга вступают в игру чуть позже и только по сигналу воспитателя.	Подвижная игра «Коршун и птенчики». Дети-«птенчики» сидят в «гнездышках» (на гимнастических скамейках или стульчиках). Ведущий-«коршун» располагается на дереве (стуле) на некотором расстоянии от них. Воспитатель предлагает «птенчикам» полетать, поклевать зернышек. Дети выполняют ходьбу врассыпную, не задевая друг друга, затем бег. По сигналу: «Коршун!» — «птенчики» быстро возвращаются в свои «гнездышки» (можно занимать любое свободное место), а «коршун» старается поймать кого-либо из них.	в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика

ДЕКАБРЬ 1 неделя (улица)	15 минут	№ 39 стр 43	М.П. Голещекина «Лыжи в детском саду» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	лыжи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Познакомить детей с лыжами, учить раскладывать лыжи на снегу. Одевать и снимать их	Ходьба и бег колонной	Стоя на лыжах поднять правую и левую ногу поочередно	**Подвижная игра** «Поезд». Цель: учить детей ходить в колонне по одному друг за другом, убыстряя и замедляя темп. Учит запоминать свое место в колонне. Ход игры: дети строятся в колонну. Первый, стоящий в колонне – паровоз, остальные – вагоны. Воспитатель дает гудок и дети начинают двигаться, постепенно убыстряя темп ходьбы. Услышав гудок, останавливаются	Ходьба и бег в рассыпную

ДЕКАБРЬ 2 неделя (зал)	15 минут	№ 40 стр 40	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи, обручи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в при-землении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Самолеты!» — дети выполняют бег врассыпную, покачивая руками, как крыльями, затем ходьбу врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Воспитатель следит за тем, чтобы дети использовали большее пространство зала, не наталкивались друг на друга	**С мячом** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч внизу. Поднять мяч вперед, руки прямые; поднять мяч вверх; мяч вперед, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4 раза) 2. И. п. — сидя, ноги врозь, мяч у груди в согнутых руках. Поднять мяч вверх; наклониться вперед, коснуться пола; выпрямиться, поднять мяч вверх, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывать мяч вправо и влево вокруг, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).	Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат. Воспитатель показывает упражнение и объясняет: «Надо встать на скамейку, слегка согнуть ноги в коленях и прыгнуть легко на носочки, как зайки». Упражнение выполняется небольшими группами. Дети встают на скамейку и по сигналу воспитателя прыгают со скамейки несколько раз подряд. Приглашается вторая группа детей. Прокатывание мячей друг другу. Дети распределяются на две шеренги, расстояние между ними 2 м. Воспитатель обозначает шнурами исходное положение для обеих шеренг. Исходное положение — стойка на коленях, мяч на полу (у одной группы детей). По сигналу воспитателя: «Покатили!» — каждый ребенок энергично отталкивает мяч и прокатывает его партнеру, тот, поймав мяч, отправляет его обратно также по сигналу педагога (по 4—5 раз).	Подвижная игра «Найди свой домик» Цель: упражнять детей в ходьбе врассыпную, умение находить свой стульчик (домик). Материал: стульчики по количеству детей. Ход игры: дети сидят на стульчиках вдоль одной стены площадки или комнаты. «Пойдем гулять,» - говорит воспитатель. Дети расходятся группами или в одиночку, кто куда хочет. По сигналу воспитателя «домой» все бегут в свой домик. Игра повторяется 3-4 раза. Если вначале дети недостаточно ориентируются в пространстве, можно разрешить садиться на любой стул. Потом вводится правило – занимать только свой домик.	Игра малой подвижности «У кого мяч».

ДЕКАБРЬ 2 неделя (зал)	15 минут	№ 41 стр 40	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи, обручи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в при-землении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Самолеты!» — дети выполняют бег врассыпную, покачивая руками, как крыльями, затем ходьбу врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Воспитатель следит за тем, чтобы дети использовали большее пространство зала, не наталкивались друг на друга	**С мячом** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч внизу. Поднять мяч вперед, руки прямые; поднять мяч вверх; мяч вперед, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4 раза) 2. И. п. — сидя, ноги врозь, мяч у груди в согнутых руках. Поднять мяч вверх; наклониться вперед, коснуться пола; выпрямиться, поднять мяч вверх, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывать мяч вправо и влево вокруг, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).	Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат. Воспитатель показывает упражнение и объясняет: «Надо встать на скамейку, слегка согнуть ноги в коленях и прыгнуть легко на носочки, как зайки». Упражнение выполняется небольшими группами. Дети встают на скамейку и по сигналу воспитателя прыгают со скамейки несколько раз подряд. Приглашается вторая группа детей. Прокатывание мячей друг другу. Дети распределяются на две шеренги, расстояние между ними 2 м. Воспитатель обозначает шнурами исходное положение для обеих шеренг. Исходное положение — стойка на коленях, мяч на полу (у одной группы детей). По сигналу воспитателя: «Покатили!» — каждый ребенок энергично отталкивает мяч и прокатывает его партнеру, тот, поймав мяч, отправляет его обратно также по сигналу педагога (по 4—5 раз).	Подвижная игра «Найди свой домик» Цель: упражнять детей в ходьбе врассыпную, умение находить свой стульчик (домик). Материал: стульчики по количеству детей. Ход игры: дети сидят на стульчиках вдоль одной стены площадки или комнаты. «Пойдем гулять,» - говорит воспитатель. Дети расходятся группами или в одиночку, кто куда хочет. По сигналу воспитателя «домой» все бегут в свой домик. Игра повторяется 3-4 раза. Если вначале дети недостаточно ориентируются в пространстве, можно разрешить садиться на любой стул. Потом вводится правило – занимать только свой домик.	Игра малой подвижности «У кого мяч».

ДЕКАБРЬ 2 неделя (улица)	15 минут	№ 42 стр43	М.П. Голещекина «Лыжи в детском саду» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	лыжи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Познакомить детей с лыжами, учить раскладывать лыжи на снегу. Одевать и снимать их. Держать равновесие в лыжах	Ходьба и бег колонной	Стоя на лыжах поднять правую и левую ногу поочередно. Продвигаясь вперед (скользящий шаг)	**Подвижная игра** «Бегите к флажку». Цель: продолжать развивать умение действовать по сигналу воспитателя, бегать в прямом направлении, одновременно всей группой. Материал: флажок. Ход игры: дети встают к стене так, чтобы не мешать друг другу. У противоположной стены воспитатель ставит флажок. По сигналу воспитателя дети бегут к флажку. Затем флажок переносится в другое отдаленное место, дети бегут по сигналу к флажку. Игра повторяется 3-4 раза.	Игра малой подвижности «Найди, что спрятано»

ДЕКАБРЬ 3 неделя (зал)	15 минут	№ 43 стр 41	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кубики, дуга	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу	Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Воробышки!» — дети останавливаются и произносят «чик-чирик», затем продолжают ходьбу; бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.	**С кубиками** 1. И. п. — ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики в стороны; вынести вперед, стукнуть один о другой; кубики в стороны, опустить вниз, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной. Наклон вперед, поставить кубики у носка правой (левой) ноги; выпрямиться, убрать руки за спину. Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Присесть, кубики вперед, встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. — сидя на полу, ноги скрестно, руки в упоре сзади, кубики на полу перед собой. Развести ноги в стороны, не задев кубики, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны (по 2 раза); в чередовании с ходьбой на месте или небольшой паузой между прыжками	Прокатывание мяча между предметами. Игровое задание «Не упусти!». По обеим сторонам зала разложены кубики (набивные мячи, кегли и т.д.) по 5—6 штук с каждой стороны. Предметы расположены на расстоянии 50—60 см один от другого. После показа и объяснения дети двумя колоннами выполняют упражнение: прокатывают мяч между предметами, подталкивая его двумя руками снизу (руки «совочком») и стараясь не отпускать далеко от себя. Ползание под дугу «Проползи — не задень» (высота 50 см). Воспитатель в две линии ставит 3—4 дуги вдоль зала и дети двумя колоннами выполняют задание — подойти к дуге, присесть и пройти под дугой, не задев верхнего ее края. Выпрямиться, подойти к следующей дуге и так далее. Выполнив упражнение, подойти к обручу, шагнуть в него, потянуться вверх, хлопнув в ладоши над головой. Пройти в конец своей колонны (2 раза).	**Подвижная игра** «Лягушки». Цель: учить детей прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу, перепрыгивать через черту, проговаривать текст вместе с воспитателем, быстро реагировать на сигнал. Ход игры: на середине площадки или зала воспитатель выкладывает толстый шнур в форме круга. Дети стоят за кругом. Воспитатель говорит: «Вот лягушки по дорожке Скачут, вытянувши ножки. Ква-ква, ква-ква-ква, Скачут вытянувши ножки». Дети, повернувшись друг за другом, подпрыгивают на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу. По окончании четверостишия воспитатель хлопает в ладоши – пугает лягушек; дети перепрыгивают через черту и присаживаются на корточки – лягушки прыгают в болото. Игра повторяется 2-3 раза.	Игра малой подвижности «Найдем лягушонка».

ДЕКАБРЬ 3 неделя (зал)	15 минут	№ 44 стр 41	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кубики, дуга	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу	Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Воробышки!» — дети останавливаются и произносят «чик-чирик», затем продолжают ходьбу; бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.	**С кубиками** 1. И. п. — ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики в стороны; вынести вперед, стукнуть один о другой; кубики в стороны, опустить вниз, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной. Наклон вперед, поставить кубики у носка правой (левой) ноги; выпрямиться, убрать руки за спину. Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Присесть, кубики вперед, встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. — сидя на полу, ноги скрестно, руки в упоре сзади, кубики на полу перед собой. Развести ноги в стороны, не задев кубики, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны (по 2 раза); в чередовании с ходьбой на месте или небольшой паузой между прыжками	Прокатывание мяча между предметами. Игровое задание «Не упусти!». По обеим сторонам зала разложены кубики (набивные мячи, кегли и т.д.) по 5—6 штук с каждой стороны. Предметы расположены на расстоянии 50—60 см один от другого. После показа и объяснения дети двумя колоннами выполняют упражнение: прокатывают мяч между предметами, подталкивая его двумя руками снизу (руки «совочком») и стараясь не отпускать далеко от себя. Ползание под дугу «Проползи — не задень» (высота 50 см). Воспитатель в две линии ставит 3—4 дуги вдоль зала и дети двумя колоннами выполняют задание — подойти к дуге, присесть и пройти под дугой, не задев верхнего ее края. Выпрямиться, подойти к следующей дуге и так далее. Выполнив упражнение, подойти к обручу, шагнуть в него, потянуться вверх, хлопнув в ладоши над головой. Пройти в конец своей колонны (2 раза).	**Подвижная игра** «Лягушки». Цель: учить детей прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу, перепрыгивать через черту, проговаривать текст вместе с воспитателем, быстро реагировать на сигнал. Ход игры: на середине площадки или зала воспитатель выкладывает толстый шнур в форме круга. Дети стоят за кругом. Воспитатель говорит: «Вот лягушки по дорожке Скачут, вытянувши ножки. Ква-ква, ква-ква-ква, Скачут вытянувши ножки». Дети, повернувшись друг за другом, подпрыгивают на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу. По окончании четверостишия воспитатель хлопает в ладоши – пугает лягушек; дети перепрыгивают через черту и присаживаются на корточки – лягушки прыгают в болото. Игра повторяется 2-3 раза.	Игра малой подвижности «Найдем лягушонка».

ДЕКАБРЬ 3 неделя (улица)	15 минут	№ 45 стр 43	М.П. Голещекина «Лыжи в детском саду» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	лыжи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Продолжать знакомить детей с лыжами, учить раскладывать лыжи на снегу. Одевать и снимать их. Держать равновесие в лыжах. Учит скольжению на лыжах	Ходьба и бег колонной	Стоя на лыжах поднять правую и левую ногу поочередно. Продвигаясь вперед, назад (скользящий шаг) Подвижная игра «Поезд». Цель: учить детей ходить в колонне по одному друг за другом, убыстряя и замедляя темп. Учит запоминать свое место в колонне. Ход игры: дети строятся в колонну. Первый, стоящий в колонне – паровоз, остальные – вагоны. Воспитатель дает гудок и дети начинают двигаться, постепенно убыстряя темп ходьбы. Услышав гудок, останавливаются.	Ходьба и бег врассыпную

ДЕКАБРЬ 4 неделя (зал)	15 минут	№ 46 стр 42	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	стульчики по числу детей, доска	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «На прогулку!» — всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу врассыпную и снова на бег	**На стульчиках** 1. И. п. — сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. — сидя на стуле, руки на поясе. Наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (4—6 раз). 3. И. п. — сидя на стуле, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. — стоя за спинкой стула, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны (между серией прыжков небольшая пауза).	Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». Две доски — «бревнышки» положены на небольшом расстоянии параллельно одна другой. После показа и объяснения (на примере одного ребенка) воспитателем дети двумя колоннами выполняют задание. Дети-«жучки» поочередно выполняют ползание по доске с опорой на ладони и колени. Выполнив задание, возвращаются в свою колонну (3—4 раза). Равновесие. «Пройдем по мостику». Дети становятся в две шеренги лицом друг к другу перед досками, положенными на пол, на расстоянии 1 метра от них. Дети выполняют ходьбу по доске, в умеренном темпе, боком приставным шагом (руки на поясе или в стороны). Воспитатель напоминает детям, чтобы голову и спину держали прямо. По окончании упражнения каждый ребенок возвращается в свою шеренгу (3-4 раза).	Подвижная игра «Птица и птенчики». «Я буду птица, а вы — птенчики», — говорит воспитатель и предлагает детям посмотреть на большой круг (из шнура) — это наше гнездо и приглашает птенчиков в него. Дети входят в круг и присаживаются на корточки. «Полетели, полетели птенчики зернышки искать», — говорит воспитатель. Птенчики вылетают из гнезда. «Птица-мама» летает вместе с птенцами по всему залу. По сигналу: «Полетели домой, в гнездо!» — все дети бегут в круг. Игра повторяется	Игра малой подвижности «Найдем птенчика».

ДЕКАБРЬ 4 неделя (зал)	15 минут	№ 47 стр 42	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	стульчики по числу детей, доска	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «На прогулку!» — всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу врассыпную и снова на бег	**На стульчиках** 1. И. п. — сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. — сидя на стуле, руки на поясе. Наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (4—6 раз). 3. И. п. — сидя на стуле, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. — стоя за спинкой стула, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны (между серией прыжков небольшая пауза).	Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». Две доски — «бревнышки» положены на небольшом расстоянии параллельно одна другой. После показа и объяснения (на примере одного ребенка) воспитателем дети двумя колоннами выполняют задание. Дети-«жучки» поочередно выполняют ползание по доске с опорой на ладони и колени. Выполнив задание, возвращаются в свою колонну (3—4 раза). Равновесие. «Пройдем по мостику». Дети становятся в две шеренги лицом друг к другу перед досками, положенными на пол, на расстоянии 1 метра от них. Дети выполняют ходьбу по доске, в умеренном темпе, боком приставным шагом (руки на поясе или в стороны). Воспитатель напоминает детям, чтобы голову и спину держали прямо. По окончании упражнения каждый ребенок возвращается в свою шеренгу (3-4 раза).	Подвижная игра «Птица и птенчики». «Я буду птица, а вы — птенчики», — говорит воспитатель и предлагает детям посмотреть на большой круг (из шнура) — это наше гнездо и приглашает птенчиков в него. Дети входят в круг и присаживаются на корточки. «Полетели, полетели птенчики зернышки искать», — говорит воспитатель. Птенчики вылетают из гнезда. «Птица-мама» летает вместе с птенцами по всему залу. По сигналу: «Полетели домой, в гнездо!» — все дети бегут в круг. Игра повторяется	Игра малой подвижности «Найдем птенчика».
ДЕКАБРЬ 4 неделя (улица) 20 минут № 48							**Физкультурное развлечение «В гости к зайчику»** *смотрите приложение № 3*				

С 01 января по 10 января детский сад не работает в связи с праздничными новогодними днями

ЯНВАРЬ 2 неделя (зал)	15 минут	№ 49 стр 45	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	обручи по количеству детей,, набивные мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер	Игровое упражнение «На полянке». Дети выполняют ходьбу по периметру зала (для ориентира можно поставить по углам кубики или кегли) — по «краешку полянки». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе врассыпную по всей «полянке» и бегу врассыпную, старясь не задевать друг друга.	**С обручем** 1. И. п. — ноги на ширине ступни обруч в согнутых руках у груди. Поднять обруч вверх, руки прямые. Опустить обруч, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед, коснуться ободом обруча пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 3. И. п. — ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках внизу. Присесть, обруч вынести вперед. Встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. — стоя в обруче, ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой между сериями прыжков (2—3 раза). 5. Ходьба в колонне по одному (обруч в правой руке).	Прыжки «Зайки — прыгуны». Воспитатель ставит в две линии кубики или набивные мячи по 4—5 штук, на расстоянии 50 см один от другого — «пеньки». Дети-«зайки» выполняют прыжки на двух ногах-«лапках» между «пеньками», энергично отталкиваясь ногами от пола и взмахивая руками. Воспитатель следит за координацией движений ног и рук (2—3 раза). После выполнения прыжков дети строятся в колонну по одному, и, проходя мимо корзины, каждый берет по одному мячу (мяч большого диаметра). Перестроение в две колонны, после показа и объяснения дети выполняют упражнение — прокатывание мяча между предметами. Выполнив задание выпрямиться, поднять мяч над головой и вернуться в свою колонну	**Подвижная игра** «Птички в гнездышках» Цель: упражнять детей в беге в рассыпную. Не наталкиваясь друг на друга, умение быстро реагировать на сигнал, находить свое место (гнездо). Материал: обручи. Ход игры: в разных концах зала устраивается 3-4 гнезда из больших обручей. Дети – птички размещаются в гнездах. По сигналу воспитателя они вылетают из гнезда и разбегаются по всей площадке. Воспитатель кормит птиц то на одной, то на другой стороне площадки: дети присаживаются на корточки, постукивая кончиками пальцами по коленям, - клюют зерна. Затем вновь бегают и по сигналу все птица занимают свои места (гнезда). Игра повторяется 4-5 раз.	Ходьба в колонне по одному.

ЯНВАРЬ 2 неделя (зал)	15 минут	№ 50 стр 45	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	обручи по количеству детей,, набивные мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер	Игровое упражнение «На полянке». Дети выполняют ходьбу по периметру зала (для ориентира можно поставить по углам кубики или кегли) — по «краешку полянки». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе врассыпную по всей «полянке» и бегу врассыпную, старясь не задевать друг друга.	**С обручем** 1. И. п. — ноги на ширине ступни обруч в согнутых руках у груди. Поднять обруч вверх, руки прямые. Опустить обруч, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед, коснуться ободом обруча пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 3. И. п. — ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках внизу. Присесть, обруч вынести вперед. Встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. — стоя в обруче, ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой между сериями прыжков (2—3 раза). 5. Ходьба в колонне по одному (обруч в правой руке).	Прыжки «Зайки — прыгуны». Воспитатель ставит в две линии кубики или набивные мячи по 4—5 штук, на расстоянии 50 см один от другого — «пеньки». Дети-«зайки» выполняют прыжки на двух ногах-«лапках» между «пеньками», энергично отталкиваясь ногами от пола и взмахивая руками. Воспитатель следит за координацией движений ног и рук (2—3 раза). После выполнения прыжков дети строятся в колонну по одному, и, проходя мимо корзины, каждый берет по одному мячу (мяч большого диаметра). Перестроение в две колонны, после показа и объяснения дети выполняют упражнение — прокатывание мяча между предметами. Выполнив задание выпрямиться, поднять мяч над головой и вернуться в свою колонну	**Подвижная игра** «Птички в гнездышках» Цель: упражнять детей в беге в рассыпную. Не наталкиваясь друг на друга, умение быстро реагировать на сигнал, находить свое место (гнездо). Материал: обручи. Ход игры: в разных концах зала устраивается 3-4 гнезда из больших обручей. Дети – птички размещаются в гнездах. По сигналу воспитателя они вылетают из гнезда и разбегаются по всей площадке. Воспитатель кормит птиц то на одной, то на другой стороне площадки: дети присаживаются на корточки, постукивая кончиками пальцами по коленям, - клюют зерна. Затем вновь бегают и по сигналу все птица занимают свои места (гнезда). Игра повторяется 4-5 раз.	Ходьба в колонне по одному.

ЯНВАРЬ 2 неделя (улица)	15 минут	№ 51 стр 44	М.П. Голещекина «Лыжи в детском саду» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	лыжи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Учить детей уверенно стоять на лыжах, ходить ступающим шагом	Ходьба и бег в колонне	Стоя на лыжах поднять правую и левую ногу поочередно. Пружинистые приседания «Пружинка» Ступающий шаг (10м)	**Подвижная игра** «Кролики». Цель: учить детей подлезать под дуги, не задевая их, ходить и бегать в рассыпную, выполнять движения по словесному указанию, убегать по сигналу на свое место. Материал: дуги. Ход игры: на одной стороне площадки ставятся дуги. На противоположной стороне ставится стул – дом сторожа. На стуле сидит воспитатель. Между домом сторожа и клетками кроликов – луг. «Кролики сидят в клетках», - говорит воспитатель, малыши присаживаются на корточки. Сторож подходит к клеткам и выпускает кроликов: «Погуляйте, поешьте травки». Кролики пролезают под дуги, бегают, прыгают. «Бегите в клетки», - говорит сторож. Кролики убегают, каждый возвращается в свою клетку, снова подлезая под дугу. Игра повторяется 3-4 раза.	Ходьба по кругу в колонне по одному

ЯНВАРЬ 3 неделя (зал)	15 минут	№ 52 стр 46	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кубики по числу детей, мячи, обручи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений	Воспитатель обращает внимание детей на круг, выложенный из кубиков в центре зала (по одному на каждого ребенка). Дети выполняют ходьбу вокруг кубиков и по сигналу воспитателя: «Взять кубик!» — каждый ребенок берет кубик (который находится ближе к нему), поднимает над головой. На следующий сигнал педагога дети кладут кубик на место и продолжают ходьбу. После ходьбы проводится бег вокруг кубиков в обе стороны. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	**С кубиками** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, кубик в правой руке внизу. Поднять руки через стороны вверх и передать кубик в другую руку над головой. Опустить руки, кубик внизу, и так последовательно несколько раз подряд. 2. И. п. — ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, положить кубик на пол, подняться, выпрямиться, руки за спину. Присесть, взять кубик левой рукой, выпрямиться, кубик внизу (4-6 раз). 3. И. п. — ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. Поднять кубик вверх; наклониться вперед-вниз и коснуться кубиком пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, кубик в правой руке. Поворот вправо, положить кубик позади себя. Выпрямиться, руки на пояс, поворот вправо, взять кубик, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 5. И. п. — ноги слегка расставлены, кубик на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубика вправо и влево (по 2—3 раза)	«Прокати — поймай». Дети располагаются парами произвольно по всему залу. В руках у одного из играющей пары мяч большого диаметра (расстояние между детьми примерно 1—1,5 м). Исходное положение — сидя, ноги врозь. По сигналу воспитателя дети прокатывают мяч друг другу, энергично отталкивая руками (руки «совочком») «Медвежата». Дети-«медвежата» строятся в шеренгу на исходной линии, становятся на четвереньки с опорой на ладони и стопы и по сигналу воспитателя: «За малиной!» — быстро ползут до «леса». Ориентиром будут поставленные в один ряд кегли (кубики, набивные мячи). Расстояние от исходной линии составляет не более 3 метров. Упражнение повторяется 2 раза.	Подвижная игра «Найди свой цвет». В трех местах площадки положены обручи (50 см), в них стоят кубики (кегли) разных цветов. Дети разделяются на три группы, и каждая группа занимает место вокруг кубика определенного цвета. Воспитатель предлагает запомнить цвет своего кубика, затем по сигналу дети разбегаются по всему залу. На сигнал: «Найди свой цвет!» — дети стараются занять место около обруча, в котором кубик того же цвета, вокруг которого они занимали место первоначально. Игра повторяется 3—4 раза.	Ходьба в колонне по одному

ЯНВАРЬ 3 неделя (зал)	15 минут	№ 53 стр 46	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кубики по числу детей, мячи, обручи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений	Воспитатель обращает внимание детей на круг, выложенный из кубиков в центре зала (по одному на каждого ребенка). Дети выполняют ходьбу вокруг кубиков и по сигналу воспитателя: «Взять кубик!» — каждый ребенок берет кубик (который находится ближе к нему), поднимает над головой. На следующий сигнал педагога дети кладут кубик на место и продолжают ходьбу. После ходьбы проводится бег вокруг кубиков в обе стороны. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	**С кубиками** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, кубик в правой руке внизу. Поднять руки через стороны вверх и передать кубик в другую руку над головой. Опустить руки, кубик внизу, и так последовательно несколько раз подряд. 2. И. п. — ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, положить кубик на пол, подняться, выпрямиться, руки за спину. Присесть, взять кубик левой рукой, выпрямиться, кубик внизу (4-6 раз). 3. И. п. — ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. Поднять кубик вверх; наклониться вперед-вниз и коснуться кубиком пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, кубик в правой руке. Поворот вправо, положить кубик позади себя. Выпрямиться, руки на пояс, поворот вправо, взять кубик, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 5. И. п. — ноги слегка расставлены, кубик на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубика вправо и влево (по 2—3 раза)	«Прокати — поймай». Дети располагаются парами произвольно по всему залу. В руках у одного из играющей пары мяч большого диаметра (расстояние между детьми примерно 1—1,5 м). Исходное положение — сидя, ноги врозь. По сигналу воспитателя дети прокатывают мяч друг другу, энергично отталкивая руками (руки «совочком») «Медвежата». Дети-«медвежата» строятся в шеренгу на исходной линии, становятся на четвереньки с опорой на ладони и стопы и по сигналу воспитателя: «За малиной!» — быстро ползут до «леса». Ориентиром будут поставленные в один ряд кегли (кубики, набивные мячи). Расстояние от исходной линии составляет не более 3 метров. Упражнение повторяется 2 раза.	Подвижная игра «Найди свой цвет». В трех местах площадки положены обручи (50 см), в них стоят кубики (кегли) разных цветов. Дети разделяются на три группы, и каждая группа занимает место вокруг кубика определенного цвета. Воспитатель предлагает запомнить цвет своего кубика, затем по сигналу дети разбегаются по всему залу. На сигнал: «Найди свой цвет!» — дети стараются занять место около обруча, в котором кубик того же цвета, вокруг которого они занимали место первоначально. Игра повторяется 3—4 раза.	Ходьба в колонне по одному

ЯНВАРЬ 3 неделя (улица)	15 минут	№ 54 стр 44	М.П. Голещекина «Лыжи в детском саду» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	лыжи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Учить детей уверенно стоять на лыжах, ходить ступающим шагом	Ходьба и бег в колонне	Стоя на лыжах поднять правую и левую ногу поочередно. Пружинистые приседания «Пружинка» Ступающий шаг (10м)	**Подвижная игра** «Птички в гнездышках» Цель: упражнять детей в беге в рассыпную. Не наталкиваясь друг на друга, умение быстро реагировать на сигнал, находить свое место (гнездо). Материал: обручи. Ход игры: в разных концах зала устраивается 3-4 гнезда из больших обручей. Дети – птички размещаются в гнездах. По сигналу воспитателя они вылетают из гнезда и разбегаются по всей площадке. Воспитатель кормит птиц то на одной, то на другой стороне площадки: дети присаживаются на корточки, постукивая кончиками пальцами по коленям, - клюют зерна. Затем вновь бегают и по сигналу все птица занимают свои места (гнезда). Игра повторяется 4-5 раз.	Ходьба «змейкой» между ледяными постройками

ЯНВАРЬ 4 неделя (зал)	15 минут	№ 55 стр 47	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	дуга, две доски 20 см шириной на расстоянии друг от друга 1 – 1.5 м	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры	«Лягушки и бабочки». Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «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 крылышками». Бег в колонне по одному в обе стороны.	**Без предмета** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки перед грудью согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак. Круговые движения рук перед грудью, одна рука вращается вокруг другой (5 раз). 2. И. п. — ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, обхватить руками колени. Подняться, убрать руки за спину. Вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3. И. п. — сидя, ноги врозь, руки на поясе. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться руками носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4 раза). 4. И.п. — сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть правую (левую) ногу, опустить, вернуться в исходное положение (4 раза). 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с небольшой паузой. Выполняется под счет воспитателя или удары в бубен, музыкальное сопровождение.	Ползание под дугу, не касаясь руками пола. Вдоль зала воспитатель ставит две линии по 3—4 дуги. Дает показ и объяснение упражнения: «Надо подойти к дуге, присесть, сложиться в комочек «как воробышек» и пройти под дугой, не касаясь руками пола. Затем подойти к следующей дуге и так далее. Упражнение выполняется двумя колоннами. Равновесие «По тропинке». На полу лежат параллельно друг другу две доски (ширина 20 см) на расстоянии 1—1,5 м. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доскам-«тропинкам», свободно балансируя руками. Воспитатель напоминает им, что спину и голову надо держать прямо	Подвижная игра «Лохматый пес». Один ребенок изображает пса. Он располагается в центре зала — ложится на пол (желательно на мягкий коврик) и кладет голову на вытянутые вперед руки. Остальные играющие располагаются по всему залу и по сигналу воспитателя тихонько приближаются к «псу» по мере произнесения следующего текста: Вот лежит лохматый пес, В лапы свой уткнувши нос. Тихо, смирно он лежит, Не то дремлет, не то спит. Подойдем к нему, разбудим. И посмотрим, что-то будет. Дети начинают будить «пса», наклоняются к нему, произносят его кличку (Шарик), хлопают в ладоши, машут руками. Вдруг «пес» поднимается и громко лает. Дети разбегаются, «пес» гонится за ними, стараясь кого-нибудь поймать (осалить). Когда все дети убегут, спрячутся в свой «дом» (за обозначенную на полу линию), «пес» возвращается на свое место. Игра повторяется.	Ходьба в колонне по одному. Дыхательные упражнения «Кошка»

ЯНВАРЬ 4 неделя (зал)	15 минут	№ 56 стр 47	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	дуга, две доски 20 см шириной на расстоянии друг от друга 1 – 1.5 м	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры	«Лягушки и бабочки». Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «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 крылышками». Бег в колонне по одному в обе стороны.	**Без предмета** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки перед грудью согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак. Круговые движения рук перед грудью, одна рука вращается вокруг другой (5 раз). 2. И. п. — ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, обхватить руками колени. Подняться, убрать руки за спину. Вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3. И. п. — сидя, ноги врозь, руки на поясе. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться руками носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4 раза). 4. И.п. — сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть правую (левую) ногу, опустить, вернуться в исходное положение (4 раза). 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с небольшой паузой. Выполняется под счет воспитателя или удары в бубен, музыкальное сопровождение.	Ползание под дугу, не касаясь руками пола. Вдоль зала воспитатель ставит две линии по 3—4 дуги. Дает показ и объяснение упражнения: «Надо подойти к дуге, присесть, сложиться в комочек «как воробышек» и пройти под дугой, не касаясь руками пола. Затем подойти к следующей дуге и так далее. Упражнение выполняется двумя колоннами. Равновесие «По тропинке». На полу лежат параллельно друг другу две доски (ширина 20 см) на расстоянии 1—1,5 м. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доскам-«тропинкам», свободно балансируя руками. Воспитатель напоминает им, что спину и голову надо держать прямо	Подвижная игра «Лохматый пес». Один ребенок изображает пса. Он располагается в центре зала — ложится на пол (желательно на мягкий коврик) и кладет голову на вытянутые вперед руки. Остальные играющие располагаются по всему залу и по сигналу воспитателя тихонько приближаются к «псу» по мере произнесения следующего текста: Вот лежит лохматый пес, В лапы свой уткнувши нос. Тихо, смирно он лежит, Не то дремлет, не то спит. Подойдем к нему, разбудим. И посмотрим, что-то будет. Дети начинают будить «пса», наклоняются к нему, произносят его кличку (Шарик), хлопают в ладоши, машут руками. Вдруг «пес» поднимается и громко лает. Дети разбегаются, «пес» гонится за ними, стараясь кого-нибудь поймать (осалить). Когда все дети убегут, спрячутся в свой «дом» (за обозначенную на полу линию), «пес» возвращается на свое место. Игра повторяется.	Ходьба в колонне по одному.
ЯНВАРЬ 4 неделя (улица) 20 минут № 57							**физкультурного развлечения «Мыши на прогулке»** *смотрите приложение № 4*				

ФЕВРАЛЬ 1 неделя (зал)	15 минут	№ 58 стр50	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кольца на каждого ребенка,, 5 -6 шнуров, плоские обручи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами (от кольце-броса): ходьба — примерно три четверти круга и бег — полный круг: остановка, поворот в другую сторону, повторение упражнений	**С кольцами** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, передать кольцо в левую руку. Опустить руки через стороны вниз. Поднять руки через стороны вверх, передать кольцо в правую руку. Опустить руки через стороны вниз (4—5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, кольцо вынести вперед, руки прямые. Встать, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 3. И. п. — стойка на коленях, кольцо в правой руке. Поворот вправо, положить кольцо у носка правой ноги, выпрямиться. Поворот вправо, взять кольцо, выпрямиться, кольцо в левую руку. То же влево (по 3 раза). 4. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, кольцо на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кольца в обе стороны; между серией прыжков небольшая пауза (по 2 раза).	Равновесие. «Перешагни — не наступи». Из 5—6 шнуров (косичек) на полу выкладываются параллельно одна другой две «дорожки» (расстояние между шнурами — 30 см). Дети строятся в две колонны. После показа и объяснения упражнения воспитателем ребята 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. 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». Цель: упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, беге по сигналу, умении находить свой цвет. Материал: Флажки красного, зеленого, желтого цвета, платочки трех цветов, по количеству детей. Ход игры: у детей в руках платочки трех цветов. В трех углах комнаты цветные флажки на подставках. По сигналу «идите гулять» дети расходятся по площадке, по сигналу «найди свой цвет» бегут к флажку соответствующего цвета.	Игра малой подвижности по выбору детей

ФЕВРАЛЬ 1 неделя (зал)	15 минут	№ 59 стр 50	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кольца на каждого ребенка,, 5 -6 шнуров, плоские обручи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами (от кольце-броса): ходьба — примерно три четверти круга и бег — полный круг: остановка, поворот в другую сторону, повторение упражнений	**С кольцами** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, передать кольцо в левую руку. Опустить руки через стороны вниз. Поднять руки через стороны вверх, передать кольцо в правую руку. Опустить руки через стороны вниз (4—5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, кольцо вынести вперед, руки прямые. Встать, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 3. И. п. — стойка на коленях, кольцо в правой руке. Поворот вправо, положить кольцо у носка правой ноги, выпрямиться. Поворот вправо, взять кольцо, выпрямиться, кольцо в левую руку. То же влево (по 3 раза). 4. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, кольцо на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кольца в обе стороны; между серией прыжков небольшая пауза (по 2 раза).	Равновесие. «Перешагни — не наступи». Из 5—6 шнуров (косичек) на полу выкладываются параллельно одна другой две «дорожки» (расстояние между шнурами — 30 см). Дети строятся в две колонны. После показа и объяснения упражнения воспитателем ребята 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. 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». Цель: упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, беге по сигналу, умении находить свой цвет. Материал: Флажки красного, зеленого, желтого цвета, платочки трех цветов, по количеству детей. Ход игры: у детей в руках платочки трех цветов. В трех углах комнаты цветные флажки на подставках. По сигналу «идите гулять» дети расходятся по площадке, по сигналу «найди свой цвет» бегут к флажку соответствующего цвета.	Игра малой подвижности.

ФЕВРАЛЬ 1 неделя (улица)	15 минут	№ 60 стр 44	М.П. Голещекина «Лыжи в детском саду» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	лыжи, клюшка, шайба	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Развивать чувство равновесие при передвижении на лыжах. Закреплять умение ходить ступающим шагом	ходьба и бег в колонне	Пробежка на лыжах до флажка (10м) Упражнение на лыжах «Где же наши ножки?»	Подвижная игра «Мыши в кладовой». Цель: упражнять детей в умении подлезать под шнур, не задевая его, убегать по сигналу. Материал: шнур на стойках. Ход игры: дети – мыши сидят в норках – на стульчиках, расположенных вдоль стены. На противоположной стороне натянут шнур на высоте 40-50 см. – это кладовка. С боку от играющих сидит кошка – воспитатель. Кошка засыпает, и мыши бегут в кладовую. Проникают в кладовую, они прогибаются, чтобы не задеть веревку. Там они присаживаются и как будто грызут сухари. Кошка просыпается, мяукает и бежит за мышами. Они убегают в норки. Кошка не ловит мышей, а только делает вид, что хочет поймать их. Игра проводиться 2-3 раза.	Игра малой подвижности «Угадай что спрятано?»

ФЕВРАЛЬ 2 неделя (зал)	15 минут	№ 61 стр 51	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	малый обруч, мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	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	Ходьба в колонне по одному. На слово воспитателя: «Мышки!» переход на ходьбу мелким, семенящим шагом, затем на обычную ходьбу. На слово: «Лошадки!» — бег, высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	**С малым обручем** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках, хват с боков, внизу. Поднять обруч вверх, посмотреть, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках у груди. Присесть, обруч вперед. Подняться, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках внизу. Поднять обруч вверх; наклониться, вперед, коснуться ободом пола. Выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4 раза). 4. И. п. — лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять ноги прямые, коснуться ободом обруча колен. Опустить ноги, вернуться в исходное положение (4 раза). 5. И. п. — стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (2—3 раза).	Прыжки «Веселые воробышки». Дети-«воробышки» распределяются на две группы. Первая садится на пол в одну шеренгу (ноги скрестно) на расстоянии 2—3 метров от гимнастической скамейки. Вторая группа становится на скамейку-«веточку» и занимает исходное положение; ноги слегка расставлены, чуть согнуты в коленях, руки отведены назад. По сигналу воспитателя: «Прыгнули!» — дети выполняют прыжок на полусогнутые ноги. По сигналу педагога: «На ветку!» — дети снова становятся на скамейку. После серии прыжков приглашается вторая группа детей, а первая занимает их место на полу. 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. Дети строятся в две колонны, у каждого по одному мячу. Прокатывание мяча между набивными мячами, подталкивая его двумя руками (руки «совочком»), не отпуская далеко от себя. Выполнив задание, надо выпрямиться, поднять мяч над головой, потянуться, а затем пройти в конец своей колонны с внешней стороны (2—3 раза).	Подвижная игра «Воробышки в гнездышках». Дети-«воробышки» с помощью воспитателя распределяются на 3—4 группы и становятся внутри «гнезд» (обручей большого диаметра или кругов, образованных из шнуров или веревок). По сигналу воспитателя: «Полетели!» — «воробышки» вылетают из «гнезда», перешагивая через обруч и разбегаются по всему залу. Присаживаются на корточки — «клюют зернышки». По сигналу: «Птички, в гнезда!» — убегают в свои «гнезда». Игра повторяется 3 раза	Игра «Найдем воробышка».

ФЕВРАЛЬ 2 неделя (зал)	15 минут	№ 62 стр 51	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	малый обруч, мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	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	Ходьба в колонне по одному. На слово воспитателя: «Мышки!» переход на ходьбу мелким, семенящим шагом, затем на обычную ходьбу. На слово: «Лошадки!» — бег, высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	**С малым обручем** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках, хват с боков, внизу. Поднять обруч вверх, посмотреть, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках у груди. Присесть, обруч вперед. Подняться, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках внизу. Поднять обруч вверх; наклониться, вперед, коснуться ободом пола. Выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4 раза). 4. И. п. — лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять ноги прямые, коснуться ободом обруча колен. Опустить ноги, вернуться в исходное положение (4 раза). 5. И. п. — стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (2—3 раза).	Прыжки «Веселые воробышки». Дети-«воробышки» распределяются на две группы. Первая садится на пол в одну шеренгу (ноги скрестно) на расстоянии 2—3 метров от гимнастической скамейки. Вторая группа становится на скамейку-«веточку» и занимает исходное положение; ноги слегка расставлены, чуть согнуты в коленях, руки отведены назад. По сигналу воспитателя: «Прыгнули!» — дети выполняют прыжок на полусогнутые ноги. По сигналу педагога: «На ветку!» — дети снова становятся на скамейку. После серии прыжков приглашается вторая группа детей, а первая занимает их место на полу. 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. Дети строятся в две колонны, у каждого по одному мячу. Прокатывание мяча между набивными мячами, подталкивая его двумя руками (руки «совочком»), не отпуская далеко от себя. Выполнив задание, надо выпрямиться, поднять мяч над головой, потянуться, а затем пройти в конец своей колонны с внешней стороны (2—3 раза).	Подвижная игра «Воробышки в гнездышках». Дети-«воробышки» с помощью воспитателя распределяются на 3—4 группы и становятся внутри «гнезд» (обручей большого диаметра или кругов, образованных из шнуров или веревок). По сигналу воспитателя: «Полетели!» — «воробышки» вылетают из «гнезда», перешагивая через обруч и разбегаются по всему залу. Присаживаются на корточки — «клюют зернышки». По сигналу: «Птички, в гнезда!» — убегают в свои «гнезда». Игра повторяется 3 раза	Игра «Найдем воробышка».

ФЕВРАЛЬ 2 неделя (улица)	15 минут	№ 63 стр 44	М.П. Голещекина «Лыжи в детском саду» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	лыжи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Развивать чувство равновесие при передвижении на лыжах. Закреплять умение ходить ступающим шагом	Ходьба в колонне по одному	Пробежка на лыжах до флажка (10м) Упражнение на лыжах «Где же наши ножки?» «Где же наши ручки?»	**Подвижная игра** «По ровненькой дорожке». Цель: учить детей прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, согласовывать свои движения с ритмом стиха, проговаривать текст игры. Ход игры: воспитатель предлагает детям построиться в колонну по одному и пойти гулять. «По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке, Шагают наши ножки, Шагают наши ножки: Раз, два, раз, два. По камешкам, по камешкам… В ямку бух!» Дети идут, на слова «по камешкам, по камешкам», прыгают вперед на двух ногах, продвигаясь вперед, на слова «в ямку бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямки», - говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игра повторяется.	Игра малой подвижности «Найди пару»

ФЕВРАЛЬ 3 неделя (зал)	15 минут	№ 64 стр 52	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи на каждого ребенка, шнур	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая ко-ординацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры по-переменно правой и левой ногой. Шнуры положены на расстоянии 30-35 см один от другого (ширина шага ребенка). Бег врассыпную. Перед выполнением упражнения воспитатель показывает, как надо перешагивать через шнуры, не задевая их; голову и спину держать прямо. Основное внимание педагог обращает на то, чтобы дети не делали приставных шагов (следует отметить, что не у всех детей получается ходьба через шнуры без ошибок, но в процессе повторений координация движений улуч-шается). Шнуры раскладываются в таком месте зала, где бы они не мешали бегу врассыпную. Задания в перешагивании проводятся два раза подряд в колонне по одному. Сигнал к бегу подается после того, как последний в колонне ребенок закончит перешагивание (после второго раза)	**С мячами** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, потянуться, опустить вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Присесть, прокатить мяч от ладошки к ладошке, встать, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 3. И. п. — сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Поднять мяч вверх; наклониться, коснуться мячом пола между ног (подальше от себя). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза). 4. И. п. — ноги вместе, мяч у груди в обеих руках. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в чередовании с ходьбой на месте (3-4 раза). Дети садятся на стулья (скамейки), а воспитатель подготавливает пособия для выполнения упражнений в основных видах движений	Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола. Воспитатель ставит две стойки вдоль зала так, чтобы дети могли выполнять упражнения фронтальным способом (то есть все одновременно), и натягивает два шнура — один для переброски мячей, на высоту поднятой вверх руки ребенка, второй — для лазания под шнур на высоте 50 см от пола. Упражнение показывает ребенок (наиболее подготовленный), затем все дети ста-новятся в одну шеренгу на исходную линию (также обозначенную). По сигналу: «Бросили!» — дети перебрасывают мячи через шнур (двумя руками из-за головы), затем подлезают под нижний шнур, группируясь в комочек и проходя, не касаясь руками пола. Выпрямляются и бегут за своим мячом. Следующий сигнал к переброске мячей воспитатель подает, когда все дети поймают мяч и займут место в шеренге. Задание повторяется несколько раз.	Подвижная игра «Воробышки и кот». Цель: учить детей легко спрыгивать с кубиков или скамейки, бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга, убегать по сигналу, занимать свои места. Материал: кубы высотой 20 см. или скамейки, маска кошки. Ход игры: дети стоят вдоль стен комнаты на кубах, или скамейках. Это воробышки в гнездышках. В стороне сидит кот, роль которого исполняет ребенок. «Воробышки полетели», - говорит воспитатель. Дети спрыгивают со скамейки, отводят руки в стороны – воробышки машут крыльями – и бегают в рассыпную по всей комнате. Кошка просыпается, произносит «мяу-мяу» и бежит за воробышками. Они должны быстро улетать в гнездышки, заняв свои места. Пойманных воробышков кошка отводит к себе в дом (дети пропускают одно повторение игры). Игра повторяется 3-4 раза	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

ФЕВРАЛЬ 3 неделя (зал)	15 минут	№ 65 стр 52	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи на каждого ребенка, шнур	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая ко-ординацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры по-переменно правой и левой ногой. Шнуры положены на расстоянии 30-35 см один от другого (ширина шага ребенка). Бег врассыпную. Перед выполнением упражнения воспитатель показывает, как надо перешагивать через шнуры, не задевая их; голову и спину держать прямо. Основное внимание педагог обращает на то, чтобы дети не делали приставных шагов (следует отметить, что не у всех детей получается ходьба через шнуры без ошибок, но в процессе повторений координация движений улуч-шается). Шнуры раскладываются в таком месте зала, где бы они не мешали бегу врассыпную. Задания в перешагивании проводятся два раза подряд в колонне по одному. Сигнал к бегу подается после того, как последний в колонне ребенок закончит перешагивание (после второго раза)	**С мячами** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, потянуться, опустить вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Присесть, прокатить мяч от ладошки к ладошке, встать, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 3. И. п. — сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Поднять мяч вверх; наклониться, коснуться мячом пола между ног (подальше от себя). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза). 4. И. п. — ноги вместе, мяч у груди в обеих руках. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в чередовании с ходьбой на месте (3-4 раза). Дети садятся на стулья (скамейки), а воспитатель подготавливает пособия для выполнения упражнений в основных видах движений	Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола. Воспитатель ставит две стойки вдоль зала так, чтобы дети могли выполнять упражнения фронтальным способом (то есть все одновременно), и натягивает два шнура — один для переброски мячей, на высоту поднятой вверх руки ребенка, второй — для лазания под шнур на высоте 50 см от пола. Упражнение показывает ребенок (наиболее подготовленный), затем все дети ста-новятся в одну шеренгу на исходную линию (также обозначенную). По сигналу: «Бросили!» — дети перебрасывают мячи через шнур (двумя руками из-за головы), затем подлезают под нижний шнур, группируясь в комочек и проходя, не касаясь руками пола. Выпрямляются и бегут за своим мячом. Следующий сигнал к переброске мячей воспитатель подает, когда все дети поймают мяч и займут место в шеренге. Задание повторяется несколько раз.	Подвижная игра «Воробышки и кот». Цель: учить детей легко спрыгивать с кубиков или скамейки, бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга, убегать по сигналу, занимать свои места. Материал: кубы высотой 20 см. или скамейки, маска кошки. Ход игры: дети стоят вдоль стен комнаты на кубах, или скамейках. Это воробышки в гнездышках. В стороне сидит кот, роль которого исполняет ребенок. «Воробышки полетели», - говорит воспитатель. Дети спрыгивают со скамейки, отводят руки в стороны – воробышки машут крыльями – и бегают в рассыпную по всей комнате. Кошка просыпается, произносит «мяу-мяу» и бежит за воробышками. Они должны быстро улетать в гнездышки, заняв свои места. Пойманных воробышков кошка отводит к себе в дом (дети пропускают одно повторение игры). Игра повторяется 3-4 раза	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

ФЕВРАЛЬ 3 неделя (улица)	15 минут	№ 66 стр 44	М.П. Голещекина «Лыжи в детском саду» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	лыжи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Развивать чувство равновесие при передвижении на лыжах. Закреплять умение ходить ступающим шагом	Ходьба в колонне по одному	Пробежка на лыжах до флажка (10м) Упражнение на лыжах «Где же наши ножки?» «Где же наши ручки?»	**Подвижная игра** «По ровненькой дорожке». Цель: учить детей прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, согласовывать свои движения с ритмом стиха, проговаривать текст игры. Ход игры: воспитатель предлагает детям построиться в колонну по одному и пойти гулять. «По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке, Шагают наши ножки, Шагают наши ножки: Раз, два, раз, два. По камешкам, по камешкам… В ямку бух!» Дети идут, на слова «по камешкам, по камешкам», прыгают вперед на двух ногах, продвигаясь вперед, на слова «в ямку бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямки», - говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игра повторяется.	Игра малой подвижности «Найди пару»

ФЕВРАЛЬ 4 неделя (зал)	15 минут	№ 67 стр 53	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	две доски, дуга	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироватьс я в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии	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.	**Без предмета** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, опустить — быстро, несколько раз подряд («петушки машут крыльями»). После паузы повторить движения (3-4 раза). 2. И. п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, выполнить наклоны вправо, влево и снова вправо и влево («самолеты покачивают крыльями»), вернуться в исходное положение (3-4 раза). 3. И. п. — ноги на ширине ступни, руки за спиной. Руки в стороны; присесть, обхватить колени руками. Подняться, руки в стороны; вернуться в исходное положение (3—4 раза). 4. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево (2-3 раза).	Лазание под дугу в группировке «Под дугу». Дуги расставлены двумя параллельными линиями на расстоянии 1 м одна от другой (по 3-4 дуги). Воспитатель объясняет задание и показывает на примере одного ребенка: «Подойти к первой дуге, присесть, сгруппироваться «в комочек» и пройти под дугой, не задевая верхний ее край. Выпрямиться и подойти к следующей дуге и т. д. Дети строятся в две колонны и выполняют задание (2 раза). Равновесие. На полулежат две доски параллельно одна другой. Задание: пройти по доске, а на середине присесть и хлопнуть в ладоши перед собой и пройти дальше до конца доски. Упражнение выполняется двумя колоннами поточным способом. Воспитатель регулирует расстояние между детьми, и напоминает, что обходить надо с внешней стороны доски (2—3 раза)	Подвижная игра «Лягушки». Цель: учить детей прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу, перепрыгивать через черту, проговаривать текст вместе с воспитателем, быстро реагировать на сигнал. Ход игры: на середине площадки или зала воспитатель выкладывает толстый шнур в форме круга. Дети стоят за кругом. Воспитатель говорит: «Вот лягушки по дорожке Скачут, вытянувши ножки. Ква-ква, ква-ква-ква, Скачут вытянувши ножки». Дети, повернувшись друг за другом, подпрыгивают на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу. По окончании четверостишия воспитатель хлопает в ладоши – пугает лягушек; дети перепрыгивают через черту и присаживаются на корточки – лягушки прыгают в болото. Игра повторяется 2-3 раза.	Игра «Найдем лягушонка».

ФЕВРАЛЬ 4 неделя (зал)	15 минут	№ 68 стр 53	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	две доски, дуга	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироватьс я в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии	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	**Без предмета** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, опустить — быстро, несколько раз подряд («петушки машут крыльями»). После паузы повторить движения (3-4 раза). 2. И. п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, выполнить наклоны вправо, влево и снова вправо и влево («самолеты покачивают крыльями»), вернуться в исходное положение (3-4 раза). 3. И. п. — ноги на ширине ступни, руки за спиной. Руки в стороны; присесть, обхватить колени руками. Подняться, руки в стороны; вернуться в исходное положение (3—4 раза). 4. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево (2-3 раза).	Лазание под дугу в группировке «Под дугу». Дуги расставлены двумя параллельными линиями на расстоянии 1 м одна от другой (по 3-4 дуги). Воспитатель объясняет задание и показывает на примере одного ребенка: «Подойти к первой дуге, присесть, сгруппироваться «в комочек» и пройти под дугой, не задевая верхний ее край. Выпрямиться и подойти к следующей дуге и т. д. Дети строятся в две колонны и выполняют задание (2 раза). Равновесие. На полулежат две доски параллельно одна другой. Задание: пройти по доске, а на середине присесть и хлопнуть в ладоши перед собой и пройти дальше до конца доски. Упражнение выполняется двумя колоннами поточным способом. Воспитатель регулирует расстояние между детьми, и напоминает, что обходить надо с внешней стороны доски (2—3 раза)	Подвижная игра «Лягушки». Цель: учить детей прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу, перепрыгивать через черту, проговаривать текст вместе с воспитателем, быстро реагировать на сигнал. Ход игры: на середине площадки или зала воспитатель выкладывает толстый шнур в форме круга. Дети стоят за кругом. Воспитатель говорит: «Вот лягушки по дорожке Скачут, вытянувши ножки. Ква-ква, ква-ква-ква, Скачут вытянувши ножки». Дети, повернувшись друг за другом, подпрыгивают на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу. По окончании четверостишия воспитатель хлопает в ладоши – пугает лягушек; дети перепрыгивают через черту и присаживаются на корточки – лягушки прыгают в болото. Игра повторяется 2-3 раза.	Ходьба в колонне по одному. Упражнение на релаксацию под спокойную музыку.
ФЕВРАЛЬ 4 неделя (улица) 20 минут № 69							**Сюжетно – игровое занятие «Колобок»** *смотрите приложение № 5*				

МАРТ 1 неделя (зал)	15 минут	№ 70 стр 54	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кубики на каждого ребенка, длина доска,	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами	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	**С кубиком** 1. И. п. — ноги на ширине ступни. Кубик в правой руке внизу. Руки в стороны, вверх, передать кубик в левую руку; руки в стороны, опустить вниз, кубик в левой руке (3—4 раза). 2. И.п. — ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. Поднять кубик вверх, руки прямые; наклониться вперед, коснуться кубиком пола, выпрямиться, кубик вверх, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. — сидя, ноги скрестно, кубик на полу, руки произвольно. Взять кубик правой рукой; повернуться вправо и коснуться кубиком пола. Выпрямиться, поставить кубик на пол, вернуться в исходное положение. То же влево (по 2—3 раза). 4. И. п. — лежа на спине, руки с кубиком прямые за головой. Согнуть ноги в коленях. Коснуться кубиком колен. Выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (4 раза). 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на пояс (кубик у носков ног). Прыжки на двух ногах вокруг кубика вправо и влево поочередно, с небольшой паузой между серией прыжков (2-3 раза).	«Ровным шажком». На полу лежит длинная доска, на уровне середины доски (на расстоянии 0,5 м) 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. Прыжки «Змейкой». Кубики выложены в две линии, в шахматном порядке (по 6-8 штук) на расстоянии 30-40 см один от другого. Дети двумя колоннами выполняют прыжки между предметами «змейкой», продвигаясь вперед на двух ногах. Обходят кубики с внешней стороны и становятся в конец своей колонны. Повторить 2—3 раза.	Подвижная игра «Кролики». Дети располагаются за веревкой (шнуром), натянутой на высоте 50 см от пола, — они «кролики в клетках». По сигналу воспитателя: «Скок-поскок на лужок» — все «кролики» выбегают из клеток (подлезают под шнур, не касаясь руками пола), скачут (прыжки на двух ногах), щиплют травку. На сигнал: «Сторож!» — все «кролики» убегают обратно (но не подлезают под шнур, а забегают за стойку).	Ходьба в колонне по одному

МАРТ 1 неделя (зал)	15 минут	№ 71 стр 56	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кубики на каждого ребенка, длина доска,	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами	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	**С кубиком** 1. И. п. — ноги на ширине ступни. Кубик в правой руке внизу. Руки в стороны, вверх, передать кубик в левую руку; руки в стороны, опустить вниз, кубик в левой руке (3—4 раза). 2. И.п. — ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. Поднять кубик вверх, руки прямые; наклониться вперед, коснуться кубиком пола, выпрямиться, кубик вверх, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. — сидя, ноги скрестно, кубик на полу, руки произвольно. Взять кубик правой рукой; повернуться вправо и коснуться кубиком пола. Выпрямиться, поставить кубик на пол, вернуться в исходное положение. То же влево (по 2—3 раза). 4. И. п. — лежа на спине, руки с кубиком прямые за головой. Согнуть ноги в коленях. Коснуться кубиком колен. Выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (4 раза). 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на пояс (кубик у носков ног). Прыжки на двух ногах вокруг кубика вправо и влево поочередно, с небольшой паузой между серией прыжков (2-3 раза).	«Ровным шажком». На полу лежит длинная доска, на уровне середины доски (на расстоянии 0,5 м) 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. Прыжки «Змейкой». Кубики выложены в две линии, в шахматном порядке (по 6-8 штук) на расстоянии 30-40 см один от другого. Дети двумя колоннами выполняют прыжки между предметами «змейкой», продвигаясь вперед на двух ногах. Обходят кубики с внешней стороны и становятся в конец своей колонны. Повторить 2—3 раза.	Подвижная игра «Кролики». Дети располагаются за веревкой (шнуром), натянутой на высоте 50 см от пола, — они «кролики в клетках». По сигналу воспитателя: «Скок-поскок на лужок» — все «кролики» выбегают из клеток (подлезают под шнур, не касаясь руками пола), скачут (прыжки на двух ногах), щиплют травку. На сигнал: «Сторож!» — все «кролики» убегают обратно (но не подлезают под шнур, а забегают за стойку).	Ходьба в колонне по одному
МАРТ 1 неделя (улица) 20 минут № 72							**Физкультурный досуг «Кот мурлыка - весельчак пригласил к себе ребят»** *смотрите приложение № 6*				

МАРТ 2 неделя (зал)	15 минут	№ 73 стр 56	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	шнуры, мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча	Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: «На прогулку!» — дети расходятся по всему залу, затем подается команда к бегу врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Педагог обращает внимание детей на то, что нужно использовать (по возможности) всю площадь зала, ходить и бегать в разных направлениях.	**Без предметов** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях, опустить руки, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 2. И. п. — ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; подняться; вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-6 раз). 4. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой на месте	Прыжки «Через канавку». Из шнуров (веревок) на полу выложена «канавка» (ширина 15 см). Воспитатель показывает и объясняет задание: «Встать около канавки, ноги слегка расставить, немного согнуть колени и прыгнуть, приземлившись на обе ноги». Дети становятся перед «канавкой», занимают исходное положение и по команде воспитателя перепрыгивают «канавку». Поворачиваются кругом и повторяют упражнение 8—10 раз. Катание мячей друг другу «Точно в руки». Воспитатель использует шнуры, которые служили «канавкой», они будут ориентиром для детей. Каждая шеренга располагается перед шнурами на расстоянии 2 м одна от другой. Исходное положение — стойка на коленях, сидя на пятках. В руках у одной группы детей мячи большого диаметра. По команде воспитателя дети прокатывают мячи друг другу, попеременно, энергичным движением рук (10-12 раз).	Подвижная игра «Найди свой цвет». Цель: упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, беге по сигналу, умении находить свой цвет. Материал: Флажки красного, зеленого, желтого цвета, платочки трех цветов, по количеству детей. Ход игры: у детей в руках платочки трех цветов. В трех углах комнаты цветные флажки на подставках. По сигналу «идите гулять» дети расходятся по площадке, по сигналу «найди свой цвет» бегут к флажку соответствующего цвета.	Ходьба колонной по одному. Релаксационное упражнение под музыку.

МАРТ 2 неделя (зал)	15 минут	№ 74 стр 56	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	шнуры, мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча	Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: «На прогулку!» — дети расходятся по всему залу, затем подается команда к бегу врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Педагог обращает внимание детей на то, что нужно использовать (по возможности) всю площадь зала, ходить и бегать в разных направлениях.	**Без предметов** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях, опустить руки, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 2. И. п. — ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; подняться; вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-6 раз). 4. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой на месте	Прыжки «Через канавку». Из шнуров (веревок) на полу выложена «канавка» (ширина 15 см). Воспитатель показывает и объясняет задание: «Встать около канавки, ноги слегка расставить, немного согнуть колени и прыгнуть, приземлившись на обе ноги». Дети становятся перед «канавкой», занимают исходное положение и по команде воспитателя перепрыгивают «канавку». Поворачиваются кругом и повторяют упражнение 8—10 раз. Катание мячей друг другу «Точно в руки». Воспитатель использует шнуры, которые служили «канавкой», они будут ориентиром для детей. Каждая шеренга располагается перед шнурами на расстоянии 2 м одна от другой. Исходное положение — стойка на коленях, сидя на пятках. В руках у одной группы детей мячи большого диаметра. По команде воспитателя дети прокатывают мячи друг другу, попеременно, энергичным движением рук (10-12 раз).	Подвижная игра «Найди свой цвет». Цель: упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, беге по сигналу, умении находить свой цвет. Материал: Флажки красного, зеленого, желтого цвета, платочки трех цветов, по количеству детей. Ход игры: у детей в руках платочки трех цветов. В трех углах комнаты цветные флажки на подставках. По сигналу «идите гулять» дети расходятся по площадке, по сигналу «найди свой цвет» бегут к флажку соответствующего цвета.	Ходьба колонной по одному. Релаксационное упражнение под музыку.

МАРТ 2 неделя (улица)	15 минут	№ 75 стр 75	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мешочки для метания	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; разучить бросание мешочков в горизонтальную цель, развивая глазомер	«Слушай сигнал». Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Кузнечики!» — остановиться и попрыгать на двух ногах на месте, стараясь прыгнуть как можно выше, затем обычная ходьба; на сигнал: «Бабочки!» — бег, помахивая руками, как крылышками. Ходьба и бег в чередовании.	**Игровые упражнения.** «Точно в цель» — бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 1,5 м). Дети становятся в две шеренги, между ними воспитатель кладет обручи и раздает по 2—3 мешочка. Педагог объясняет, как надо бросить мешочек, чтобы он попал в обруч (цель), — энергично замахнуться и бросить мешочек. По сигналу воспитателя мешочки в цель бросают дети первой шеренги (два мешочка подряд). Затем задание выполняет вторая группа детей. Дети берут мешочки и снова становятся на исходную линию. Упражнение повторяется несколько раз.	Подвижная игра «Птички в гнездышках» Цель: упражнять детей в беге в рассыпную. Не наталкиваясь друг на друга, умение быстро реагировать на сигнал, находить свое место (гнездо). Материал: обручи. Ход игры: в разных концах зала устраивается 3-4 гнезда из больших обручей. Дети – птички размещаются в гнездах. По сигналу воспитателя они вылетают из гнезда и разбегаются по всей площадке. Воспитатель кормит птиц то на одной, то на другой стороне площадки: дети присаживаются на корточки, постукивая кончиками пальцами по коленям, - клюют зерна. Затем вновь бегают и по сигналу все птица занимают свои места (гнезда). Игра повторяется 4-5 раз.	Ходьба в колонне по одному.

МАРТ 3 неделя (зал)	15 минут	№ 76 стр 57	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи по количеству детей,, две гимнастические скамейки	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «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.	**С мячом** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 3. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, вынести мяч вперед; встать, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 4. И. п. — сидя на пятках, мяч на полу перед собой. Прокатывать мяч вокруг себя вправо и влево, помогая руками (по 2-3 раза в каждую сторону). 5. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны (по 2 раза).	«Брось — поймай». Построение в круг. Воспитатель показывает и объясняет задание: «Ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой у груди. Надо бросить мяч у носков ног и поймать его двумя руками». Упражнение выполняется по сигналу: «Бросили!», дети ловят мяч кто как умеет. После того как воспитатель убедится, что мяч снова в руках у всех детей, подается команда для следующего броска. Упражнение повторяется несколько раз. Перестроение в колонну по одному, возвращение мячей на место (в корзину или короб). Ползание на повышенной опоре (скамейке). Игровое упражнение «Муравьишки». Две гимнастические скамейки поставлены параллельно одна другой — это «бревнышки». Дети-«муравьишки» становятся в две шеренги. Воспитатель объясняет задание: «Надо проползти по «бревнышку» — скамейке с опорой на ладони и колени быстро и ловко — как «муравьишки». Дети перестраиваются в две колонны и выполняют задание, а воспитатель следит за темпом их передвижения (2—3 раза).	Подвижная игра «Зайка серый умывается». Дети становятся в полукруг перед воспителем, и они все вместе произносят: Зайка серый умывается, Зайка в гости собирается. Вымыл носик, вымыл хвостик, Вымыл ухо, вытер сухо! В соответствии с текстом малыши выполняют движения, а затем прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед, — направляются «в гости». Игра повторяется 2—3 раза.	Игра «Найдем зайку?»

МАРТ 3 неделя (зал)	15 минут	№ 77 стр 57	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи по количеству детей,, две гимнастические скамейки	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «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.	**С мячом** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 3. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, вынести мяч вперед; встать, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 4. И. п. — сидя на пятках, мяч на полу перед собой. Прокатывать мяч вокруг себя вправо и влево, помогая руками (по 2-3 раза в каждую сторону). 5. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны (по 2 раза).	«Брось — поймай». Построение в круг. Воспитатель показывает и объясняет задание: «Ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой у груди. Надо бросить мяч у носков ног и поймать его двумя руками». Упражнение выполняется по сигналу: «Бросили!», дети ловят мяч кто как умеет. После того как воспитатель убедится, что мяч снова в руках у всех детей, подается команда для следующего броска. Упражнение повторяется несколько раз. Перестроение в колонну по одному, возвращение мячей на место (в корзину или короб). Ползание на повышенной опоре (скамейке). Игровое упражнение «Муравьишки». Две гимнастические скамейки поставлены параллельно одна другой — это «бревнышки». Дети-«муравьишки» становятся в две шеренги. Воспитатель объясняет задание: «Надо проползти по «бревнышку» — скамейке с опорой на ладони и колени быстро и ловко — как «муравьишки». Дети перестраиваются в две колонны и выполняют задание, а воспитатель следит за темпом их передвижения (2—3 раза).	Подвижная игра «Зайка серый умывается». Дети становятся в полукруг перед воспителем, и они все вместе произносят: Зайка серый умывается, Зайка в гости собирается. Вымыл носик, вымыл хвостик, Вымыл ухо, вытер сухо! В соответствии с текстом малыши выполняют движения, а затем прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед, — направляются «в гости». Игра повторяется 2—3 раза.	Игра «Найдем зайку?»

МАРТ 3 неделя (улица)	15 минут	№ 78 стр73	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	бревно, кубики	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал: «Великаны!» — ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу; на сигнал: «Цапли!» — поднять правую (левую) ногу, руки на пояс. Бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	**Игровые упражнения.** Равновесие «По мостику». Ходьба по доске, положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии одного шага ребенка (30 см), попеременно правой и левой ногой. Темп упражнения умеренный. Руки свободно балансируют. Дети двумя колоннами (по двум параллельно положенным доскам) выполняют задание. Главное — удерживать равновесие; голову и спину держать прямо. Воспитатель осуществляет помощь (в случае надобности) и страховку. Прыжки. С одной и другой стороны параллельно доскам воспитатель раскладывает набивные мячи (кубики или кегли), по 4—5 штук на расстоянии 1 м. Задание: выполнить прыжки на двух ногах между предметами, огибая их «змейкой». Вначале дети выполняют упражнение в равновесии, а затем переходят к прыжкам. Количество повторений зависит от подготовленности детей. задевших за мешочек и дает необходимые указания по выполнению прыжков	Подвижная игра «Лягушки». Цель: учить детей прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу, перепрыгивать через черту, проговаривать текст вместе с воспитателем, быстро реагировать на сигнал. Ход игры: на середине площадки или зала воспитатель выкладывает толстый шнур в форме круга. Дети стоят за кругом. Воспитатель говорит: «Вот лягушки по дорожке Скачут, вытянувши ножки. Ква-ква, ква-ква-ква, Скачут вытянувши ножки». Дети, повернувшись друг за другом, подпрыгивают на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу. По окончании четверостишия воспитатель хлопает в ладоши – пугает лягушек; дети перепрыгивают через черту и присаживаются на корточки – лягушки прыгают в болото. Игра повторяется 2-3 раза.	ходьба в колонне друг за другом

МАРТ 4 неделя (зал)	15 минут	№ 79 стр 58	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кубики,, флажки красного, желтого, зеленого цвета	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Ходьба и бег между предметами (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. Главное в игровом задании — не задевать за предмет во время ходьбы и бега и соблюдать оптимальную дистанцию (не «наталкиваться» друг на друга).	**Без предмета** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи руками вперед назад 4 раза подряд, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. — сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять руки в стороны; наклон вперед, коснуться руками носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (3-4 раза). 4. И. п. — лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Попеременное сгибание и разгибание ног (серия движений на счет 1—4, повторить 3—4 раза).	Ползание «Медвежата». Дети-«медвежата» располагаются у исходной черты, становятся на четвереньки, с опорой на ладони и стопы. По сигналу воспитателя «медвежата» передвигаются на четвереньках в прямом направлении до обозначенных предметов (кубиков). Поднимаются и хлопают в ладоши над головой. Дистанция составляет не более 3 м (2 раза). Равновесие. В колонне по одному дети выполняют ходьбу по гимнастической скамейке (высота — 25 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2-3 раза). Выполнив упражнение, ребенок должен сойти со скамейки, сделав шаг вперед-вниз. Воспитатель напоминает детям, что голову и спину надо держать прямо. Страховка обязательна.	Подвижная игра «Автомобили». Дети берут в руки обручи — «рули автомобилей». Воспитатель поднимает флажок зеленого цвета, и дети выполняют бег по всему залу (площадке), стараясь не задевать друг друга — «автомобили разъезжаются». Через некоторое время воспитатель поднимает флажок желтого цвета, дети переходят на ходьбу. Ходьба и бег чередуются. В конце игры воспитатель поднимает флажок красного цвета — «автомобили» останавливаются	Ходьба в колонне по одному — «автомобили поехали в гараж».

МАРТ 4 неделя (зал)	15 минут	№ 80 стр 58	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кубики,, флажки красного, желтого, зеленого цвета	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Ходьба и бег между предметами (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. Главное в игровом задании — не задевать за предмет во время ходьбы и бега и соблюдать оптимальную дистанцию (не «наталкиваться» друг на друга).	**Без предмета** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи руками вперед назад 4 раза подряд, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. — сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять руки в стороны; наклон вперед, коснуться руками носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (3-4 раза). 4. И. п. — лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Попеременное сгибание и разгибание ног (серия движений на счет 1—4, повторить 3—4 раза).	Ползание «Медвежата». Дети-«медвежата» располагаются у исходной черты, становятся на четвереньки, с опорой на ладони и стопы. По сигналу воспитателя «медвежата» передвигаются на четвереньках в прямом направлении до обозначенных предметов (кубиков). Поднимаются и хлопают в ладоши над головой. Дистанция составляет не более 3 м (2 раза). Равновесие. В колонне по одному дети выполняют ходьбу по гимнастической скамейке (высота — 25 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2-3 раза). Выполнив упражнение, ребенок должен сойти со скамейки, сделав шаг вперед-вниз. Воспитатель напоминает детям, что голову и спину надо держать прямо. Страховка обязательна.	Подвижная игра «Автомобили». Дети берут в руки обручи — «рули автомобилей». Воспитатель поднимает флажок зеленого цвета, и дети выполняют бег по всему залу (площадке), стараясь не задевать друг друга — «автомобили разъезжаются». Через некоторое время воспитатель поднимает флажок желтого цвета, дети переходят на ходьбу. Ходьба и бег чередуются. В конце игры воспитатель поднимает флажок красного цвета — «автомобили» останавливаются	Ходьба в колонне по одному — «автомобили поехали в гараж».

МАРТ 4 неделя (улица)	15 минут	№ 81 стр 84	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании; упражнять в прыжках в длину с места; повторить бросание мяча на дальность	«Береги кубик». Дети становятся по кругу, слегка расставив ноги, руки за спиной. У ног каждого ребенка на полу один кубик. Водящий находится в центре круга и по сигналу воспитателя: «Возьми кубик!» — водящий приближается к детям, стараясь взять кубики или дотронуться до него. Те, в свою очередь, приседают, закрывая кубик руками. Водящий уходит, и ребенок быстро встает. По окончании игры подсчитывают количество тех, кто не успел защитить свой кубик. Игра повторяется с другим водящим.	**Игровые упражнения.** Прыжки. Воспитатель предлагает занять исходное положение перед «ручейком» (ширина 30 см) всей группой (если группа большая, то задание выполняется небольшими подгруппами). Дети подходят к шнуру, слегка расставляют ноги, сгибают колени и по сигналу: «Прыгнули!» — перепрыгивают через «ручеек» (обозначенный двумя шнурами) и приземляются на полусогнутые ноги. Дети поворачиваются кругом и повторяют прыжки 4—6 раз. Воспитатель обращает внимание, чтобы дети приземлялись на полусогнутые ноги — «мягкие лапки». Бросание мячей «Кто дальше!». Воспитатель убирает один шнур, второй шнур будет служить исходной линией для построения. Дети берут по одному мячу из короба и занимают исходное положение у шнура в одной шеренге. Задание: бросить мяч двумя руками из-за головы энергичным движением вперед-вдаль. Исходное положение — стойка ноги врозь. По сигналу воспитателя дети бросают мяч, а затем бегут за ним (несколько раз). задевших за мешочек и дает необходимые указания по выполнению прыжков	Подвижная игра «Кролики». Цель: учить детей подлезать под дуги, не задевая их, ходить и бегать в рассыпную, выполнять движения по словесному указанию, убегать по сигналу на свое место. Материал: дуги. Ход игры: на одной стороне площадки ставятся дуги. На противоположной стороне ставится стул – дом сторожа. На стуле сидит воспитатель. Между домом сторожа и клетками кроликов – луг. «Кролики сидят в клетках», - говорит воспитатель, малыши присаживаются на корточки. Сторож подходит к клеткам и выпускает кроликов: «Погуляйте, поешьте травки». Кролики пролезают под дуги, бегают, прыгают. «Бегите в клетки», - говорит сторож. Кролики убегают, каждый возвращается в свою клетку, снова подлезая под дугу. Игра повторяется 3-4 раза.	Игра малой подвижности

АПРЕЛЬ 1 неделя (зал)	15 минут	№ 82 стр60	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кубики, шнур, скамейка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышен-ной опоре.	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	**На скамейке с кубиком** 1. И.п. — сидя на скамейке верхом, ноги согнуты в коленях, кубики у плеч. Наклон вправо (влево), поставить кубик на пол сбоку, выпрямиться; наклониться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение (3-4 раза). 2. И. п. — то же, кубики в обеих руках внизу. Встать, поднять кубики через стороны вверх, сесть, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. — то же, кубики перед собой на скамейке, руками хват сбоку. Поднять прямые ноги, опустить (4-5 раз). 4. И. п. — стоя боком к скамейке, ноги слегка расставлены, кубики в обеих руках внизу. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки в чередовании с ходьбой на месте (2 раза). Дети кладут кубики в указанное место и садятся на стулья	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 сделать шаг вперед вниз, то есть сойти не прыгая. Задание выполняется поточным способом — колонной по одному. Воспитатель в случае необходимости помогает детям и осуществляет страховку. Задание выполняется 2-3 раза. Прыжки «Через канавку». На полу на противоположных сторонах зала из шнуров выложено по 4-5 «канавок» (ширина «канавки» 30 см), одна параллельно другой. Дети двумя колоннами выполняют прыжки на двух ногах из «канавки» в «канавку», энергично отталкиваются нога-ми от пола, используя взмах рук, и приземляются на полусогнутые ноги. 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. По окончании стихотворения дети останавливаются, приседают, на-клоняют голову и закрывают глаза. Через несколько секунд воспитатель произносит громко: «Ква-ква-ква!» — и поясняет, что лягушки разбудили ребят, и они проснулись, поднялись и потянулись. Игру можно повторить	Игра «Найдем лягушонка».

АПРЕЛЬ 1 неделя (зал)	15 минут	№ 83 стр60	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кубики, шнур, скамейка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышен-ной опоре.	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	**На скамейке с кубиком** 1. И.п. — сидя на скамейке верхом, ноги согнуты в коленях, кубики у плеч. Наклон вправо (влево), поставить кубик на пол сбоку, выпрямиться; наклониться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение (3-4 раза). 2. И. п. — то же, кубики в обеих руках внизу. Встать, поднять кубики через стороны вверх, сесть, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. — то же, кубики перед собой на скамейке, руками хват сбоку. Поднять прямые ноги, опустить (4-5 раз). 4. И. п. — стоя боком к скамейке, ноги слегка расставлены, кубики в обеих руках внизу. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки в чередовании с ходьбой на месте (2 раза). Дети кладут кубики в указанное место и садятся на стулья	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 сделать шаг вперед вниз, то есть сойти не прыгая. Задание выполняется поточным способом — колонной по одному. Воспитатель в случае необходимости помогает детям и осуществляет страховку. Задание выполняется 2-3 раза. Прыжки «Через канавку». На полу на противоположных сторонах зала из шнуров выложено по 4-5 «канавок» (ширина «канавки» 30 см), одна параллельно другой. Дети двумя колоннами выполняют прыжки на двух ногах из «канавки» в «канавку», энергично отталкиваются нога-ми от пола, используя взмах рук, и приземляются на полусогнутые ноги. 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. По окончании стихотворения дети останавливаются, приседают, на-клоняют голову и закрывают глаза. Через несколько секунд воспитатель произносит громко: «Ква-ква-ква!» — и поясняет, что лягушки разбудили ребят, и они проснулись, поднялись и потянулись. Игру можно повторить	Игра «Найдем лягушонка».

АПРЕЛЬ 1 неделя (улица)	15 минут	№ 84 стр 70	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мяч	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на «углах» зала (площадки); упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину; развивать ловкость в заданиях с мячом	Воспитатель обращает внимание детей на предметы, поставленные по четырем сторонам зала, — кегли (набивные мячи). Построение в шеренгу, объяснение задания. Ведущий ведет колонну до предмета, огибает его и продолжает ходьбу до следующего предмета, и так далее. Дети перестраиваются в колонну по одному и выполняют ходьбу, обозначая каждый поворот. После ходьбы предлагается бег врассыпную	**Игровые упражнения** Прыжки «Кто прыгнет дальше». На пол положены 3—4 длинных шнура параллельно один другому на расстоянии 1 м. Дети становятся в одну шеренгу и занимают исходное положение — ноги слегка расставлены, согнуты в коленях, руки отведены назад. По команде воспитателя дети прыгают через шнур, приземляются на полусогнутые ноги, подходят к следующему шнуру, по команде всей шеренгой выполняют прыжки и т.д. После того как все дети выполнят прыжки через шнуры, они поворачиваются кругом и повторяют задание (количество повторений зависит от физической подготовленности детей). Броски мяча вверх и ловля его двумя руками «Подбрось — поймай». После выполнения заданий в прыжках в длину с места дети берут мячи из короба и располагаются по всему залу. По команде воспитателя: «Бросили!» — дети подбрасывают мяч вверх. Каждый ребенок ловит мяч в соответствии со своими умениями. При этом педагог напоминает, что бросать мяч надо перед собой и невысоко. После нескольких бросков мяча воспитатель предлагает вытем упражняются все дети.	Ходьба колонной по одному с выполнением движений для рук

АПРЕЛЬ 2 неделя (зал)	15 минут	№ 85 стр 61	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	косички, обручи, мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» — дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» — дети ложатся на спину и двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками. Затем жуки поднимаются и снова летают и опять отдыхают (можно использовать музыкальное сопровождение	**С косичкой** 1. И. п. — стойка ноги врозь, косичка внизу. Поднять косичку вперед, косичку вверх, вперед, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. Поднять косичку вперед; присесть, косичку вынести вперед; подняться, косичку вперед, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. — ноги на ширине плеч, косичка внизу. Поворот вправо (влево), косичку вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза). 4. И.п. —ноги на ширине плеч, косичка у груди. Наклониться, коснуться косичкой пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).	Прыжки из кружка в кружок. По всему залу разложены в произвольном порядке обручи (диаметр 50 см) (по количеству детей в группе). Можно использовать косички, с которыми выполняли общеразвивающие упражнения, свернув их в кружок. Воспитатель предлагает детям подойти к обручам и выполнить задание: слегка расставить ноги, прыгнуть в обруч, затем из обруча и повернуться кругом. Дети выполняют задание несколько раз подряд. Основное внимание — на полусогнутые ноги перед прыжком и приземление на полусогнутые ноги. Упражнения с мячом. «Точный пас». Дети становятся в две шеренги напротив друг друга, затем садятся на пол — ноги скрестно- Расстояние между детьми 2 м. Воспитатель раздает мячи детям одной группы {мячи можно заранее положить в плоские обручи, определив тем самым расстояние между детьми). По команде воспитателя дети прокатывают мячи (по 8-10 раз). Команда подается после того, как все дети шеренги получат мяч	Подвижная игра «По ровненькой дорожке». Цель: учить детей прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, согласовывать свои движения с ритмом стиха, проговаривать текст игры. Ход игры: воспитатель предлагает детям построиться в колонну по одному и пойти гулять. «По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке, Шагают наши ножки, Шагают наши ножки: Раз, два, раз, два. По камешкам, по камешкам… В ямку бух!» Дети идут, на слова «по камешкам, по камешкам», прыгают вперед на двух ногах, продвигаясь вперед, на слова «в ямку бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямки», - говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игра повторяется.	Ходьба колонной по одному. Подвижная игра малой подвижности

АПРЕЛЬ 2 неделя (зал)	15 минут	№ 86 стр 61	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	косички, обручи, мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» — дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» — дети ложатся на спину и двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками. Затем жуки поднимаются и снова летают и опять отдыхают (можно использовать музыкальное сопровождение	**С косичкой** 1. И. п. — стойка ноги врозь, косичка внизу. Поднять косичку вперед, косичку вверх, вперед, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. Поднять косичку вперед; присесть, косичку вынести вперед; подняться, косичку вперед, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. — ноги на ширине плеч, косичка внизу. Поворот вправо (влево), косичку вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза). 4. И.п. —ноги на ширине плеч, косичка у груди. Наклониться, коснуться косичкой пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).	Прыжки из кружка в кружок. По всему залу разложены в произвольном порядке обручи (диаметр 50 см) (по количеству детей в группе). Можно использовать косички, с которыми выполняли общеразвивающие упражнения, свернув их в кружок. Воспитатель предлагает детям подойти к обручам и выполнить задание: слегка расставить ноги, прыгнуть в обруч, затем из обруча и повернуться кругом. Дети выполняют задание несколько раз подряд. Основное внимание — на полусогнутые ноги перед прыжком и приземление на полусогнутые ноги. Упражнения с мячом. «Точный пас». Дети становятся в две шеренги напротив друг друга, затем садятся на пол — ноги скрестно- Расстояние между детьми 2 м. Воспитатель раздает мячи детям одной группы {мячи можно заранее положить в плоские обручи, определив тем самым расстояние между детьми). По команде воспитателя дети прокатывают мячи (по 8-10 раз). Команда подается после того, как все дети шеренги получат мяч	Подвижная игра «По ровненькой дорожке». Цель: учить детей прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, согласовывать свои движения с ритмом стиха, проговаривать текст игры. Ход игры: воспитатель предлагает детям построиться в колонну по одному и пойти гулять. «По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке, Шагают наши ножки, Шагают наши ножки: Раз, два, раз, два. По камешкам, по камешкам… В ямку бух!» Дети идут, на слова «по камешкам, по камешкам», прыгают вперед на двух ногах, продвигаясь вперед, на слова «в ямку бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямки», - говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игра повторяется.	Ходьба колонной по одному. Подвижная игра малой подвижности

АПРЕЛЬ 2 неделя (улица)	15 минут	№ 87 стр 70	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мяч	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на «углах» зала (площадки); упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину; развивать ловкость в заданиях с мячом	Воспитатель обращает внимание детей на предметы, поставленные по четырем сторонам зала, — кегли (набивные мячи). Построение в шеренгу, объяснение задания. Ведущий ведет колонну до предмета, огибает его и продолжает ходьбу до следующего предмета, и так далее. Дети перестраиваются в колонну по одному и выполняют ходьбу, обозначая каждый поворот. После ходьбы предлагается бег врассыпную	**Игровые упражнения** Прыжки «Кто прыгнет дальше». На пол положены 3—4 длинных шнура параллельно один другому на расстоянии 1 м. Дети становятся в одну шеренгу и занимают исходное положение — ноги слегка расставлены, согнуты в коленях, руки отведены назад. По команде воспитателя дети прыгают через шнур, приземляются на полусогнутые ноги, подходят к следующему шнуру, по команде всей шеренгой выполняют прыжки и т.д. После того как все дети выполнят прыжки через шнуры, они поворачиваются кругом и повторяют задание (количество повторений зависит от физической подготовленности детей). Броски мяча вверх и ловля его двумя руками «Подбрось — поймай». После выполнения заданий в прыжках в длину с места дети берут мячи из короба и располагаются по всему залу. По команде воспитателя: «Бросили!» — дети подбрасывают мяч вверх. Каждый ребенок ловит мяч в соответствии со своими умениями. При этом педагог напоминает, что бросать мяч надо перед собой и невысоко. После нескольких бросков мяча воспитатель предлагает вытем упражняются все дети.	Ходьба колонной по одному с выполнением движений для рук

АПРЕЛЬ 3 неделя (зал)	15 минут	№ 88 стр 62	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Гимнастическая скамейка, мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» — ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» — присед, руки положить на колени. Повторить 2 раза.	**Без предмета** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, помахать кистями, опустить руки, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед, подняться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3. И. п. — стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза). 4. И. п. — лежа на спине. Попеременное сгибание и разгибание ног — «велосипед» (между серией движений ногами небольшая пауза). 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (кругом), в чередовании с ходьбой на месте.	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Воспитатель показывает упражнение и объясняет, что бросать надо перед собой невысоко и при этом смотреть на мяч. Предлагается занять исходное положение: «Бросили!» — дети подбрасывают мяч вверх и ловят его каждый в своем темпе. Упавший мяч не поднимают, пока не будет дана команда взять его. Построение для упражнений с мячом может быть различным. Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата». Воспитатель предлагает детям-«медвежатам» отправиться в лес за малиной. Дети становятся на четвереньки с опорой на ладони и ступни у исходной черты. По сигналу: «В лес!» — «медвежата» быстро передвигаются на четвереньках до «леса» (кубики, кегли, набивные мячи). Дистанция 3 м. На исходную линию дети возвращаются шагом. Упражнение повторяется	Подвижная игра «Мы топаем ногами». Воспитатель вместе с детьми становится в круг на расстоянии выпрямленных в сторону рук. В соответствии с произносимым 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. Через некоторое время воспитатель говорит: «Стой!» Дети замедляют движение, останавливаются. При выполнении бега можно предложить детям опустить руки	Ходьба колонной по одному.

АПРЕЛЬ 3 неделя (зал)	15 минут	№ 89 стр 62	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Гимнастическая скамейка, мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» — ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» — присед, руки положить на колени. Повторить 2 раза.	**Без предмета** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, помахать кистями, опустить руки, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед, подняться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3. И. п. — стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза). 4. И. п. — лежа на спине. Попеременное сгибание и разгибание ног — «велосипед» (между серией движений ногами небольшая пауза). 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (кругом), в чередовании с ходьбой на месте.	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Воспитатель показывает упражнение и объясняет, что бросать надо перед собой невысоко и при этом смотреть на мяч. Предлагается занять исходное положение: «Бросили!» — дети подбрасывают мяч вверх и ловят его каждый в своем темпе. Упавший мяч не поднимают, пока не будет дана команда взять его. Построение для упражнений с мячом может быть различным. Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата». Воспитатель предлагает детям-«медвежатам» отправиться в лес за малиной. Дети становятся на четвереньки с опорой на ладони и ступни у исходной черты. По сигналу: «В лес!» — «медвежата» быстро передвигаются на четвереньках до «леса» (кубики, кегли, набивные мячи). Дистанция 3 м. На исходную линию дети возвращаются шагом. Упражнение повторяется	Подвижная игра «Мы топаем ногами». Воспитатель вместе с детьми становится в круг на расстоянии выпрямленных в сторону рук. В соответствии с произносимым 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. Через некоторое время воспитатель говорит: «Стой!» Дети замедляют движение, останавливаются. При выполнении бега можно предложить детям опустить руки	Ходьба колонной по одному.

АПРЕЛЬ 3 неделя (улица)	15 минут	№ 90 стр 84	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	**мячи**	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании; упражнять в прыжках в длину с места; повторить бросание мяча на дальность	«Береги кубик». Дети становятся по кругу, слегка расставив ноги, руки за спиной. У ног каждого ребенка на полу один кубик. Водящий находится в центре круга и по сигналу воспитателя: «Возьми кубик!» — водящий приближается к детям, стараясь взять кубики или дотронуться до него. Те, в свою очередь, приседают, закрывая кубик руками. Водящий уходит, и ребенок быстро встает. По окончании игры подсчитывают количество тех, кто не успел защитить свой кубик. Игра повторяется с другим водящим.	**Игровые упражнения.** Прыжки. Воспитатель предлагает занять исходное положение перед «ручейком» (ширина 30 см) всей группой (если группа большая, то задание выполняется небольшими подгруппами). Дети подходят к шнуру, слегка расставляют ноги, сгибают колени и по сигналу: «Прыгнули!» — перепрыгивают через «ручеек» (обозначенный двумя шнурами) и приземляются на полусогнутые ноги. Дети поворачиваются кругом и повторяют прыжки 4—6 раз. Воспитатель обращает внимание, чтобы дети приземлялись на полусогнутые ноги — «мягкие лапки». Бросание мячей «Кто дальше!». Воспитатель убирает один шнур, второй шнур будет служить исходной линией для построения. Дети берут по одному мячу из короба и занимают исходное положение у шнура в одной шеренге. Задание: бросить мяч двумя руками из-за головы энергичным движением вперед-вдаль. Исходное положение — стойка ноги врозь. По сигналу воспитателя дети бросают мяч, а затем бегут за ним (несколько раз). задевших за мешочек и дает необходимые указания по выполнению прыжков	Подвижная игра «Кролики». Цель: учить детей подлезать под дуги, не задевая их, ходить и бегать в рассыпную, выполнять движения по словесному указанию, убегать по сигналу на свое место. Материал: дуги. Ход игры: на одной стороне площадки ставятся дуги. На противоположной стороне ставится стул – дом сторожа. На стуле сидит воспитатель. Между домом сторожа и клетками кроликов – луг. «Кролики сидят в клетках», - говорит воспитатель, малыши присаживаются на корточки. Сторож подходит к клеткам и выпускает кроликов: «Погуляйте, поешьте травки». Кролики пролезают под дуги, бегают, прыгают. «Бегите в клетки», - говорит сторож. Кролики убегают, каждый возвращается в свою клетку, снова подлезая под дугу. Игра повторяется 3-4 раза.	Игра малой подвижности

АПРЕЛЬ 4 неделя (зал)	15 минут	№ 91 стр 63	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	обручи по количеству детей, набивные мячи, кубики, гимнастическая скамейка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре	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	**С обручем** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вынести вперед, руки прямые; вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине плеч, обруч внизу. Поднять обруч вверх; наклониться, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх. Вернуться в исходное положение (3 раза). 3. И. п. — ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза). 4. И. п. — ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться ободом пола. Встать, вернуться в исходное положение (3—4 раза). 5. И. п. — стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки вокруг обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (по 2 раза).	Ползание «Проползи — не задень». В две линии поставлены кубики или набивные мячи (4—5 штук), расстояние между ними примерно 1 м. По заданию воспитателя дети становятся в две шеренги. На примере двух детей дается показ и объяснение задания — проползти на ладонях и коленях между предметами, не задевая их, затем подняться, шагнуть в обруч (находится в 1 метре от последнего предмета) и хлопнуть в ладоши над головой. Перестроение в колонны и выполнение задания (2-3 раза). Равновесие «По мостику». По гимнастической скамейке как по «мостику» — ходьба колонной по одному, свободно балансируя руками, в конце скамейки выполняют шаг вперед вниз (не прыгать). Затем ходьба в конец своей колонны, обходя скамейку с внешней стороны. Страховка воспитателем обязательна.	Подвижная игра «Огуречик, огуречик». На одной стороне зала (площадки) находится «мышка», на другой — дети. Прыжками на двух ногах дети приближаются к «мышке». Воспитатель произносит: Огуречик, огуречик, не ходи на тот конечик: Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет. На последнем слове дети быстро убегают в свой «домик» (за черту — шнур), а воспитатель их догоняет. Игра повторяется.	Ходьба в колонне по одному

АПРЕЛЬ 4 неделя (зал)	15 минут	№ 92 стр 63	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	обручи по количеству детей, набивные мячи, кубики, гимнастическая скамейка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре	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	**С обручем** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вынести вперед, руки прямые; вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине плеч, обруч внизу. Поднять обруч вверх; наклониться, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх. Вернуться в исходное положение (3 раза). 3. И. п. — ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза). 4. И. п. — ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться ободом пола. Встать, вернуться в исходное положение (3—4 раза). 5. И. п. — стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки вокруг обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (по 2 раза).	Ползание «Проползи — не задень». В две линии поставлены кубики или набивные мячи (4—5 штук), расстояние между ними примерно 1 м. По заданию воспитателя дети становятся в две шеренги. На примере двух детей дается показ и объяснение задания — проползти на ладонях и коленях между предметами, не задевая их, затем подняться, шагнуть в обруч (находится в 1 метре от последнего предмета) и хлопнуть в ладоши над головой. Перестроение в колонны и выполнение задания (2-3 раза). Равновесие «По мостику». По гимнастической скамейке как по «мостику» — ходьба колонной по одному, свободно балансируя руками, в конце скамейки выполняют шаг вперед вниз (не прыгать). Затем ходьба в конец своей колонны, обходя скамейку с внешней стороны. Страховка воспитателем обязательна.	Подвижная игра «Огуречик, огуречик». На одной стороне зала (площадки) находится «мышка», на другой — дети. Прыжками на двух ногах дети приближаются к «мышке». Воспитатель произносит: Огуречик, огуречик, не ходи на тот конечик: Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет. На последнем слове дети быстро убегают в свой «домик» (за черту — шнур), а воспитатель их догоняет. Игра повторяется.	Ходьба в колонне по одному

АПРЕЛЬ 4 неделя (улица)	15 минут	№ 93 стр 78 - 79	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г		объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом по сигналу; повторить прокатывание мячей, развивая ловкость и глазомер; ползание по прямой.	Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя (кубики по количеству детей). После упражнений в ходьбе и беге педагог предлагает каждому ребенку взять кубик. Построение в круг.	Игровые упражнения 1. «Жуки». По сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» — дети разбегаются по всему залу врассыпную. На сигнал: «Жуки отдыхают», — дети садятся на корточки и двигают руками, как бы шевелят лапками. Затем «жуки» опять летают и отдыхают (можно использовать музыкальное сопровождение). 2. «Прокати — поймай». Дети распределяются на тройки и занимают исходное положение — стоя, ноги врозь. В руках одного из играющих мяч большого диаметра. По сигналу: «Покатили!» — дети поочередно прокатывают мяч друг другу.	Подвижная игра «Воробышки и кот». Цель: учить детей легко спрыгивать с кубиков или скамейки, бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга, убегать по сигналу, занимать свои места. Материал: кубы высотой 20 см. или скамейки, маска кошки. Ход игры: дети стоят вдоль стен комнаты на кубах, или скамейках. Это воробышки в гнездышках. В стороне сидит кот, роль которого исполняет ребенок. «Воробышки полетели», - говорит воспитатель. Дети спрыгивают со скамейки, отводят руки в стороны – воробышки машут крыльями – и бегают в рассыпную по всей комнате. Кошка просыпается, произносит «мяу-мяу» и бежит за воробышками. Они должны быстро улетать в гнездышки, заняв свои места. Пойманных воробышков кошка отводит к себе в дом (дети пропускают одно повторение игры). Игра повторяется 3-4 раза.	Ходьба в колонне по одному

МАЙ 1 неделя (зал)	15 минут	№ 94 стр 65	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кольца от кольцеброса по количеству детей, гимнастическая скамейка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу. Воспитатель следит, чтобы дети не наталкивались друг на друга, бегали в разном направлении. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Музыкальное сопровождение желательно	**С кольцом от кольцеброса** 1. И.п. — ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять кольцо через стороны вверх, переложить его в левую руку, опустить через стороны вниз. Поочередно передача кольца. 2. И. п. — ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, вынести кольцо вперед, руки прямые, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. — стойка на коленях, кольцо в правой руке, левая на поясе. Поворот вправо (влево), положить кольцо у носков ног; повернуться, взять кольцо, вернуться в исходное положение (по 3 раза). 4. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища, кольцо на полу у носков ног. Прыжки вокруг кольца в обе стороны, в чередовании с ходьбой на месте (по 2-3 раза в каждую сторону).	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см). Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30-40 см) Воспитатель ставит две скамейки и на расстоянии 2 м от них кладет параллельно друг другу шнуры (по 4-5 штук). Дети становятся в две шеренги перед скамейками и после показа (на примере двух детей) выполняют ходьбу по скамейке, руки на поясе, в умеренном темпе. Воспитатель напоминает, что спину и голову надо держать прямо, сохраняя при этом равновесие. Педагог находится между скамейками и осуществляет страховку, дает указания. Затем дети приступают к выполнению прыжков — перепрыгивание на двух ногах через шнуры. Выполнив упражнение, дети обходят пособия с внешней стороны и становятся в свою колонну.	Подвижная игра «Мыши в кладовой». Цель: упражнять детей в умении подлезать под шнур, не задевая его, убегать по сигналу. Материал: шнур на стойках. Ход игры: дети – мыши сидят в норках – на стульчиках, расположенных вдоль стены. На противоположной стороне натянут шнур на высоте 40-50 см. – это кладовка. С боку от играющих сидит кошка – воспитатель. Кошка засыпает, и мыши бегут в кладовую. Проникают в кладовую, они прогибаются, чтобы не задеть веревку. Там они присаживаются и как будто грызут сухари. Кошка просыпается, мяукает и бежит за мышами. Они убегают в норки. Кошка не ловит мышей, а только делает вид, что хочет поймать их. Игра проводиться 2-3 раза.	«Где спрятался мышонок».

МАЙ 1 неделя (зал)	15 минут	№ 95 стр 65	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кольца от кольцеброса по количеству детей, гимнастическая скамейка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу. Воспитатель следит, чтобы дети не наталкивались друг на друга, бегали в разном направлении. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Музыкальное сопровождение желательно	**С кольцом от кольцеброса** 1. И.п. — ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять кольцо через стороны вверх, переложить его в левую руку, опустить через стороны вниз. Поочередно передача кольца. 2. И. п. — ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, вынести кольцо вперед, руки прямые, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. — стойка на коленях, кольцо в правой руке, левая на поясе. Поворот вправо (влево), положить кольцо у носков ног; повернуться, взять кольцо, вернуться в исходное положение (по 3 раза). 4. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища, кольцо на полу у носков ног. Прыжки вокруг кольца в обе стороны, в чередовании с ходьбой на месте (по 2-3 раза в каждую сторону).	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см). Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30-40 см) Воспитатель ставит две скамейки и на расстоянии 2 м от них кладет параллельно друг другу шнуры (по 4-5 штук). Дети становятся в две шеренги перед скамейками и после показа (на примере двух детей) выполняют ходьбу по скамейке, руки на поясе, в умеренном темпе. Воспитатель напоминает, что спину и голову надо держать прямо, сохраняя при этом равновесие. Педагог находится между скамейками и осуществляет страховку, дает указания. Затем дети приступают к выполнению прыжков — перепрыгивание на двух ногах через шнуры. Выполнив упражнение, дети обходят пособия с внешней стороны и становятся в свою колонну.	Подвижная игра «Мыши в кладовой». Цель: упражнять детей в умении подлезать под шнур, не задевая его, убегать по сигналу. Материал: шнур на стойках. Ход игры: дети – мыши сидят в норках – на стульчиках, расположенных вдоль стены. На противоположной стороне натянут шнур на высоте 40-50 см. – это кладовка. С боку от играющих сидит кошка – воспитатель. Кошка засыпает, и мыши бегут в кладовую. Проникают в кладовую, они прогибаются, чтобы не задеть веревку. Там они присаживаются и как будто грызут сухари. Кошка просыпается, мяукает и бежит за мышами. Они убегают в норки. Кошка не ловит мышей, а только делает вид, что хочет поймать их. Игра проводиться 2-3 раза.	«Где спрятался мышонок».

МАЙ 1 неделя (улица)	15 минут	№ 96 стр 78 - 79	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом по сигналу; повторить прокатывание мячей, развивая ловкость и глазомер; ползание по прямой.	Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя (кубики по количеству детей). После упражнений в ходьбе и беге педагог предлагает каждому ребенку взять кубик. Построение в круг.	Игровые упражнения 1. «Жуки». По сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» — дети разбегаются по всему залу врассыпную. На сигнал: «Жуки отдыхают», — дети садятся на корточки и двигают руками, как бы шевелят лапками. Затем «жуки» опять летают и отдыхают (можно использовать музыкальное сопровождение). 2. «Прокати — поймай». Дети распределяются на тройки и занимают исходное положение — стоя, ноги врозь. В руках одного из играющих мяч большого диаметра. По сигналу: «Покатили!» — дети поочередно прокатывают мяч друг другу. .	Подвижная игра «Воробышки и кот». Цель: учить детей легко спрыгивать с кубиков или скамейки, бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга, убегать по сигналу, занимать свои места. Материал: кубы высотой 20 см. или скамейки, маска кошки. Ход игры: дети стоят вдоль стен комнаты на кубах, или скамейках. Это воробышки в гнездышках. В стороне сидит кот, роль которого исполняет ребенок. «Воробышки полетели», - говорит воспитатель. Дети спрыгивают со скамейки, отводят руки в стороны – воробышки машут крыльями – и бегают в рассыпную по всей комнате. Кошка просыпается, произносит «мяу-мяу» и бежит за воробышками. Они должны быстро улетать в гнездышки, заняв свои места. Пойманных воробышков кошка отводит к себе в дом (дети пропускают одно повторение игры). Игра повторяется 3-4 раза.	Ходьба в колонне по одному

МАЙ 2 неделя (зал)	15 минут	№ 97 стр66	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. По одной стороне зала воспитатель ставит кубики 8—10 штук (расстояние между предметами 40 см); по другой стороне — набивные мячи, также несколько штук. Дети выполняют ходьбу между кубиками «змейкой», а между набивными мячами — бег. Главное в ходьбе и беге — не задевать за предметы и соблюдать дистанцию друг от друга. Дети колонной по одному выполняют задания в ходьбе и беге (2-3 раза).	**С мячом** 1. И. п. — ноги на ширине ступни. Мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; опустить мяч, вернуться в исходное положение (4 раза). 2. И. п. — ноги на ширине плеч, руки в согнутых руках у груди. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди, присесть, вынести мяч вперед; подняться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух ногах (кругом), с поворотом в обе стороны, с мячом в руках (по 2 раза в каждую сторону).	Прыжки «Парашютисты». Дети-«парашютисты» распределяются на две шеренги. Одна шеренга становится на гимнастические скамейки — это «самолет». Дети другой шеренги располагают ноги за условной чертой — «на аэродроме» сидя ноги скрестно. По команде: «Приготовились!» — дети на скамейках занимают исходное положение — ноги слегка расставлены, колени чуть согнуты, руки отведены назад. По сигналу: «Прыгнули!» — выполняют прыжок с приземлением на полусогнутые ноги. Игровое задание повторяется 4-5 раз подряд. Затем дети меняются местами. Дети распределяются на небольшие группы по 4—5 человек, на всех дается один мяч. Вначале подается сигнал воспитателя, а затем дети в произвольном порядке прокатывают мяч друг другу (исходное положение — сидя ноги врозь или в стойке на коленях, сидя на пятках). Время упражнений в прокатывании мяча определяется воспитателем	Подвижная игра «Воробышки и кот». Цель: учить детей легко спрыгивать с кубиков или скамейки, бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга, убегать по сигналу, занимать свои места. Материал: кубы высотой 20 см. или скамейки, маска кошки. Ход игры: дети стоят вдоль стен комнаты на кубах, или скамейках. Это воробышки в гнездышках. В стороне сидит кот, роль которого исполняет ребенок. «Воробышки полетели», - говорит воспитатель. Дети спрыгивают со скамейки, отводят руки в стороны – воробышки машут крыльями – и бегают в рассыпную по всей комнате. Кошка просыпается, произносит «мяу-мяу» и бежит за воробышками. Они должны быстро улетать в гнездышки, заняв свои места. Пойманных воробышков кошка отводит к себе в дом (дети пропускают одно повторение игры). Игра повторяется 3-4 раза.	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности

МАЙ 2 неделя (зал)	15 минут	№ 98 стр66	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. По одной стороне зала воспитатель ставит кубики 8—10 штук (расстояние между предметами 40 см); по другой стороне — набивные мячи, также несколько штук. Дети выполняют ходьбу между кубиками «змейкой», а между набивными мячами — бег. Главное в ходьбе и беге — не задевать за предметы и соблюдать дистанцию друг от друга. Дети колонной по одному выполняют задания в ходьбе и беге (2-3 раза).	**С мячом** 1. И. п. — ноги на ширине ступни. Мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; опустить мяч, вернуться в исходное положение (4 раза). 2. И. п. — ноги на ширине плеч, руки в согнутых руках у груди. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди, присесть, вынести мяч вперед; подняться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух ногах (кругом), с поворотом в обе стороны, с мячом в руках (по 2 раза в каждую сторону).	Прыжки «Парашютисты». Дети-«парашютисты» распределяются на две шеренги. Одна шеренга становится на гимнастические скамейки — это «самолет». Дети другой шеренги располагают ноги за условной чертой — «на аэродроме» сидя ноги скрестно. По команде: «Приготовились!» — дети на скамейках занимают исходное положение — ноги слегка расставлены, колени чуть согнуты, руки отведены назад. По сигналу: «Прыгнули!» — выполняют прыжок с приземлением на полусогнутые ноги. Игровое задание повторяется 4-5 раз подряд. Затем дети меняются местами. Дети распределяются на небольшие группы по 4—5 человек, на всех дается один мяч. Вначале подается сигнал воспитателя, а затем дети в произвольном порядке прокатывают мяч друг другу (исходное положение — сидя ноги врозь или в стойке на коленях, сидя на пятках). Время упражнений в прокатывании мяча определяется воспитателем	Подвижная игра «Воробышки и кот». Цель: учить детей легко спрыгивать с кубиков или скамейки, бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга, убегать по сигналу, занимать свои места. Материал: кубы высотой 20 см. или скамейки, маска кошки. Ход игры: дети стоят вдоль стен комнаты на кубах, или скамейках. Это воробышки в гнездышках. В стороне сидит кот, роль которого исполняет ребенок. «Воробышки полетели», - говорит воспитатель. Дети спрыгивают со скамейки, отводят руки в стороны – воробышки машут крыльями – и бегают в рассыпную по всей комнате. Кошка просыпается, произносит «мяу-мяу» и бежит за воробышками. Они должны быстро улетать в гнездышки, заняв свои места. Пойманных воробышков кошка отводит к себе в дом (дети пропускают одно повторение игры). Игра повторяется 3-4 раза.	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности

МАЙ 2 неделя (улица)	15 минут	№ 99 стр 84	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании; упражнять в прыжках в длину с места; повторить бросание мяча на дальность	«Береги кубик». Дети становятся по кругу, слегка расставив ноги, руки за спиной. У ног каждого ребенка на полу один кубик. Водящий находится в центре круга и по сигналу воспитателя: «Возьми кубик!» — водящий приближается к детям, стараясь взять кубики или дотронуться до него. Те, в свою очередь, приседают, закрывая кубик руками. Водящий уходит, и ребенок быстро встает. По окончании игры подсчитывают количество тех, кто не успел защитить свой кубик. Игра повторяется с другим водящим.	**Игровые упражнения.** Прыжки. Воспитатель предлагает занять исходное положение перед «ручейком» (ширина 30 см) всей группой (если группа большая, то задание выполняется небольшими подгруппами). Дети подходят к шнуру, слегка расставляют ноги, сгибают колени и по сигналу: «Прыгнули!» — перепрыгивают через «ручеек» (обозначенный двумя шнурами) и приземляются на полусогнутые ноги. Дети поворачиваются кругом и повторяют прыжки 4—6 раз. Воспитатель обращает внимание, чтобы дети приземлялись на полусогнутые ноги — «мягкие лапки». Бросание мячей «Кто дальше!». Воспитатель убирает один шнур, второй шнур будет служить исходной линией для построения. Дети берут по одному мячу из короба и занимают исходное положение у шнура в одной шеренге. Задание: бросить мяч двумя руками из-за головы энергичным движением вперед-вдаль. Исходное положение — стойка ноги врозь. По сигналу воспитателя дети бросают мяч, а затем бегут за ним (несколько раз). задевших за мешочек и дает необходимые указания по выполнению прыжков	Подвижная игра «Кролики». Цель: учить детей подлезать под дуги, не задевая их, ходить и бегать в рассыпную, выполнять движения по словесному указанию, убегать по сигналу на свое место. Материал: дуги. Ход игры: на одной стороне площадки ставятся дуги. На противоположной стороне ставится стул – дом сторожа. На стуле сидит воспитатель. Между домом сторожа и клетками кроликов – луг. «Кролики сидят в клетках», - говорит воспитатель, малыши присаживаются на корточки. Сторож подходит к клеткам и выпускает кроликов: «Погуляйте, поешьте травки». Кролики пролезают под дуги, бегают, прыгают. «Бегите в клетки», - говорит сторож. Кролики убегают, каждый возвращается в свою клетку, снова подлезая под дугу. Игра повторяется 3-4 раза.	Игра малой подвижности

МАЙ 3 неделя (зал)	15 минут	№ 100 стр 67	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	флажки по количеству детей, мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастичес-кой скамейке.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Пчелки!» — дети выполняют бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками, и, произнося «жу-жу-жу!», переходят к ходьбе врассыпную. Ходьба и бег чередуются несколько раз	**С флажками** 1.И. п. — ноги на ширине ступни. Флажки в обеих руках внизу. Поднять через стороны флажки вверх, скрестить; опустить, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Наклониться, помахать флажками вправо-влево-вправо, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. — ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести флажок вправо; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза). 4. И. п. — ноги на ширине ступни, флажки внизу. Махом рук флажки вперед; флажки назад; флажки вперед; вернуться в исходное положение (4—5 раз).	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Основное внимание напраатено на то, чтобы малыши при ловле мяча не прижимали его к туловищу. Построение в две шеренги на расстоянии примерно 3 м лицом одна к другой. Броски выполняются 10—12 раз по сигналу воспитателя. Дети кладут мячи в короб. Ползание по скамейке. Воспитатель ставит две гимнастические скамейки, предлагает детям проползти, как «жучки», с опорой на ладони и колени. Задание выполняется двумя колоннами, в умеренном темпе. Воспитатель оказывает помощь детям и страховку в случае необходи-мости.	Подвижная игра «Огуречик, огуречик». На одной стороне зала (площадки) находится «мышка», на другой — дети. Прыжками на двух ногах дети приближаются к «мышке». Воспитатель произносит: Огуречик, огуречик, не ходи на тот конечик: Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет. На последнем слове дети быстро убегают в свой «домик» (за черту — шнур), а воспитатель их догоняет. Игра повторяется.	Ходьба в колонне по одному.

МАЙ 3 неделя (зал)	15 минут	№ 101 стр 67	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	флажки по количеству детей, мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастичес-кой скамейке.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Пчелки!» — дети выполняют бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками, и, произнося «жу-жу-жу!», переходят к ходьбе врассыпную. Ходьба и бег чередуются несколько раз	**С флажками** 1.И. п. — ноги на ширине ступни. Флажки в обеих руках внизу. Поднять через стороны флажки вверх, скрестить; опустить, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Наклониться, помахать флажками вправо-влево-вправо, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. — ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести флажок вправо; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза). 4. И. п. — ноги на ширине ступни, флажки внизу. Махом рук флажки вперед; флажки назад; флажки вперед; вернуться в исходное положение (4—5 раз).	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Основное внимание напраатено на то, чтобы малыши при ловле мяча не прижимали его к туловищу. Построение в две шеренги на расстоянии примерно 3 м лицом одна к другой. Броски выполняются 10—12 раз по сигналу воспитателя. Дети кладут мячи в короб. Ползание по скамейке. Воспитатель ставит две гимнастические скамейки, предлагает детям проползти, как «жучки», с опорой на ладони и колени. Задание выполняется двумя колоннами, в умеренном темпе. Воспитатель оказывает помощь детям и страховку в случае необходи-мости.	Подвижная игра «Огуречик, огуречик». На одной стороне зала (площадки) находится «мышка», на другой — дети. Прыжками на двух ногах дети приближаются к «мышке». Воспитатель произносит: Огуречик, огуречик, не ходи на тот конечик: Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет. На последнем слове дети быстро убегают в свой «домик» (за черту — шнур), а воспитатель их догоняет. Игра повторяется.	Ходьба в колонне по одному.

МАЙ 3 неделя (улица)	15 минут	№ 102 стр 67	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	шнуры, доска	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа. музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, — «лошадки», в умеренном темпе: ходьба на носках короткими шагами — «мышки»; бег в колонне по одному	Равновесие. На пол положены две доски параллельно одна другой. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доске, дойдя до середины, присесть, хлопнуть в ладоши перед собой. Встать и пройти дальше до конца доски. В свою колонну вернуться с внешней стороны доски. Прыжки «Кузнечики». От исходной черты на расстоянии 3 м воспитатель выкладывает «канавку» из шнуров (ширина 30 см). Дети шеренгой (или двумя шеренгами, если группа большая) выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до «канавки», а затем перепрыгивают ее, «как кузнечики». Поворот кругом и после паузы снова прыжок, «как кузнечик», через шнур и далее прыжки на двух ногах до исходной черты (повторить 2 раза).	Подвижная игра «Огуречик, огуречик». На одной стороне зала (площадки) находится «мышка», на другой — дети. Прыжками на двух ногах дети приближаются к «мышке». Воспитатель произносит: Огуречик, огуречик, не ходи на тот конечик: Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет. На последнем слове дети быстро убегают в свой «домик» (за черту — шнур), а воспитатель их догоняет. Игра повторяется.	Ходьба в колонне по одному.

МАЙ 4 неделя (зал)	15 минут	№ 103 стр 68	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	наклонная лесенка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу мелким, семенящим шагом — «как мышки»; бег врассыпную по всему залу.	**без предмета** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки перед грудью, согнуты б локтях, пальцы сжаты в кулак. Руки в стороны, разжать кулаки; вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. — ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед; встать, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Руки в стороны прямые. Наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (по 2—3 раза). 4. И. п. — сидя, ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, коснуться пола пальцами рук; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза). 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой.	Лазание на наклонную лесенку (не более трех детей). Воспитатель оделяет внимание правильному хвату рук за рейки лесенки и тому, чтобы дети не пропускали реек. Упражнение проводится одновременно с тремя детьми, затем ходьба по доске, положенной на пол (руки на пояс), голову и спину держат прямо. Далее оба упражнения выполняют другие дети	Подвижная игра «Коршун и наседка». С одной стороны зала положен шнур — «домик цыплят». В центре зала на стуле сидит «коршун» — водящий, которого назначает воспитатель. Дети-«цыплята» бегают по залу — «двору», присаживайся — «собирают зернышки», помахивают «крылышками». По сигналу воспитателя: «Коршун летит!» — «цыплята» убегают в «домик» за шнур), «коршун» пытается их поймать (дотронуться). При повторении игры роль «коршуна» выполняет другой ребенок, но не из числа пойманных	Ходьба в колонне по одному.

МАЙ 4 неделя (зал)	15 минут	№ 104 стр 68	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	наклонная лесенка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу мелким, семенящим шагом — «как мышки»; бег врассыпную по всему залу.	**без предмета** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки перед грудью, согнуты б локтях, пальцы сжаты в кулак. Руки в стороны, разжать кулаки; вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. — ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед; встать, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Руки в стороны прямые. Наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (по 2—3 раза). 4. И. п. — сидя, ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, коснуться пола пальцами рук; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза). 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой.	Лазание на наклонную лесенку (не более трех детей). Воспитатель оделяет внимание правильному хвату рук за рейки лесенки и тому, чтобы дети не пропускали реек. Упражнение проводится одновременно с тремя детьми, затем ходьба по доске, положенной на пол (руки на пояс), голову и спину держат прямо. Далее оба упражнения выполняют другие дети	Подвижная игра «Коршун и наседка». С одной стороны зала положен шнур — «домик цыплят». В центре зала на стуле сидит «коршун» — водящий, которого назначает воспитатель. Дети-«цыплята» бегают по залу — «двору», присаживайся — «собирают зернышки», помахивают «крылышками». По сигналу воспитателя: «Коршун летит!» — «цыплята» убегают в «домик» за шнур), «коршун» пытается их поймать (дотронуться). При повторении игры роль «коршуна» выполняет другой ребенок, но не из числа пойманных	Ходьба в колонне по одному.

МАЙ 4 неделя (улица)	15 минут	№ 105 стр 67	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет» 2009г Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	шнуры, доска	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, — «лошадки», в умеренном темпе: ходьба на носках короткими шагами — «мышки»; бег в колонне по одному	Равновесие. На пол положены две доски параллельно одна другой. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доске, дойдя до середины, присесть, хлопнуть в ладоши перед собой. Встать и пройти дальше до конца доски. В свою колонну вернуться с внешней стороны доски. Прыжки «Кузнечики». От исходной черты на расстоянии 3 м воспитатель выкладывает «канавку» из шнуров (ширина 30 см). Дети шеренгой (или двумя шеренгами, если группа большая) выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до «канавки», а затем перепрыгивают ее, «как кузнечики». Поворот кругом и после паузы снова прыжок, «как кузнечик», через шнур и далее прыжки на двух ногах до исходной черты (повторить 2 раза).	Подвижная игра «Огуречик, огуречик». На одной стороне зала (площадки) находится «мышка», на другой — дети. Прыжками на двух ногах дети приближаются к «мышке». Воспитатель произносит: Огуречик, огуречик, не ходи на тот конечик: Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет. На последнем слове дети быстро убегают в свой «домик» (за черту — шнур), а воспитатель их догоняет. Игра повторяется.	Ходьба в колонне по одному.

Содержательно – организационная модель рабочей программы
дети 5 – го года жизни

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
		3 - 4 минуты	12 - 15 минут			3 - 4 минут
СЕНТЯБРЬ						
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании	Ходьба и бег в колонне по одному	без предмета	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. Ходьба и бег в чередовании: главное не наступать на шнуры. 2. Прыжки - подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).	«Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.
	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	Ходьба и бег в колонне по одному	без предмета	1. Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см). Выполняется двумя колоннами поточным способом друг за другом. После того как все дети пройдут между двумя линиями, подается сигнал к бегу, и так в чередовании 3-4 раза. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (кегли), на расстояние 3-4 м. Повторить 2 раза.	«Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.
	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную.		**Игровые упражнения**. «Не пропусти мяч».	Подвижная игра «Автомобили»	Игра «Найдем воробышка»

2 неделя	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя	ОРУ С флажками	1. Прыжки «Достань до предмета» — подпрыгивание на месте на двух ногах. 2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м). Способ — стойка на коленях, сидя на пятках (10—12 раз для каждой группы)	«Самолеты»	Ходьба в колонне по одному
	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя	ОРУ С флажками	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)	Самолеты	Ходьба в колонне по одному
	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках	Ходьба в колонне по одному, на носках по сигналу воспитателя		**Игровые упражнения.** «Прокати обруч»	Подвижная игра «Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2—3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Ходьба в колонне по одному между 2 линиями; на носочках; бег врассыпную	с мячом	1.Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение - стойка на коленях). Расстояние между шеренгами 2 м. Каждая группа прокатывает мяч 10-12 раз. 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см)	«Огуречик, огуречик...».	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук

	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2—3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; ходьба на внешней стороне стопы; бег врассыпную	с мячом	1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз). Упражнение выполняется по команде воспитателя: «Бросили!», дети ловят мяч произвольно. 2. Лазанье под дугу выполняется поточным способом двумя колоннами (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.	«Огуречик, огуречик...».	Игра малой подвижности «Тишина»
	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления	Ходьба в колонне по одному в обход предметов		**Игровые упражнения.** «Мяч через сетку». . «Кто быстрее добежит до кубика», «Подбрось - поймай».	Подвижная игра «Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному
4 неделя	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	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!»	С малым обручем	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).	«У медведя во бору».	Игра малой подвижности «Где постучали?».
	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	Ходьба в колонне по одному; упражнение «Воробышки!» Бег	С малым обручем	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). Повт 2-3 раза.	«У медведя во бору».	Игра малой подвижности «Где постучали?».

	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, огибая предметы по углам пло-щадки		**Игровые упражнения.** «Перебрось - поймай». «Успей поймать». «Вдоль дорожки».	«Огуречик, огуречик...».	Ходьба в колонне по одному
ОКТЯБРЬ						
1 неделя	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя пе-реход на ходьбу с перешагиванием через шнуры	С косичкой или короткий шнур	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)	«Кот и мыши».	Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».
	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя пе-реход на ходьбу с перешагиванием через шнуры	С косичкой или короткий шнур	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.	«Кот и мыши».	Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».

1 неделя (улица)	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке		**Игровые упражнения.** «Мяч через шнур (сетку)» «Кто быстрее доберется до кегли»	«Найди свой цвет!».	
2 неделя	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	Ходьба врассыпную и бег врассыпную. Построение в три колонны	без предмета	1. Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (2-3 раза). 2. Прокатывание мячей друг другу (10-12 раз).	«Автомобили».	«Автомобили поехали в гараж»
	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.	Ходьба врассыпную и бег врассыпную. Построение в три колонны	без предмета	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.	«Автомобили».	«Автомобили поехали в гараж»
	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Построение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне по одному		**Игровые упражнения.** «Подбрось - поймай» «Кто быстрее» (эстафета).	«Ловишки».	Ходьба в колонне по одному. Впереди идет самый ловкий ловишка.

3 неделя	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски; бег врассыпную	с мячом	1. Прокатывание мяча в прямом направлении (3 раза). 2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3-4 раза). шнур на высоте 50 см от	«У медведя во бору».	Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано».
	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски; бег врассыпную	С мячом	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).	«У медведя во бору».	Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано».
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя пере-ход на ходьбу между кубиками		**Игровые упражнения.** «Прокати - не уроню>.«Вдоль дорожки».	«Цветные автомобили».	Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж».

4 неделя	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.	ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.	С кеглей	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).	«Кот и мыши».	Игра «Угадай, кто позвал?»
	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.	ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.	С кеглей	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).	«Кот и мыши».	Игра «Угадай, кто позвал?»
	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	ходьба и бег проводятся в чередовании		**Игровые упражнения**. «Подбрось - поймай» «Кто скорее по дорожке». «Мяч в корзину».	Лошадки	
НОЯБРЬ						
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре	Ходьба и бег между кубиками	С кубиками	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).	«Салки».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре	Ходьба и бег между кубиками	С кубиками	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)	«Волк и зайцы»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

	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.	Ходьба в колонне по одному		**Игровые упражнения.** «Не попадись». «Поймай мяч».	«Кролики».	Ходьба в колонне по одному
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки»		1. Прыжки на двух ногах через 5—6 линий (шнуров 2. Прокатывание мячей друг другу	«Самолеты».	Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».
	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки»		1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами (кубики, набивные мячи, кегли). Дистанция 3 м. 2. Перебрасывание мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м одна от другой) двумя руками снизу.	«Самолеты».	Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».

	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову; ходьба и бег врассыпную		**Игровые упражнения.** «Не попадись» «Догони мяч».	«Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	Ходьба в колонне по одному, с изме-нением направления; ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; бег врассыпную.	С мячом	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	«Лиса и куры».	. Ходьба в колонне по одному.

	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	Ходьба в колонне по одному, с изме-нением направления; ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; бег врассыпную.	С мячом	1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока 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	«Лиса и куры».	Ходьба в колонне по одному.
	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами		**Игровые упражнения.** «Не задень» «Передай мяч».	Догони пару	Ходьба в колонне по одному
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную	С флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе (рис. 6), подтя-гиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки (2—3 раза). 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе	«Цветные автомобили».	Игра малой подвижности «Угадай кого не стало»
	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную	С флажками	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах до кубика	«Цветные автомобили».	Игра малой подвижности «Угадай кого не стало»

	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках	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		**Игровые упражнения.** «Пингвины». «Кто дальше бросит».	«Самолеты».	Игра малой подвижности по выбору детей.
ДЕКАБРЬ						
1 неделя	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную	С платочком	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.	«Лиса и куры».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».
	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.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную	С платочком	1. Равновесие — ходьба по шнуру, положенному по кругу 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	«Лиса и куры».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».
	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.	Ходьба в колонне по одному между сооружениями из снега (снежная баба, горка) за воспитателем (2-3 раза).		**Игровые упражнения.** «Веселые снежинки». «Кто быстрее до снеговика».	«Кто дальше бросит».	Ходьба «змейкой» между снежками, положенными в одну линию (воспитатель вместе с детьми раскладывают снежки).

2 неделя	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба парами	С мячами	1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку (6-8 раз). 2. Прокатывание мяча между предметами (3 раза).	«У медведя во бору».	Игра малой подвижности
	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба парами	с мячами	1. Прыжки со скамейки (высота 25 см). 2. Прокатывание мячей между предметами (кубик, набивной мяч). 3. Бег по дорожке (ширина 20 см).	«У медведя во бору».	Игра малой подвижности
	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами	Предложить детям разложить лыжи на снегу - справа одну, слева другую; закрепить ноги в лыжные крепления		**Игровые упражнения** «Пружинка» «Разгладим снег»	«Веселые снежинки».	
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.		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)	«Зайцы и волк».	Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».
	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.		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 — «по-медвежьи». Дистанция 3—4 м. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	«Зайцы и волк».	Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».

	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска	Ходьба на лыжах скользящим шагом (первая подгруппа детей). До синего флажка скользящим шагом, до красного - ступающим шагом на дистанцию 10 м.		**Игровые упражнения**. «Кто дальше?».	«Снежная карусель».	Ходьба в колонне по одному между зимними постройками.
4 неделя	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании не животе; повторить упражнение в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную	С кубиками	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.	«Птички и кошка».	Ходьба в колонне по одному
	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании не животе; повторить упражнение в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную	С кубиками	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши 3. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу (на земле) обруча, прыжок в обруч и из обруча. Дистанция 3 м.	«Птички и кошка».	Ходьба в колонне по одному
	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом	Ходьба и легкий бег между снежными постройками		**Игровые упражнения.** «Петушки ходят». «По снежному валу».	«Снайперы».	Ходьба между санками, поставленными в одну линию.
ЯНВАРЬ						
	с 1 января по 10 января праздничные дни (детский сад не работает)					
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами	с обручем	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).	«Кролики».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!»

	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами	с обручем	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 л0вля его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе.	«Кролики».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!»
	Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	Показать правильную позу лыжника; обратить внимание на перекрестную работу рук и ног при ходьбе на лыжах.		**Игровые упражнения**. «Снежинки-пушинки».	«Кто дальше».	Ходьба «змейкой» между предметами за воспитателем.
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную (2-3 раза).	с мячом	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).	«Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному.
	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную (2-3 раза).	с мячом	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	«Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному.

	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы	Небольшая пробежка без лыж-дистанция 10-12 м. Упражнения на лыжах: «пружинка»		**Игровые упражнения**. «Снежная карусель» «Прыжки к елке»		Катание друг друга на санках (по очереди, по сигналу воспитателя меняясь местами).
4 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом	Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную.	С косичкой	1. Отбивание мяча о пол (1-12 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (2-3 раза).	«Лошадки».	Ходьба в колонне по одному в обход зала.
	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом	Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную.	С косичкой	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 «по-медвежьи» 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.	«Лошадки».	Ходьба в колонне по одному в обход зала.

	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	Дети встают вокруг снежной бабы и по сигналу воспитателя прыжками на двух ногах прибли жаются к ней. Затем поворач иваются кругом и шагом возвращ аются на исходную позицию		**Игровые упражнения.** «Кто дальше бросит?» «Перепрыгни - не задень».		Катание друг друга на санках. Воспитатель следит, чтобы дети в парах примерно были равными по своим физическим возможностям
ФЕВРАЛЬ						
1 неделя	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведуще го.	с обручем	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.	«Автомобили»	Ходьба в колонне по одному
	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведуще го.	с обручем	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).	«Автомобили»	Ходьба в колонне по одному

	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	Дети встают вокруг снежной бабы и по сигналу воспитателя прыжками на двух ногах приближаются к ней.		**Игровые упражнения**. «Кто дальше бросит?» «Перепрыгни - не задень».		Катание друг друга на санках. Воспитатель следит, чтобы дети в парах примерно были равными по своим физическим возможностям
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами	без предмета	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)	«Котята и щенята»	Игра малой подвижности.
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами	без предмета	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).	«Котята и щенята»	Игра малой подвижности.
	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.			**Игровое упражнение** «Метелица». «Покружись». «Кто дальше бросит».		Катание друг друга на санках

3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; бег врассыпную.	С мячом	1. Перебрасывание мячей друг другу (10—12 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	«Воробышки и автомобиль».	Ходьба в колонне по одному.
	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; бег врассыпную.	С мячом	1. Метание мешочков в вертикальную цель (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	«Воробышки и автомобиль».	Ходьба в колонне по одному.
	Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.	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.		**Игровые упражнения.** «Кто дальше бросит снежок». «Найдем снегурочку!»		Катание на санках с горки. Ходьба в колонне по одному между постройками на участке

4 неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Ходьба в колонне по одному; ходьба по диагонали; бег врассыпную	С гимнастической палкой	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	«Перелет птиц».	Ходьба в колонне по одному.
	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Ходьба в колонне по одному; ходьба по диагонали; бег врассыпную	С гимнастической палкой	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед 3. Прыжки на правой и левой ноге	«Перелет птиц».	Ходьба в колонне по одному.
	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.	Ходьба по снежному валу		**Игровые упражнения.** «Точно в цель». «Туннель».	«Найдем зайку».	Катание на санках друг друга. По команде воспитателя дети меняются местами.
МАРТ						
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя	Без предметов	1. Ходьба на носках между 4—5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого. 2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м).	«Охотник и зайцы».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя	Без предметов	1. Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске (3—4 раза). 2. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.	«Охотник и зайцы».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.			**Игровое упражнение** «Ловишки». **Игровые упражнения**. «Быстрые и ловкие» «Сбей кеглю».	«Зайка беленький».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем зайку».

2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; упражнения «Лошадки!» «Мышки!». Ходьба и бег врассыпную.	С обручем	1. Прыжки в длину с места (10—12 раз). 2. Перебрасывание мячей через шнур (8—10 раз).	«Бездомный заяц».	Ходьба в колонне по одному.
	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; упражнения «Лошадки!» «Мышки!». Ходьба и бег врассыпную.	с обручем	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	«Бездомный заяц».	Ходьба в колонне по одному.
	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.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети перепрыгивают через 5-6 шнуров,		**Игровые упражнения.** «Подбрось-поймай».	«Лошадка».	«Угадай, кто кричит?».
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях	С мячом	1. Прокатывание мяча между предметами (2—3 раза). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2 раза	«Самолеты».	Игра малой подвижности «Угадай, кто ушел»

	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.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выпол-нением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях	С мячом	1. Прокатывание мячей между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи — не урони». 3. Равновесие — ходьба по скамейке с мешочком на голове.	«Самолеты».	Игра малой подвижности «Угадай, кто ушел»
	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попере-менно).	Ходьба в колонне по одному и бег в умеренном темпе (до 1 минуты).		**Игровые упражнения.** «На одной ножке вдоль дорожки». «Брось через веревочку».	«Самолеты».	Игра малой подвижности
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке	Ходьба в колонне по одному с останов-кой по сигналу	С флажками	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	«Охотник и зайцы».	Игра малой подвижности «Найдем зайку».
	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке .	Ходьба в колонне по одному с останов-кой по сигналу	С флажками	1. Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. 2. Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс (2 раза). 3. Прыжки на двух ногах через шнуры (2 раза).	«Охотник и зайцы».	Игра малой подвижности «Найдем зайку».
	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспита теля ходьба широким шагом, в медленном темпе		**Игровые упражнения.** «Перепрыгни ручеек» «Бег по дорожке»	«Ловкие ребята».	

АПРЕЛЬ						
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, с перешагиванием через бруски поперемен но правой и левой ногой; бег врассып ную.	Без предметов	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	«Пробеги тихо».	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».
	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, с перешагиванием через бруски поперемен но правой и левой ногой; бег врассып ную.	Без предметов	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м).	«Пробеги тихо».	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».
	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассып ную		**Игровые упражнения.** «Прокати и поймай».	Подвижная игра «У медведя во бору».	Игра малой подвижности
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Ходьба в колонне по одному, с поворот ом; бег врассып ную	С кеглей	1. Прыжки в длину с места (5—6 раз). 2. Метание мешочков в горизонтальную цель (3—4 раз).	«Совушка».	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.

	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Ходьба в колонне по одному, с поворотом; бег врассыпную	с кеглей	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.	«Совушка».	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.
улица	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	Ходьба в колонне по одному, по кругу, с поворотом в обратную сторону в движении по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную.		**Игровые упражнения.** «По дорожке»	«Воробышки и автомобиль».	Игра малой подвижности «Найдем воробышка».
3 неделя	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному. Упражнения «Лягушки!» «Бабочки!»	С мячом	1. Метание мешочков на дальность (6—8 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2—3 раза).	«Совушка»	Ходьба в колонне по одному.
	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному. Упражнения «Лягушки!» «Бабочки!»	С мячом	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.	«Совушка»	Ходьба в колонне по одному.

улица	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер	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 врассыпную		**Игровые упражнения**. «Успей поймать». «Подбрось - поймай».	«Догони пару».	Ходьба в колонне по одному.
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; упражнения «Лошадки «Мышки!»	С косичкой	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	«Птички и кошка».	Ходьба в колонне по одному
	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; упражнения «Лошадки «Мышки!»	С косичкой	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейки присесть, вынести руки вперед 2. Прыжки на двух ногах между предметами	«Птички и кошка».	Ходьба в колонне по одному
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	Ходьба в колонне по одному: ходьба «змейкой»		Игровые упражнения «Пробеги - задень». «Накинь кольцо». «Мяч через сетку».	«Догони пару».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.

МАЙ						
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную	Без предметов	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).	«Котята и щенята».	Игра малой подвижности.
	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную	Без предметов	. Равновесие—ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 2. Прыжки в длину с места через шнуры, расстояние между шнурами 50 см. 3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками	«Котята и щенята».	Игра малой подвижности.
	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом	Ходьба в колонне по одному; прыжки через бруски; ходьба и бег врассыпную		**Игровые упражнения.** «Достань до мяча». «Перепрыгни ручеек». «Пробеги - не задень»	«Совушка».	Игра малой подвижности.
2 неделя	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего; ходьба и бег врассыпную.	С кубиками	1. Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40—50 см) (6—8 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу (8—10 раз).	«Котята и щенята»	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.
	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего; ходьба и бег врассыпную.	С кубиками	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).	«Котята и щенята»	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.

улица	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками	Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя: «Зайки» - остановиться и попрыгать на двух ногах, затем продолжить ходьбу; на сигнал: «Петушки!» - остановиться, помахать руками вверх-вниз и произнести: «Ку-ка-ре-ку!».		**Игровые упражнения.** «Попади в корзину». «Подбрось - поймай».	«Удочка».	Игра малой подвижности
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Ходьба в колонне по одному; упражнение: «Лошадки»; бег врассыпную.	С палкой	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).	«Зайцы и волк».	Игра малой подвижности «Найдем зайца».
	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Ходьба в колонне по одному; упражнение: «Лошадки»; бег врассыпную.	С палкой	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	«Зайцы и волк».	Игра малой подвижности «Найдем зайца».
	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары; ходьба парами, бег врассыпную, в колонне по одному. Ходьба «змейкой» между предметами		**Игровые упражнения**. «Не урони». «Не задень». «Бегом по дорожке».	«Пробеги тихо».	Игра малой подвижности «Кто ушел?».

4 неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках	Ходьба в колонне по одному; ходьба в полуприсед е (не более 15 сек.), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом	С мячом	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	«У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному
	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках	Ходьба в колонне по одному; ходьба в полуприсед е (не более 15 сек.), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом	С мячом	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).	«У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному
	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменение м направ-ления движения по сигналу воспитате ля.		**Игровые упражнения** «Подбрось - поймай». «Кто быстрее по дорожке».	«Самолеты».	Игра «Угадай, кто позвал».

Содержательно – организационная модель рабочей программы дети 5 – го года жизни

Неделя	Количество часов	Номер занятия	Методическая литература	Дидактические пособия, игрушки	Методы и приемы	Задачи	Вводная I часть	ОРУ	Основные виды движения (II – ая часть)	Подвижные игры	Заключительная III часть
СЕНТРЯБРЬ 1 неделя (зал)	20 мин	№ 1 стр 20	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	шнуры, платочки	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании	Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.) Подается сигнал воспитателя к ходьбе (под удары в бубен или музыкальное сопровождение) колонной по одному за ведущим в обход зала. На следующий сигнал выполняется бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Для того чтобы ходьба колонной по одному не переходила в ходьбу по кругу, целесообразно по углам зала (площадки) поставить ориентиры - кубики, кегли, набивные мячи. Для выполнения общеразвивающих упражнений дети перестраиваются в три колонны.	**Без предметов** 1. Исходное положение (далее И. п.) - стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз. Поднять через стороны руки вверх, хлопнуть в ладоши. Опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот впра*во,* отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (по 3 раза). 3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4.И. п. - стойка ноги врозь, руки за спину. Поднять руки в стороны: наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз). 5.И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой (3 раза).	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. Ходьба и бег в чередовании: главное не наступать на шнуры. 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»**. Для игры нужны платочки двух цветов (по количеству детей) (половина платочков одного цвета, остальные -другого). Каждый играющий получает один платочек. По сигналу воспитателя все дети разбегаются, стараясь занимать всю площадь зала (площадки). На слова «найди пару!» или начало звучания музыкального произведения дети, имеющие платочки одного цвета, встают парами. В случае если ребенок не может найти себе пару, играющие произносят: «Ваня (Коля, Оля), не зевай, быстро пару выбирай!» Игра повторяется 2-3 раза.	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.

Неделя	Количество часов	Номер занятия	Методическая литература	Дидактические пособия, игрушки	Методы и приемы	Задачи	Вводная I часть	ОРУ	Основные виды движения (II – ая часть)	Подвижные игры	Заключительная III часть
СЕНТРЯБРЬ 1 неделя (зал)	20 мин	№ 2 стр 21	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	шнуры, платочки, кубики	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании	Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.) Подается сигнал воспитателя к ходьбе (под удары в бубен или музыкальное сопровождение) колонной по одному за ведущим в обход зала. На следующий сигнал выполняется бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Для того чтобы ходьба колонной по одному не переходила в ходьбу по кругу, целесообразно по углам зала (площадки) поставить ориентиры - кубики, кегли, набивные мячи. Для выполнения общеразвивающих упражнений дети перестраиваются в три колонны.	**Без предметов** 1. Исходное положение (далее И. п.) - стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз. Поднять через стороны руки вверх, хлопнуть в ладоши. Опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот впра*во,* отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (по 3 раза). 3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4.И. п. - стойка ноги врозь, руки за спину. Поднять руки в стороны: наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз). 5.И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой (3 раза).	1. Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см). Выполняется двумя колоннами поточным способом друг за другом. После того как все дети пройдут между двумя линиями, подается сигнал к бегу, и так в чередовании 3-4 раза. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (кегли), на расстояние 3-4 м. Повторить 2 раза.	**Подвижная игра «Найди себе пару»**. Для игры нужны платочки двух цветов (по количеству детей) (половина платочков одного цвета, остальные -другого). Каждый играющий получает один платочек. По сигналу воспитателя все дети разбегаются, стараясь занимать всю площадь зала (площадки). На слова «найди пару!» или начало звучания музыкального произведения дети, имеющие платочки одного цвета, встают парами. В случае если ребенок не может найти себе пару, играющие произносят: «Ваня (Коля, Оля), не зевай, быстро пару выбирай!» Игра повторяется 2-3 раза.	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.

СЕНТРЯБРЬ 1 неделя (улица)	**Неделя**
20 мин	**Количество часов**
№ 3 стр 22	**Номер занятия**
Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	**Методическая литература**
руль, кубики, мяч	**Дидактические пособия, игрушки**
объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	**Методы и приемы**
Упражнять детей в ходьбе и беге в колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	**Задачи**
Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную. Построение в 3-4 круга.	**Вводная I часть**
----------	**ОРУ**
Игровые упражнения. «Не пропусти мяч». Дети образуют 3-4 круга (круги чертят на земле или выкладывают из шнуров). В центре каждого круга находится один водящий с мячом (большой диаметр) в руках (на расстоянии от играющих примерно 2 м). Исходное положение для всех играющих стойка ноги врозь. По сигналу каждый водящий прокатывает мяч одному из играющих, тот наклоняется и двумя руками, сложив их «совочком», откатывает мяч обратно. Через некоторое время назначаются другие водящие. Воспитатель следит за действиями детей и соблюдением правил - не заступать за обозначенную черту, точно направлять мяч партнеру.	**Основные виды движения (II – ая часть)**
Подвижная игра «Автомобили». Каждый играющий получает руль (картонный или фанерный). По сигналу воспитателя (поднят зеленый флажок) дети разбегаются врассыпную так, чтобы не мешать друг другу. На другой сигнал (поднят красный флажок) автомобили останавливаются. Игра повторяется.	**Подвижные игры**
Игра «Найдем воробышка».	**Заключительная III часть**

Неделя	Количество часов	Номер занятия	Методическая литература	Дидактические пособия, игрушки	Методы и приемы	Задачи	Вводная I часть	ОРУ	Основные виды движения (II – ая часть)	Подвижные игры	Заключительная III часть
СЕНТЯБРЬ 2 неделя (зал)	20 мин	№ 4 стр 22	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мяч, флажки по количеству детей, кубики (кегли)	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Педагог объясняет задание; во время ходьбы произносит: «Зайки!», дети останавливаются и выполняют прыжки на двух ногах на месте, затем продолжают ходьбу. После ходьбы переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Перестроение в три колонны	**С флажками** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки вперед, вверх, посмотреть на флажки, опустить их, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. Присесть, коснуться палочками флажков пола, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Поворот вправо (влево), флажки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - сидя, ноги врозь, флажки у груди. Наклон вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки свернуты и лежат у носков ног. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (на счет 1-8), повторить 3 раза	1. Прыжки «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах. 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 для каждой группы)	Подвижная игра «Самолеты». Дети становятся в несколько колонн по разным сторонам зала. Место для каждой колонны обозначается предметом (кубик, кегля, набивной мяч). Играющие изображают летчиков. По сигналу воспитателя: «К полету!» - дети выполняют круговые движения согнутыми руками перед грудью - «заводят моторы». На следующий сигнал: «Полетели!» - дети поднимают руки в стороны и бегают - «летают» В разных направлениях по всему залу. По сигналу: «На посадку!» - дети-«самолеты» находят свое место (у своего кубика) и строятся в колонны.	Ходьба в колонне по одному

Неделя	Количество часов	Номер занятия	Методическая литература	Дидактические пособия, игрушки	Методы и приемы	Задачи	Вводная I часть	ОРУ	Основные виды движения (II – ая часть)	Подвижные игры	Заключительная III часть
СЕНТРЯБРЬ 2 неделя (зал)	20 мин	№ 5 стр 24	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мяч, флажки по количеству детей, кубики (кегли)	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Учить детей энергично отталкиваться от пола и призем-ляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Педагог объясняет задание; во время ходьбы произносит: «Зайки!», дети останавливаются и выполняют прыжки на двух ногах на месте, затем продолжают ходьбу. После ходьбы переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Перестроение в три колонны	**С флажками** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки вперед, вверх, посмотреть на флажки, опустить их, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. Присесть, коснуться палочками флажков пола, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Поворот впра-во (влево), флажки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - сидя, ноги врозь, флажки у груди. Наклон вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки свернуты и лежат у носков ног. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (на счет 1-8), повторить 3 раза	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». Дети становятся в несколько колонн по разным сторонам зала. Место для каждой колонны обозначается предметом (кубик, кегля, набивной мяч). Играющие изображают летчиков. По сигналу воспитателя: «К полету!» - дети выполняют круговые движения согнутыми руками перед грудью - «заводят моторы». На следующий сигнал: «Полетели!» - дети поднимают руки в стороны и бегают - «летают» В разных направлениях по всему залу. По сигналу: «На посадку!» - дети-«самолеты» находят свое место (у своего кубика) и строятся в колонны.	Ходьба в колонне по одному

СЕНТРЯБРЬ 2 неделя (улица)	**Неделя**
20 мин	**Количество часов**
№ 6 стр 24	**Номер занятия**
Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	**Методическая литература**
обруч, шнуры	**Дидактические пособия, игрушки**
объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	**Методы и приемы**
Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках	**Задачи**
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 врассыпную	**Вводная I часть**
----------	**ОРУ**
Игровые упражнения. «Прокати обручи». Дети строятся в две шеренги на расстоянии 3 м одна от другой. В руках у каждого ребенка одной шеренги обруч. Воспитатель показывает упражнение в паре с ребенком и объясняет: Обруч надо поставить ободом на землю, левую руку положить сверху обода, а ладонью правой руки оттолкнуть обруч так, чтобы он плавно покатился к товарищу» По команде воспитателя: «Покатили!» - дети прокатывают обручи друг другу.	**Основняе виды движения (II – ая часть)**
Подвижная игра «Найди себе пару».	**Подвижные игры**
Ходьба в колонне по одному	**Заключительная III часть**

Неделя
Количество часов
Номер занятия
Методическая литература
Дидактические пособия, игрушки
Методы и приемы
Задачи
Вводная I часть
ОРУ
Основняе виды движения (II – ая часть)
Подвижные игры
Заключительная III часть

СЕНТЯБРЬ 3 неделя (зал)	**Неделя**
20 мин	**Количество часов**
№ 7 стр 25	**Номер занятия**
Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	**Методическая литература**
мяч на каждого ребенка, шнур	**Дидактические пособия, игрушки**
объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	**Методы и приемы**
Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур	**Задачи**
Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании). После ходьбы в колонне по одному и по дорожке (ширина 20 см) воспитатель подает сигнал к бегу врассыпную по всему залу. Задания в ходьбе и беге повторяются. Воспитатель предлагает каждому ребенку взять мяч (мячи заранее разложены на стульях или скамейках). Перестроение в круг.	**Вводная I часть**
С мячом 1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед-вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Подняться в стойку на коленях, мяч вверх; вернуться в исходное положение (6 раз). 3. И. п. - сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, толкая мяч руками (по 3 раза в обе стороны). 4. И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч перед собой. Поднять мяч вверх, наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 6. И. п. -стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой (по 3 раза)	**ОРУ**
1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение - стойка на коленях). Расстояние между шеренгами 2 м. Каждая группа прокатывает мяч 10-12 раз. 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см)	**Основные виды движения (II – ая часть)**
Подвижная игра «Огуречик, огуречик ... ». На одной стороне зала воспитатель (ловишка), на другой стороне - дети. Они приближаются к ловишке прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит: Огуречик, огуречик, Не ходи на тот конечик, Там мышка живет, Тебе хвостик отгрызет. Дети убегают за условную черту, а педагог их догоняет. Воспитатель произносит текст в таком ритме, чтобы дети смогли на каждое слово подпрыгнуть два раза.	**Подвижные игры**
Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.	**Заключительная III часть**

Неделя	**СЕНТЯБРЬ** 3 неделя (зал)
Количество часов	20 мин
Номер занятия	№ 8 стр 27
Методическая литература	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г
Дидактические пособия, игрушки	мяч на каждого ребенка, шнур, дуга, кубики
Методы и приемы	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры
Задачи	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур
Вводная I часть	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании). После ходьбы в колонне по одному и по дорожке (ширина 20 см) воспитатель подает сигнал к бегу врассыпную по всему залу. Задания в ходьбе и беге повторяются. Воспитатель предлагает каждому ребенку взять мяч (мячи заранее разложены на стульях или скамейках). Перестроение в круг.
ОРУ	**С мячом** 1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед-вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Подняться в стойку на коленях, мяч вверх; вернуться в исходное положение (6 раз). 3. И. п. - сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, толкая мяч руками (по 3 раза в обе стороны). 4. И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч перед собой. Поднять мяч вверх, наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 6. И. п. -стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой (по 3 раза)
Основные виды движения (II – ая часть)	1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз). Упражнение выполняется по команде воспитателя: «Бросили!», дети ловят мяч произвольно. 2. Лазанье под дугу выполняется поточным способом двумя колоннами (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.
Подвижные игры	**Подвижная игра «Огуречик, огуречик ... ».** На одной стороне зала воспитатель (ловишка), на другой стороне - дети. Они приближаются к ловишке прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит: Огуречик, огуречик, Не ходи на тот конечик, Там мышка живет, Тебе хвостик отгрызет. Дети убегают за условную черту, а педагог их догоняет. Воспитатель произносит текст в таком ритме, чтобы дети смогли на каждое слово подпрыгнуть два раза.
Заключительная III часть	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.

СЕНТРЯБРЬ 3 неделя (улица)	20 мин	№ 9 стр 27	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мяч, сетка, стойки (деревья), кубик	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления	Ходьба в колонне по одному в обход предметов, поставленных по углам площадки; бег врассыпную; по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются в чередовании	----------	**Игровые упражнения.** «Мяч через сетку». Между двумя стойками (деревьями) натягивается сетка (шнур) на высоте поднятой вверх руки ребенка (среднего роста в группе). Дети располагаются по обеим сторонам от сетки на расстоянии 1,5-2 м. В руках у каждого ребенка одной группы мяч большого диаметра. По команде воспитателя дети перебрасывают мячи через сетку двумя руками из-за головы. Вторая группа детей старается поймать мячи после отскока от земли. «Кто быстрее добежит до кубика», «Подбрось - поймай». Одна группа детей, у которой остаются мячи, занимается самостоятельно (броски мяча вверх и ловля двумя руками). Вторая группа выполняет прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (дистанция 3 м).	Подвижная игра «Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному.

СЕНТЯБРЬ 4 неделя (зал)	20 мин	№ 10 стр 28	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	шнур, доска	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	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.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!» - остановиться и сказать: «Чик-чирик», а затем продолжить ходьбу; бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Построение в три колонны.	**с малыми обручами** 1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Поднять обруч вперед, вверх, опустить вперед, вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка на коленях, обруч в обеих руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч в сторону, руки прямые; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. - сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Поднять обруч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног, поднять обруч вверх; вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - сидя, ноги, согнутые в коленях, в обруче, руки в упоре сзади. Развести ноги в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться ободом обруча колен; выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 6. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки свободно вдоль туловища, обруч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг обруча (используя взмах рук в чередовании с ходьбой по 3 раза в каждую сторону).	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».** На одной стороне зала (площадки) проводится черта - это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов, очерчивается место для медведя. На противоположном конце зала обозначается линией «дом» детей. Воспитатель назначает одного из играющих медведем (можно выбрать считалкой), остальные играющие - дети, они находятся дома. Воспитатель говорит: «Идите гулять». Дети направляются к опушке 01еса, собирают грибы - имитируют соответствующие движениями произносят: «У медведя во бору Грибы, ягоды беру, А медведь сидит И на нас рычит». Медведь с рычанием поднимается, дети убегают. Медведь старается их поймать (коснуться). Пойманного ребенка он отводит к себе «в бор». Игра возобновляется. После того как медведь поймает 2-3 детей, назначается или выбирается другой медведь. Игра повторяется.	Игра малой подвижности «Где постучали?». Дети стоят по кругу (или сидят). Водящий выходит на середину и закрывает глаза. Воспитатель бесшумно обходит круг позади детей, останавливается возле кого- нибудь из ребят, стучит палочкой и кладет ее в руки ребенка, отходит в сторону и говорит: «Пора!» Стоящий в кругу должен отгадать, где постучали, и подойти к тому, У кого

СЕНТЯБРЬ 4 неделя (зал)	20 мин	№ 11 стр 29	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	шнур, доска, кубики, дуга, 3 набивных мяча	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	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.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!» - остановиться и сказать: «Чик-чирик», а затем продолжить ходьбу; бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Построение в три колонны.	**с малыми обручами** 1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Поднять обруч вперед, вверх, опустить вперед, вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка на коленях, обруч в обеих руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч в сторону, руки прямые; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. - сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Поднять обруч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног, поднять обруч вверх; вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - сидя, ноги, согнутые в коленях, в обруче, руки в упоре сзади. Развести ноги в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться ободом обруча колен; выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 6. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки свободно вдоль туловища, обруч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг обруча (используя взмах рук в чередовании с ходьбой по 3 раза в каждую сторону).	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). Повт 2-3 раза.	**Подвижная игра «У медведя во бору».** На одной стороне зала (площадки) проводится черта - это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов, очерчивается место для медведя. На противоположном конце зала обозначается линией «дом» детей. Воспитатель назначает одного из играющих медведем (можно выбрать считалкой), остальные играющие - дети, они находятся дома. Воспитатель говорит: «Идите гулять». Дети направляются к опушке 01еса, собирают грибы - имитируют соответствующие движениями произносят: «У медведя во бору Грибы, ягоды беру, А медведь сидит И на нас рычит». Медведь с рычанием поднимается, дети убегают. Медведь старается их поймать (коснуться). Пойманного ребенка он отводит к себе «в бор». Игра возобновляется. После того как медведь поймает 2-3 детей, назначается или выбирается другой медведь. Игра повторяется.	Игра малой подвижности «Где постучали?». Дети стоят по кругу (или сидят). Водящий выходит на середину и закрывает глаза. Воспитатель бесшумно обходит круг позади детей, останавливается возле кого- нибудь из ребят, стучит палочкой и кладет ее в руки ребенка, отходит в сторону и говорит: «Пора!» Стоящий в кругу должен отгадать, где постучали, и подойти к тому, У кого

СЕНТЯБРЬ 4 неделя (улица)	20 мин	№ 12 стр 30	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи, шнуры	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, подвижные игры	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.	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.	----------	**Игровые упражнения.** «Переброс - поймай». Дети перебрасывают мячи друг другу, стоя в шеренгах одна напротив другой на расстоянии 1,5 м (способ-двумя руками снизу). По 10-12 раз. «Успей поймать». Построение в 3-4 круга, в центре каждого-водящий. По сигналу воспитателя дети перебрасывают мяч друг другу так, чтобы водящий не смог его коснуться. Если водящему удастся коснуться мяча, то он меняется местами с тем, от кого мяч был послан. «Вдоль дорожки». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по дорожке (ширина 20 см). Дистанция 3 м.	**Подвижная игра «Огуречик, огуречик ... ».** На одной стороне зала - воспитатель (ловишка), на другой стороне - дети. Они приближаются к ловишке прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит: Огуречик, огуречик, Не ходи на тот конечик, Там мышка живет, Тебе хвостик отгрызет. Дети убегают за условную черту, а педагог их догоняет. Воспитатель произносит текст в таком ритме, чтобы дети смогли на каждое слово подпрыгнуть два раза.	Ходьба в колонне по одному

Октябрь 1 неделя (зал)	20 мин	№ 13 стр 31	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	косички, гимнастическая скамейка, кубик (кегля), шнур	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами - 40 см). Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании) проводятся 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.	**С косичкой или короткий шнур** 1. И. п. - стойка ноги врозь, косичка вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед, вниз, в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичку вниз. Поднять косичку вперед, присесть, руки прямые, встать, вернуться в исходное положение (5-7 раз). 3. И. п. - стойка на коленях, косичка вниз. Поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые; вернуться в исходное положение (по 3 раза). 4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх, наклониться вперед и коснуться косичкой пола как можно дальше. Выпрямиться, косичку вверх, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки через косичку на двух ногах (10-12 раз). После серии из 4-5 прыжков пауза.	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».** На одной стороне зала на стулья кладут рейки или ставят стойки с натянутым на высоте 50 см от уровня пола шнуром - это дом мышей. На некотором расстоянии от дома мышей на стуле располагается кот (ребенок в шапочке кота). Воспитатель говорит: Кот мышей сторожит, Притворился, будто спит Дети проползают под рейками (или шнурами), встают и бегают врассыпную. Воспитатель приговаривает: Тише, мыши, не шумите И кота не разбудите. Дети-«мыши» легко, стараясь не шуметь, бегают по всему залу. Через 20-25 секунд воспитатель восклицает: «Кот проснулся!» Водящий-«кот», кричит: «Мяу!», и бежит за «мышами», а те прячутся в «норки» (подлезают под рейки, а вбегают в норки через незагороженную часть). Игра повторяется несколько раз. На роль кота выбирается другой ребенок.	Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».

Октябрь 1 неделя (зап)	20 мин	№ 14 стр 33	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	косички, гимнастическая скамейка, кубик (кегля), шнур	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами - 40 см). Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании) проводятся 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.	**С косичкой или короткий шнур** 1. И. п. - стойка ноги врозь, косичка вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед, вниз, в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичку вниз. Поднять косичку вперед, присесть, руки прямые, встать, вернуться в исходное положение (5-7 раз). 3. И. п. - стойка на коленях, косичка вниз. Поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые; вернуться в исходное положение (по 3 раза). 4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх, наклониться вперед и коснуться косичкой пола как можно дальше. Выпрямиться, косичку вверх, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки через косичку на двух ногах (10-12 раз). После серии из 4-5 прыжков пауза.	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».** На одной стороне зала на стулья кладут рейки или ставят стойки с натянутым на высоте 50 см от уровня пола шнуром - это дом мышей. На некотором расстоянии от дома мышей на стуле располагается кот (ребенок в шапочке кота). Воспитатель говорит: Кот мышей сторожит, Притворился, будто спит Дети проползают под рейками (или шнурами), встают и бегают врассыпную. Воспитатель приговаривает: Тише, мыши, не шумите И кота не разбудите. Дети-«мыши» легко, стараясь не шуметь, бегают по всему залу. Через 20-25 секунд воспитатель восклицает: «Кот проснулся!» Водящий-«кот», кричит: «Мяу!», и бежит за «мышами», а те прячутся в «норки» (подлезают под рейки, а вбегают в норки через незагороженную часть). Игра повторяется несколько раз. На роль кота выбирается другой ребенок.	Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».

Октябрь 1 неделя (улица)	20 мин	№ 15 стр 33	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мяч, сетка, кегли	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке (ширина 15-20 см): главное - не наступать на линии; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	----------	**Игровые упражнения.** «Мяч через шнур (сетку)». На середине площадки между двумя стойками или деревьями натягивают шнур на высоте поднятой вверх руки ребенка. В руках у ребят одной шеренги мячи большого диаметра. Воспитатель предлагает детям первой шеренги встать у обозначенной линии (на расстоянии 2 м от шнура). По сигналу педагога: «Бросили!», ребята перебрасывают мячи через шнур, а дети второй шеренги ловят мячи после отскока от земли. и так несколько раз подряд. «Кто быстрее доберется до кегли». На одной стороне площадки воспитатель обозначает линию старта - кладет шнур. На расстоянии 3 м от линии старта ставит два предмета (в полуметре друг от друга, на одной линии). Дети двумя колоннами, в парах выполняют прыжки на двух ногах - «Кто быстрее добежит до кубика!».	Подвижная игра «Найди свой цвет!».	

Октябрь 2 неделя (зап)	20 мин	№ 16 стр 34	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи, обруч	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	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.	Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям внимательно посмотреть, кто рядом с кем стоит, запомнить какие-либо ориентиры. Подает команду к ходьбе в колонне по одному. На следующую команду: «По местам!» - дети стараются занять свое место в шеренге. Ходьба врассыпную и бег врассыпную. Построение в три колонны.	1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п-стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук носков ног, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу вверх, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на месте под счет воспитателя или удары в бубен. После серии прыжков ходьба на месте (3-4 раза).	1. Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (2-3 раза). 2. Прокатывание мячей друг другу (10-12 раз).	Подвижная игра «Автомобили»	«Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному.)

Октябрь 2 неделя (зап)	20 мин	№ 17 стр 35	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи, обруч, кубики	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	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.	Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям внимательно посмотреть, кто рядом с кем стоит, запомнить какие-либо ориентиры. Подает команду к ходьбе в колонне по одному. На следующую команду: «По местам!» - дети стараются занять свое место в шеренге. Ходьба врассыпную и бег врассыпную. Построение в три колонны.	1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п-стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук носков ног, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу вверх, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на месте под счет воспитателя или удары в бубен. После серии прыжков ходьба на месте (3-4 раза).	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»	«Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному.)

Октябрь 2 неделя (улица)	20 мин	№ 18 стр 35	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мяч	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Построение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети выполняют следующие задания в ходьбе: руки в стороны, на пояс; хлопки в ладоши. Бег на носках в чередовании с обычным бегом.	----------	**Игровые упражнения.** «Подбрось - поймай». Дети в построении врассыпную выполняют броски мяча вверх и ловят двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди и не ронять на пол. «Кто быстрее» (эстафета). Дети распределяются на две команды и строятся в две колонны. Перед каждой командой обозначена линия старта, на расстоянии 3 м от линии ставят два предмета (кубик или кегля). Первый ребенок в каждой колонне бежит с мячом в руках до предмета, затем огибает его и возвращается в свою колонну, передавая мяч следующему игроку. Воспитатель объявляет команду-победителя. Повторить 2-3 раза.	Подвижная игра «Ловишки». Дети находятся на одной стороне зала за условной чертой. Им дают задание: добежать до следующей условной черты (на другую сторону зала) так, чтобы водящий, который находится в центре зала, не успел кого-либо осалить. После слов педагога: «Раз, два, три - беги!» - дети перебегают на другую сторону. Тот, до кого дотронулся ловишка, считается пойманным и отходит в сторону. После двух перебежек подсчитываются пойманные, и выбирается другой водящий.	Ходьба в колонне по одному. Впереди идет самый ловкий ловишка.

Октябрь 3 неделя (зал)	20 мин	№ 19 стр 36	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Воспитатель напоминает детям, что перешагивать через бруски надо попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок за-кончит упражнение, подается команда к бегу врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Построение в круг.	**С мячом** 1. И. п. -стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх; опустить мяч, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, прокатить мяч от правой ноги к левой, подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-7 раз). 4. И. п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вокруг себя в правую и левую сторону, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону)	1.Прокатывание мяча в прямом направлении (3 раза). 2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3-4 раза). Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур на высоте 50 см от уровня пола. Дети располагаются шеренгой, в руках у каждого ребенка мяч. Дается задание: подойти к шнуру, присесть и сгруппировать в «комочек, а затем пройти под шнуром, не касаясь пола, с мячом в руках3 раза подряд. Затем по сигналу воспитателя дети занимают исходное положение (ноги на ширине плеч), наклоняются, энергичным движением прокатывают мяч вперед и бегут за ним.	Подвижная игра «У медведя во бору».	Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано».

Октябрь 3 неделя (зап)	20 мин	№ 20 стр 36	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи, дуга	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Воспитатель напоминает детям, что перешагивать через бруски надо попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок за-кончит упражнение, подается команда к бегу врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Построение в круг.	**С мячом** 1. И. п. -стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх; опустить мяч, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, прокатить мяч от правой ноги к левой, подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-7 раз). 4. И. п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вокруг себя в правую и левую сторону, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону)	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). Дети подходят к обручам, берут мячи и по сигналу воспитателя упражняются в бросании вверх и ловле мяча двумя руками.	Подвижная игра «У медведя во бору».	Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано».

Октябрь 3 неделя (улица)	20 мин	№ 21 стр 37	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мяч	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу между кубиками, поставленными в произвольном порядке, затем бег между предметами.	----------	**Игровые упражнения.** «Прокати - не уроню>. Дети строятся в две шеренги одна напротив другой на расстоянии 2 м. В руках у детей одной шеренги обручи. По сигналу воспитателя (после показа и объяснения) играющие прокатывают обручи на противоположную сторону. Дети второй шеренги подхватывают их, не давая упасть. Затем вторая группа детей выполняет задание, и так несколько раз подряд. «Вдоль дорожки». Воспитатель чертит или выкладывает из шнуров две дорожки (ширина 20 см) и предлагает детям попрыгать по дорожке на двух ногах. Упражнение выполняется двумя колоннами (3-4 раза).	Подвижная игра «Цветные автомобили».	Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж».

Октябрь 4 неделя (зат)	20 мин	№ 22 стр 37	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кегли, дуга, доска	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	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.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.	**С кеглей** 1. И. п. - стойка ноги врозь, кегля в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кеглю в другую руку, опустить кеглю. 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. Наклон вперед, поставить кеглю у левой ноги. Выпрямиться, руки на пояс. Наклон вперед, взять кеглю левой рукой, выпрямиться. То же выполнить к правой ноге (по 3 раза к каждой ноге). 3. И. п. - стойка на коленях, кегля в правой руке, левая на пояс Поворот вправо (влево), взять кеглю (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, кеглю поставить на пол, встать, выпрямиться, руки за спину. Присесть, взять кеглю. Вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - стоя около кегли, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны (2-3 раза в каждую сторону).	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».	Игра «Угадай, кто позвал?».

Октябрь 4 неделя (зап)	20 мин	№ 23 стр 38	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кегли, дуга, доска, шнур, мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	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.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.	**С кеглей** 1. И. п. - стойка ноги врозь, кегля в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кеглю в другую руку, опустить кеглю. 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. Наклон вперед, поставить кеглю у левой ноги. Выпрямиться, руки на пояс. Наклон вперед, взять кеглю левой рукой, выпрямиться. То же выполнить к правой ноге (по 3 раза к каждой ноге). 3. И. п. - стойка на коленях, кегля в правой руке, левая на пояс Поворот вправо (влево), взять кеглю (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, кеглю поставить на пол, встать, выпрямиться, руки за спину. Присесть, взять кеглю. Вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - стоя около кегли, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны (2-3 раза в каждую сторону).	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). Организация при проведении упражнений зависит от наличия пособий, количества детей в группе, их физической подготовленности.	Подвижная игра «Кот и мыши».	Игра «Угадай, кто позвал?».

Октябрь 4 неделя (улица)	20 мин	№ 124 стр 39	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мяч, корзина	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	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.	----------	**Игровые упражнения**. «Подбрось - поймай». Воспитатель предлагает каждому ребенку взять мяч (среднего диаметра) и разойтись по всей площадке. Дети выполняют упражнение в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками каждый в своем темпе (3-5 подбрасываний, затем пауза и повторение, и так несколько раз). «Мяч в корзину». Дети становятся в три круга на расстоянии 2 м от центра корзины. Задание: забросить мяч в корзину одной рукой снизу. Команда, забросившая больше мячей, считается победителем. Упражнение повторяется 4-5 раз. «Кто скорее по дорожке». Из шнуров или веревок выкладывают две дорожки (ширина 25 см). Дети двумя колоннами выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по дорожке, стараясь не задеть за шнур. Побеждает команда, в которой большее число ребят быстро и правильно выполнили задание.	**Подвижная игра «Лошадки».** Дети распределяются на две равные группы: одни ребята изображают лошадок, другие - конюхов. У каждого конюха вожжи-скакалка. По сигналу воспитателя «конюхи» запрягают «лошадок» (надевают им вожжи-скакалки). По следующему указанию педагога дети передвигаются сначаЛа шагом, поднимая высоко ноги в коленях, затем переходят на бег (в разном направлении) так, чтобы не мешать друг другу. Через некоторое время «лошадки» останавливаются, их распрягают и выпускают на луг, «конюхи» также отдыхают. По сигналу воспитателя дети меняются ролями и снова выполняют упражнения в ходьбе и беге. Игра повторяется несколько раз с разными игровыми сюжетами (лошадки едут за сеном, за дровами и т. д.).	

Ноябрь 1 неделя (зал)	20 мин	№ 25 стр 40	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кубики, гимнастическая скамейка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков	**С кубиками** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опустить руки. Поднять через стороны руки и передать кубик из левой в правую руку (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, поставить кубик на пол, встать, руки на пояс. Присесть, взять кубик, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. - стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. - сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться вперед, положить кубик у носка правой (левой) ноги, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться вперед, взять кубик, вернуться в исходное положение (5-8 раз). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой	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). На две гимнастические скамейки педагог ставит по несколько кубиков. В 1 м от скамеек ставит кубики в две линии. После показа и объяснения дети двумя колоннами поточным способом выполняют упражнения в равновесии, затем в прыжках.	Подвижная игра «Салки».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

Ноябрь 1 неделя (зап)	20 мин	№ 26 стр 41	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кубики, гимнастическая скамейка, мяч	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков	**С кубиками** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опустить руки. Поднять через стороны руки и передать кубик из левой в правую руку (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, поставить кубик на пол, встать, руки на пояс. Присесть, взять кубик, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. - стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. - сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться вперед, положить кубик у носка правой (левой) ноги, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться вперед, взять кубик, вернуться в исходное положение (5-8 раз). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (3-4 раза). Страховка воспитателем обязательна. 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.	Подвижная игра «Салки».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

Ноябрь 1 неделя (улица)	20 мин	№ 27 стр 41	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кубики, кегли, мяч	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	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.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления по сигналу, ходьба между предметами (кубики, кегли), поставленными в один ряд, «Пробеги - не задень».	----------	**Игровые упражнения.** «Не попадись». На площадке чертится круг (или выкладывается из шнура, веревки). В центре круга двое водящих. Играющие прыгают на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящих. Игрок, который не успел прыгнуть из круга и был осален, временно выходит из игры. При повторении игры все играющие вновь в нее вступают. Выбираются другие водящие, но не из числа ранее пойманных игроков. «Поймай мяч». Дети становятся в две шеренги на расстоянии 2 м одна от другой. В руках у каждого ребенка одной шеренги мяч среднего диаметра. Исходное положение ног - на ширине плеч. По команде воспитателя дети двумя руками из-за головы бросают мяч о пол между шеренгами. Дети второй шеренги ловят мячи после отскока о пол (землю). Так ребята перебрасывают мячи друг другу несколько раз подряд.	Подвижная игра «Кролики».	Ходьба в колонне по одному.

Ноябрь 2 неделя (зал)	20 мин	№ 28 стр 42	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу	1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3. И. п. -сидя, ноги врозь, руки на пояс, руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. - лежа на спине, руки прямые за голову. Согнуть ноги в коленях, обхватить их руками. Распрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах - ноги врозь, руки в стороны, вернуться в исходное положение - на счет 1-8. Повторить 2-3 раза с небольшой паузой между сериями прыжков.	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. Дети перестраиваются в две шеренги, первая шеренга встает на исходную линию. По команде воспитателя дети первой шеренги выполняют прыжки на двух ногах через линии (шнуры), расположенные на расстоянии 30 см одна от другой. Затем то же задание выполняют дети второй шеренги. Далее воспитатель предлагает детям первой шеренги взять по одному мячу (средний диаметр). Ребята становятся в две шеренги одна напротив другой на расстоянии 2-2,5 м. Ориентиром могут служить те же шнуры. Исходное положение для обеих шеренг - стойка на коленях.	Подвижная игра «Самолеты». Дети распределяются на три звена и размещаются в разных углах зала. Перед каждым звеном - кубик (кегля) определенного цвета. По команде воспитателя: «К полету готовься!» - дети -«летчики» делают круговые движения руками - заводят моторы. «Летите!» - говорит педагог. «Летчики» поднимают руки в стороны и бегают в разных направлениях по всему залу. По команде: «На посадку!» - дети возвращаются, и каждое звено занимает свое место около кубика. Воспитатель отмечает, какое звено построилось быстрее. Командирами звеньев при повторении игры назначаются другие ребята.	Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».

Ноябрь 2 неделя (зал)	20 мин	№ 29 стр 43	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу	1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное по-ложение (4-5 раз). 3. И. п. -сидя, ноги врозь, руки на пояс, руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. - лежа на спине, руки прямые за голову. Согнуть ноги в коленях, обхватить их руками. Распрямиться, вернуться в исходное поло-жение (4-5 раз). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах - ноги врозь, руки в стороны, вернуться в исходное положение - на счет 1-8. Повторить 2-3 раза с небольшой паузой между сериями прыжков.	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 отталкивани ю от пола и взмаху рук.) 2. Перебрасыва ние мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м одна от другой) двумя руками снизу.	Подвижная игра «Самолеты». Дети распределяются на три звена и размещаются в разных углах зала. Перед каждым звеном - кубик (кегля) определенного цвета. По команде воспитателя: «К полету готовься!» - дети -«летчики» делают круговые движения руками - заводят моторы. «Летите!» - говорит педагог. «Летчики» поднимают руки в стороны и бегают в разных направлениях по всему залу. По команде: «На посадку!» - дети возвращаются, и каждое звено занимает свое место около кубика. Воспитатель отмечает, какое звено построилось быстрее. Командирами звеньев при повторении игры назначаются другие ребята.	Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».

Ноябрь 2 неделя (улица)	20 мин	№ 30 стр 44	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мяч	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом на-правлении.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову; ходьба и бег врассыпную	----------	**Игровые упражнения.** «Не попадись» - прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящего (повторение игрового задания). «Догони мяч». Дети становятся на одной стороне площадки одной или двумя шеренгами; в руках у каждого ребенка МЯЧ (большого диаметра). По команде воспитателя: «Покатили!» - дети встают на исходную ли-нию, наклоняются и энергичным движением рук прокатывают мяч в прямом направлении, затем бегут за ним. Упражнение повторяется 3 раза.	Подвижная игра «Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному

Ноябрь 3 неделя (зап)	20 мин	№ 31 стр 44	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи, гимнастическая стенка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.	**с мячом** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки, потянуться, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4-5 раз) 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч у груди. Присесть, мяч вынести вперед, подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз). 4. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть колени, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах в обе стороны (3-4 раза), с небольшой паузой между серией прыжков	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. После показа и объяснения дети самостоятельно выполняют упражнение в бросках мяча в произвольном темпе. Основное внимание воспитатель уделяет правильному исходному положению - ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, мяч в правой или в левой руке. Бросать мяч о пол следует одной рукой, а ловить двумя руками, стараясь не прижимать его к себе.	**Подвижная игра «Лиса и куры».** На одной стороне зала находится «курятник» (можно использовать гимнастическую скамейку). В «курятнике» на «насесте» сидят «куры». На противоположной стороне зала«нора» лисы. Все свободное место - это двор. Один из играющих назначается лисой, остальные дети - куры. По сигналу воспитателя «куры» прыгают с насеста, бегают по двору, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу: «Лиса!» - «куры» убегают. «Лиса» старается поймать «кур». Не успевшую спастись «курицу» она уводит в свою нору. Игра возобновляется. Когда «лиса» поймает 2-3 «кур», выбирается другая «лиса».	Ходьба в колонне по одному

Ноябрь 3 неделя (зап)	20 мин	№ 32 стр 45	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи, гимнастическая стенка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.	**с мячом** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки, потянуться, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4-5 раз) 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч у груди. Присесть, мяч вынести вперед, подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз). 4. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть колени, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах в обе стороны (3-4 раза), с небольшой паузой между серией прыжков	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 «Лиса и куры».** На одной стороне зала находится «курятник» (можно использовать гимнастическую скамейку). В «курятнике» на «насесте» сидят «куры». На противоположной стороне зала«нора» лисы. Все свободное место - это двор. Один из играющих назначается лисой, остальные дети - куры. По сигналу воспитателя «куры» прыгают с насеста, бегают по двору, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу: «Лиса!» - «куры» убегают. «Лиса» старается поймать «кур». Не успевшую спастись «курицу» она уво-дит в свою нору. Игра возобновляется. Когда «лиса» поймает 2-3 «кур», выбирается другая «лиса».	Ходьба в колонне по одному

Ноябрь 3 неделя (улица)	20 мин	№ 33 стр 44	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мяч	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию (6-8 кубиков) на расстоянии 0,5 м один от другого, ходьба и бег врассыпную	----------	**Игровые упражнения.** «Не задень». Предметы поставлены в шахматном порядке, дети колонной по одному (или двумя колоннами) прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед, стараясь не задеть за предмет (2-3 раза). «Передай мяч». Дети строятся в 3-4 круга. В каждом круге выбирают ведущего. У него большой мяч. По сигналу воспитателя он передает мяч товарищу, стоящему рядом, тот - следующему и так далее. Как только мяч возвращается к ведущему, он передает его влево (в другую сторону). Получив мяч второй раз, ведущий поднимает его над головой. Выигрывает команда, быстро и без потери мяча справившаяся с заданием.	«Догони пару». Дети стоят в двух шеренгах на расстоянии 1 м одна от другой. По команде воспитателя: «Раз, два, три - беги!» - дети первой шеренги убегают, а каждый ребенок второй шеренги догоняет свою пару (ребенка, стоявшего напротив него), прежде чем тот пере сечет линию финиша (расстояние 10-12 м).	Ходьба в колонне по одному

Ноябрь 4 неделя (зап)	20 мин	№ 34 стр 46	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	флажки, гимнастическая скамейка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (повторить 2-3 раза).	**с флажками** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки вверх, скрестить, опустить, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону с флажком в сторону, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки за спиной. Поднять флажки в стороны; наклониться вперед и помахать флажками вправо и влево. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. -стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Присесть, флажки вынести вперед; подняться. Вернуться в исходное положение (4-5 раз). 5. И. п. -ноги слегка расставлены, флажки вниз. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте (3 раза).	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».	Ходьба в колонне по одному

Ноябрь 4 неделя (зал)	20 мин	№ 35 стр 47	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	флажки, гимнастическая скамейка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (повторить 2-3 раза).	**с флажками** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки вверх, скрестить, опустить, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону с флажком в сторону, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки за спиной. Поднять флажки в стороны; наклониться вперед и помахать флажками вправо и влево. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. -стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Присесть, флажки вынести вперед; подняться. Вернуться в исходное положение (4-5 раз). 5. И. п. -ноги слегка расставлены, флажки вниз. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте (3 раза).	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».	Ходьба в колонне по одному

Ноябрь 4 неделя (улица)	20 мин	№ 36 стр 44	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мешочек с песком	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	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	----------	**Игровые упражнения.** «Пингвины». В руках у каждого ребенка мешочек. Воспитатель предлагает детям зажать мешочки между колен и прыжками продвигаться вперед до кубика (дистанция 3 м). Выполнение задания шеренгами или по кругу. «Кто дальше бросит». В руках каждого играющего мешочек. Воспитатель распределяет детей на 3 шеренги. Каждая шеренга по его команде выходит на исходную линию, и дети метают мешочки как можно дальше (3-4 раза).	Подвижная игра «Самолеты».	Игра малой подвижности по выбору детей.

Декабрь 1 неделя (зан)	20 мин	№ 37 стр 49	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	платочки, шнур	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	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.	Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры-кубики или кегли); ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне	**с платочками** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. Платочек вперед, вверх, вперед, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке. Поворот вправо, взмахнуть платочком, вернуться в исходное положение. Переложить платочек в левую руку, то же повторить влево (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках вниз, хват сверху за концы. Присесть, платочек вперед, встать, опустить платочек, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, помахать платочком вправо-влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой. Выполняется под счет воспитателя на счет 1-8, повторить 3 раза.	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. Воспитатель кладет два шнура вдоль зала и после показа и объяснения предлагает детям встать в две колонны и приступить к выполнению задания. Напоминает, что голову и спину надо держать прямо, не спеша пройти до конца шнура, а затем занять место в конце своей колонны. Упражнение в прыжках через бруски проводится после того, как все дети пройдут по шнуру. Главное - это энергичное отталкивание от пола и приземление на полусогнутые ноги.	Подвижная игра «Лиса и куры».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка». Воспитатель заранее прячет в каком-либо месте игрушечного цыпленка и предлагает поискать его. Тот, кто заметит, где находится игрушка, подходит к воспитателю и тихо ему об этом говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, воспитатель разрешает подойти к игрушке и принести

Декабрь 1 неделя (зап)	20 мин	№ 38 стр 50	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	платочки, шнур	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	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.	Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры-кубики или кегли); ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне	**с платочками** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. Платочек вперед, вверх, вперед, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке. Поворот вправо, взмахнуть платочком, вернуться в исходное положение. Переложить платочек в левую руку, то же повторить влево (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках вниз, хват сверху за концы. Присесть, платочек вперед, встать, опустить платочек, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, помахать платочком вправо-влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой. Выполняется под счет воспитателя на счет 1-8, повторить 3 раза.	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 «Лиса и куры».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка». Воспитатель заранее прячет в каком-либо месте игрушечного цыпленка и предлагает поискать его. Тот, кто заметит, где находится игрушка, подходит к воспитателю и тихо ему об этом говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, воспитатель разрешает поиграть с игрушкой и прячет ее.

Декабрь 1 неделя (улица)	20 мин	№ 39 стр 50	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	----------	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.	Ходьба в колонне по одному между сооружениями из снега (снежная баба, горка) за воспитателем (2-3 раза).	----------	**Игровые упражнения.** «Веселые снежинки». Играющие разбегаются по всей площадке. На сигнал: «Ветер подул, закружил снежинки!» - дети кружатся в разные стороны на месте (вправо и влево), на сигнал: «Ветер утих!» - останавливаются. Упражнение повторяется 3-4 раза. «Кто быстрее до снеговика». Дети встают вокруг снеговика на расстоянии 2-3 м. У каждого ребенка в руках два снежка. По команде воспитателя дети бегут к снеговику и кладут снежки около него, возвращаются на исходную линию.	«Кто дальше бросит». Дети снова идут к снеговику и берут свои снежки, становятся в две шеренги и по очереди бросают снежки вдаль - «Кто дальше бросит» (можно поставить ориентир).	Ходьба «змейкой» между снежками, положенными в одну линию (воспитатель вместе с детьми раскладывают снежки).

Декабрь 2 неделя (зат)	20 мин	№ 40 стр 51	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи, кегли	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям рассчитаться на белочек и зайчиков, запомнить, кто как был назван. Затем сделать шаг вперед (или прыгнуть вперед) каждой «белочке» и взяться за руку с рядом стоящим справа «зайчиком». После того как дети встанут в пары, подается команда к ходьбе в обход зала: «На прогулку». Затем подается команда к бегу врассыпную, к построению в колонну по одному и перестроению в три колонны. Проходя мимо короба, каждый ребенок берет мяч (диаметр 10-12 см)	**с мячом** 1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку, опустить руки, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклон вперед, коснуться мячом пола у левой ноги. Выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же к правой ноге (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. - сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги, перекатить мяч на живот и поймать его; вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - сидя на пятках, мяч в правой руке. Прокатить мяч вправо и влево вокруг туловища, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону). 5. И. п. -лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках. Прогнуться, вынести мяч вперед-вверх, руки прямые; вернуться в исходное положение (4- 5 раз). 6. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (на счет 1-8, повторить 3-4 раза)	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».	Игра малой подвижности

Декабрь 2 неделя (зал)	20 мин	№ 41 стр 52	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	**лыжи**	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.	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	**с мячом** 1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку, опустить руки, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклон вперед, коснуться мячом пола у левой ноги. Выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же к правой ноге (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. - сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги, перекатить мяч на живот и поймать его; вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - сидя на пятках, мяч в правой руке. Прокатить мяч вправо и влево вокруг туловища, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону). 5. И. п. -лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках. Прогнуться, вынести мяч вперед-вверх, руки прямые; вернуться в исходное положение (4- 5 раз). 6. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (на счет 1-8, повторить 3-4 раза)	Прыжки со скамейки (высота 25 см). 2. Прокатывание мячей между предметами (кубик, набивной мяч). 3. Бег по дорожке (ширина 20 см).	Подвижная игра «У медведя во бору».	Игра малой подвижности

Декабрь 2 неделя (улица)	20 мин	№ 42 стр 52	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи, кегли, скамейка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	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		**Игровые упражнения** (проводятся по подгруппам, если группа многочисленна). «Пружинка» - поочередное поднимание ног и полуприседания. «Разгладим снег» - отставить ногу с лыжей в сторону. Ходьба на лыжах ступающим шагом (30 м), затем ребята снимают лыжи и передают их детям другой подгруппы. Во время упражнений одной подгруппы дети второй подгруппы лепят снежки, снежную бабу или катают друг друга на санках - в пределах видимости воспитателя	Игра «Веселые снежинки».	

Декабрь 3 неделя (зап)	20 мин	№ 43 стр 53	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи, гимнастическая скамейка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.	1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки вперед, вверх, через стороны опустить вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, обхватить колени руками (рис. 7). Подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног (рис. 8). Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. - стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки на двух ногах (ноги вместе - ноги врозь). Выполняется на счет 1-8; повторить 3 раза.	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**. Одного из играющих выбирают водящим - это волк. Остальные дети изображают зайцев. На одной стороне зала «зайцы» устраивают себе «домики» (кружки из шнуров или обручи большого диаметра). В начале «зайцы» находятся в своих «домиках», «волк»- на другом конце зала «в овраге»). Воспитатель произносит: Зайки скачут, скок, скок, скок, На зеленый на лужок. Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают- Не идет ли волк. «Зайцы» выпрыгивают на двух ногах из «домиков» и разбегаются по всему залу (площадке), прыгают на двух ногах, присаживаются, щиплют травку и оглядываются, не идет ли волк. Когда воспитатель произносит последнее слово, волк выходит из оврага и бежит за «зайцами», стараясь их поймать (коснуться). «Зайцы» убегают каждый в свой «домик». Пойманных «зайцев» «волю> отводит В свой «овраг». Игра возобновляется. После того как будут пойманы 2-3 «зайца», выбирают другого «волка»	Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».

Декабрь 3 неделя (зап)	20 мин	№ 44 стр 55	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи, гимнастическая скамейка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.	1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки вперед, вверх, через стороны опустить вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, обхватить колени руками (рис. 7). Подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног (рис. 8). Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. - стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки на двух ногах (ноги вместе - ноги врозь). Выполняется на счет 1-8; повторить 3 раза.	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 - «по-медвежьи». 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.	**Подвижная игра «Зайцы и волк**. Одного из играющих выбирают водящим - это волк. Остальные дети изображают зайцев. На одной стороне зала «зайцы» устраивают себе «домики» (кружки из шнуров или обручи большого диаметра). В начале «зайцы» находятся в своих «домиках», «волк»- на другом конце зала «в овраге»). Воспитатель произносит: Зайки скачут, скок, скок, скок, На зеленый на лужок. Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают- Не идет ли волк. «Зайцы» выпрыгивают на двух ногах из «домиков» и разбегаются по всему залу (площадке), прыгают на двух ногах, присаживаются, щиплют травку и оглядываются, не идет ли волк. Когда воспитатель произносит последнее слово, волк выходит из оврага и бежит за «зайцами», стараясь их поймать (коснуться). «Зайцы» убегают каждый в свой «домик». Пойманных «зайцев» «волю> отводит В свой «овраг». Игра возобновляется. После того как будут пойманы 2-3 «зайца», выбирают другого «волка»	Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».

Декабрь 3 неделя (улица)	20 мин	№ 45 стр 55	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	лыжи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска	Ходьба на лыжах скользящим шагом (первая подгруппа детей). До синего флажка скользящим шагом, до красного - ступающим шагом на дистанцию 10 м. Вторая подгруппа детей в это время катается на санках. По сигналу воспитателя дети меняются заданиями	----------	**Игровые упражнения**. «Кто дальше?». Играющие лепят снежки и становятся в шеренгу на исходную позицию. Снежки кладут около ног. По сигналу воспитателя: «Бросили!» - бросают снежки как можно дальше, отмечают тех, чей снежок упал к обозначенному месту (ориентиры-цветные предметы). После того как все снежки использованы, воспитатель отмечает самого успешного ребенка (или несколько ребят).	«Снежная карусель». Взявшись за руки, дети образуют круг. Ходьба в круге, по сигналу воспитателя ускоряют шаг и переходят на легкий бег (темп умеренный). Пробежав круг или полтора круга, дети переходят на ходьбу. Воспитатель говорит: «Ветер изменился», все поворачиваются и повторяют бег в другую сторону. «Ветер затих», - говорит педагог, и дети переходят на ходьбу, а затем останавливаются	Ходьба в колонне по одному между зимними постройками.

Декабрь 4 неделя (зап)	20 мин	№ 46 стр 55	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	гимнастическая скамейка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	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.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.	**С кубиками** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубики вниз. Поднять кубики через стороны вверх, постучать ими над головой 2 раза, опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной. Наклон вперед, поставить кубики у носков ног, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках вниз. Присесть, кубики вынести вперед. Встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. - стойка на коленях, кубики у плеч. Поворот вправо (влево), положить кубики у носков ног. Поворот вправо (влево), взять кубики, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой между сериями прыжков (3-4 раза).	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). Дети строятся в две колонны поточным способом один за другим, выполняют ползание на четвереньках вверх, а затем вниз (если имеются специальные приспособления) (рис. 9). Хват рук с боков выполняется так: большой палец сверху доски, а остальные снизу. Доска крючками крепится к двум сторонам, кубик - в прорези или за вторую рейку гимнастической стенки	**Подвижная игра «Птички и кошка».** Воспитатель выкладывает круг из веревки или шнура. Дети становятся по кругу с внешней стороны. Одного ребенка назначают водящим - «кошкой», которая находится в центре круга; остальные дети - «птички». «Кошка» засыпает (закрывает глаза), а «птички» прыгают в круг, «летают». По сигналу воспитателя «кошка» просыпается, произносит: «Мяу!». И начинает ловить «птичек», а они улетают за пределы круга. Пойманных «птичек» «кошка» оставляет около себя. Игра повторяется с другим водящим	Ходьба в колонне по одному.

Декабрь 4 неделя (зап)	20 мин	№ 47 стр 57	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	гимнастическая скамейка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	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.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.	**С кубиками** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубики вниз. Поднять кубики через стороны вверх, постучать ими над головой 2 раза, опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной. Наклон вперед, поставить кубики у носков ног, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках вниз. Присесть, кубики вынести вперед. Встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. - стойка на коленях, кубики у плеч. Поворот вправо (влево), положить кубики у носков ног. Поворот вправо (влево), взять кубики, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой между сериями прыжков (3-4 раза).	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.	**Подвижная игра «Птички и кошка».** Воспитатель выкладывает круг из веревки или шнура. Дети становятся по кругу с внешней стороны. Одного ребенка назначают водящим - «кошкой», которая находится в центре круга; остальные дети - «птички». «Кошка» засыпает (закрывает глаза), а «птички» прыгают в круг, «летают». По сигналу воспитателя «кошка» просыпается, произносит: «Мяу!». И начинает ловить «птичек», а они улетают за пределы круга. Пойманных «птичек» «кошка» оставляет около себя. Игра повторяется с другим водящим	Ходьба в колонне по одному.

Декабрь 4 неделя (улица)	20 мин	№ 48 стр 57	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	лыжи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.	Ходьба и легкий бег между снежными постройками	----------	**Игровые упражнения.** «Петушки ходят». Поочередно поднимать правую, левую ногу с лыжей, руки в стороны. По сигналу воспитателя ходьба по лыжне (дистанция 30 м) ступающим и скользящим шагом (попеременно). Спуск с небольшого склона: низко присесть, руки вытянуть вперед, в стороны. «По снежному валу». Ходьба в колонне по одному по снежному валу в среднем темпе (2-3 раза).	«Снайперы». На верхний край снежного вала воспитатель ставит несколько цветных кубиков. Дети строятся в шеренгу и по команде: «Бросили!» - стараются снежком сбить кубик.	Ходьба между санками, поставленными в одну линию.

С 1 января по 8 января – праздничные дни (МАДОУ не работает)

Январь 2 неделя (зал)	20 мин	№ 49 стр 58	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	канат, мяч	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную 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.	**С обручем** 1. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. Обруч вперед, руки прямые; обруч вверх; обруч вперед; вернуться в исходное положение (4- 5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Обруч вверх; наклон вперед, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4- 5 раз): 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. Поворот вправо (влево), руки прямые, вернуться в исходное положение (6 раз). 4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч на плечах - «воротничок», хватом рук с боков. Обруч вверх, посмотреть на обруч, вернуться в исходное положение (4- 5 раз). 5. И. п. - стойка в обруче, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить 3 раза в чередовании с небольшой паузой.	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 пере-прыгивая через него справа и слева (2-3 раза). Два каната положены по двум сторонам зала параллельно друг другу. Упражнения выполняются поточным способом в колонне по одному: ходьба по канату (в среднем темпе), затем переход к другому канату и выполнение прыжков вдоль каната на двух ногах.	Подвижная игра «Кролики».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!».

Январь 2 неделя (зап)	20 мин	№ 50 стр 59	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	канат, мяч	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную 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.	**С обручем** 1. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. Обруч вперед, руки прямые; обруч вверх; обруч вперед; вернуться в исходное положение (4- 5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Обруч вверх; наклон вперед, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4- 5 раз): 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. Поворот вправо (влево), руки прямые, вернуться в исходное положение (6 раз). 4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч на плечах - «воротничок», хватом рук с боков. Обруч вверх, посмотреть на обруч, вернуться в исходное положение (4- 5 раз). 5. И. п. - стойка в обруче, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить 3 раза в чередовании с небольшой паузой.	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 л0вля его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе.	Подвижная игра «Кролики».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!».

Январь 2 неделя (улица)	20 мин	№ 51 стр 60	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	лыжи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользя-щим шагом; повторить игровые упражнения.	Показать правильную позу лыжника; обратить внимание на перекрестную работу рук и ног при ходьбе на лыжах.	----------	**Игровые упражнения**. «Снежинки-пушинки». Играющие выполняют ходьбу и бег по кругу (в центре круга снеговик, елка), по сигналу воспитателя меняют на-правление движения. Через некоторое время воспитатель говорит: «Снежинки-пушинки устали кружиться, присели отдохнуть». Дети ос-танавливаются и приседают. Игровое задание повторяется после не-большой паузы	«Кто дальше». Дети лепят снежки и кладут у ног (построение в шеренгу). По команде воспитателя дети бросают снежки. Побеждает тот, кто дальше бросит.	Ходьба «змейкой» между предметами за воспитателем.

Январь 3 неделя (зап)	20 мин	№ 52 стр 60	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	гимнастическая скамейка, мяч	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную (2-3 раза). Ходьба в колонне по одному. Воспитатель называет ребенка (стоящего недалеко от ведущего) по имени, тот встает впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время подается команда к смене ведущего, педагог называет имя другого ребенка (можно сменить 2-3 ведущих). Подается команда к ходьбе и бегу врассыпную.	**С мячом** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Подбросить мяч вверх (не высоко), поймать двумя руками (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Бросить мяч об пол, поймать его двумя руками (4-5 раз). 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. - сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч кругом (вокруг туловища) с поворотом вправо (влево) поочередно, перебирая руками (6 раз). 5. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться ног мячом. Выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 6. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча, в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).	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). Вдоль зала ставят две гимнастические скамейки (встык) и кладут перед ними резиновые дорожки или мат. Воспитатель приглашает 2-3 ребят и предлагает им показать упражнение. Основное внимание уделяется исходному положению - встать, ноги слегка расставлены, руки отведены назад. По команде: «Прыгнули!» - дети прыгают со скамейки, вынося руки вперед и приземляясь на полусогнутые ноги. Приглашается первая, затем вторая группа детей (если группа малочисленна, то все дети упражняются одновременно).	Подвижная игра «Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному.

Январь 3 неделя (зап)	20 мин	№ 53 стр 61	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	гимнастическая скамейка, мяч	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную (2-3 раза). Ходьба в колонне по одному. Воспитатель называет ребенка (стоящего недалеко от ведущего) по имени, тот встает впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время подается команда к смене ведущего, педагог называет имя другого ребенка (можно сменить 2-3 ведущих). Подается команда к ходьбе и бегу врассыпную.	**С мячом** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Подбросить мяч вверх (не высоко), поймать двумя руками (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Бросить мяч об пол, поймать его двумя руками (4-5 раз). 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. - сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч кругом (вокруг туловища) с поворотом вправо (влево) поочередно, перебирая руками (6 раз). 5. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться ног мячом. Выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 6. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча, в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).	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 «Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному.

Январь 3 неделя (улица)	20 мин	№ 54 стр 61	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	лыжи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.	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. Воспитатель обращает внимание на правильную позу лыжника и перекрестную работу рук при ходьбе на лыжах. Упражнение в ходьбе на лыжах проводится по подгруппам.	----------	**Игровые упражнения**. «Снежная карусель» - ходьба и бег вокруг снежной бабы (елки), выполнение заданий по команде воспитателя. «Прыжки к елке». После небольшого отдыха дети приступают к следующему заданию: встают вокруг елки, и воспитатель предлагает попрыгать на двух ногах, как зайки, до елки, затем повернуться кругом и шагом вернуться на исходную позицию (2-3 раза).	----------	Катание друг друга на санках (по очереди, по сигналу воспитателя меняясь местами).

Январь 4 неделя (зап)	20 мин	№ 55 стр 62	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	гимнастическая скамейка, мяч, косички	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом	Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную. Воспитатель ставит вдоль одной стороны зала в один ряд несколько кубиков (или кегли) на расстоянии двух шагов ребенка. Вдоль другой стороны зала кладет несколько шнуров на расстоянии 30 см один от другого. Подается команда к ходьбе колонной по одному, «змейкой» между кубиками, перешагивая через шнуры. Ходьба и бег врассыпную	**С косичкой** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка хватом за середину вниз. Косичку вынести вперед, вверх, вперед, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Присесть, косичку вынести вперед, подняться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3. И. п. -лежа на спине, косичка в прямых руках за головой. Поднять прямую ногу, коснуться носка правой (левой) ноги, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх; наклон вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, косичка на полу перед ногами. Прыжки через косичку на двух ногах. Перепрыгнуть, повернуться крутом и перепрыгнуть еще раз - несколько раз подряд. Можно встать боком к косичке и попрыгать вправо и влево через косичку в чередовании с небольшой паузой.	Отбивание мяча о пол (1-12 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (2-3 раза). Дети разбирают мячи из короба и располагаются по всему залу. Выполнение упражнений с мячом - броски об пол одной рукой и ловля мяча двумя руками, каждый в своем темпе. Воспитатель ставит две скамейки параллельно друг другу. Дети становятся в две шеренги напротив скамеек. После объяснения задания дети выполняют ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни«по-медвежьи».	Подвижная игра «Лошадки».	Ходьба в колонне по одному в обход зала.

Январь 4 неделя (зап)	20 мин	№ 56 стр 63	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	гимнастическая скамейка, мяч, косички	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом	Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную. Воспитатель ставит вдоль одной стороны зала в один ряд несколько кубиков (или кегли) на расстоянии двух шагов ребенка. Вдоль другой стороны зала кладет несколько шнуров на расстоянии 30 см один от другого. Подается команда к ходьбе колонной по одному, «змейкой» между кубиками, перешагивая через шнуры. Ходьба и бег врассыпную	**С косичкой** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка хватом за середину вниз. Косичку вынести вперед, вверх, вперед, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Присесть, косичку вынести вперед, подняться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3. И. п. -лежа на спине, косичка в прямых руках за головой. Поднять прямую ногу, коснуться носка правой (левой) ноги, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх; наклон вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, косичка на полу перед ногами. Прыжки через косичку на двух ногах. Перепрыгнуть, повернуться крутом и перепрыгнуть еще раз - несколько раз подряд. Можно встать боком к косичке и попрыгать вправо и влево через косичку в чередовании с небольшой паузой.	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 «по-медвежьи» 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 «Лошадки».	Ходьба в колонне по одному в обход зала.

Январь 4 неделя (улица)	20 мин	№ 57 стр 63	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	санки	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	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.	----------	**Игровые упражнения.** «Кто дальше бросит?» Играющие заранее лепят снежки и кладут их у ног. По указанию воспитателя первая шеренга становится на исходную линию, дети выполняют броски на дальность. Вторая группа детей занимает место на исходной линии. «Перепрыгни - не задень». Играющие перепрыгивают через снежные кирпичики (высота не более 6-10 см, расстояние между кирпичиками 40-50 см).	----------	Катание друг друга на санках. Воспитатель следит, чтобы дети в парах примерно были равными по своим физическим возможностям

Февраль 1 неделя (зап)	20 мин	№ 58 стр 64	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	гимнастическая скамейка, шнур, стойки, мешочки с песком,обручи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. По сигналу воспитателя впереди колонны встает названный им ребенок и ведет колонну (2-3 смены ведущего). Далее подается сигнал к бегу врассыпную	**С обручем** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз. Обруч вверх, вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни в обруче, руки вдоль туловища. Присесть, взять обруч двумя руками - хват с боков, поднять до пояса. Присесть, положить обруч на пол, подняться, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вперед, руки прямые. Поворот вправо (влево), обруч отвести вправо (влево), вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. - сидя на полу, ноги в обруче согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Поднять ноги, развести в стороны, опустить на пол. Поставить ноги в обруч, вернуться в исходное положение (5 раз). 5. И. п. - ноги на ширине ступни, руки вниз. Прыжки в обруч и из обруча несколько раз подряд; пауза и повторение прыжков	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. Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур на высоте 50 см от уровня пола. Сначала упражнение в лазанье под шнур выполняет первая группа. Воспитатель объясняет: надо подойти правым боком, присесть и, не касаясь руками пола, пройти под шнуром, затем подойти левым боком, и так несколько раз подряд. Далее следующая группа выполняет упражнение в лазанье под шнур. (Если группа малочисленна, то все дети выполняют задание одновременно.)	Подвижная игра «Автомобили».	Ходьба в колонне по одному

Февраль 1 неделя (зап)	20 мин	№ 59 стр 65	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	гимнастическая скамейка, шнур, стойки, мешочки с песком,обручи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. По сигналу воспитателя впереди колонны встает названный им ребенок и ведет колонну (2-3 смены ведущего). Далее подается сигнал к бегу врассыпную	**С обручем** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз. Обруч вверх, вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни в обруче, руки вдоль туловища. Присесть, взять обруч двумя руками - хват с боков, поднять до пояса. Присесть, положить обруч на пол, подняться, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вперед, руки прямые. Поворот вправо (влево), обруч отвести вправо (влево), вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. - сидя на полу, ноги в обруче согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Поднять ноги, развести в стороны, опустить на пол. Поставить ноги в обруч, вернуться в исходное положение (5 раз). 5. И. п. - ноги на ширине ступни, руки вниз. Прыжки в обруч и из обруча несколько раз подряд; пауза и повторение прыжков	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 «Автомобили».	Ходьба в колонне по одному

Февраль 1 неделя (улица)	20 мин	№ 60 стр 65 **(повторение занятия № 51)**	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	санки	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	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.	----------	**Игровые упражнения**. «Кто дальше бросит?» Играющие заранее лепят снежки и кладут их у ног. По указанию воспитателя первая шеренга становится на исходную линию, дети выполняют броски на дальность. Вторая группа детей занимает место на исходной линии. «Перепрыгни - не задень». Играющие перепрыгивают через снежные кирпичики (высота не более 6-10 см, расстояние между кирпичиками 40-50 см).	----------	Катание друг друга на санках. Воспитатель следит, чтобы дети в парах примерно были равными по своим физическим возможностям

Февраль 2 неделя (зап)	20 мин	№ 61 стр 66	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	гимнастическая скамейка, кегли, бруски	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставлен-ными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны.	**Без предмета** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки через стороны вверх, подняться на носки, хлопнуть в ладоши над головой. Опуститься на всю ступню, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение (6 раз). 3. И. п. - сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую прямую ногу вверх, опустить, вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз). 4. И. п. - лежа на животе, ноги прямые, руки, согнутые в локтях, перед собой. Вынести руки вперед, ноги приподнять от пола, прогнуться - «рыбка». Вернуться в исходное положение (4-5 раз). 5. И. п. -стойка ноги вместе, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах (ноги врозь - ноги вместе) под счет воспитателя 1-8 или удары в бубен (музыкальное сопровождение). Повторить 3-4 раза.	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».	Игра малой подвижности.

Февраль 2 неделя (зал)	20 мин	№ 62 стр 67	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	гимнастическая скамейка, кегли, бруски	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставлен-ными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны.	**Без предмета** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки через стороны вверх, подняться на носки, хлопнуть в ладоши над головой. Опуститься на всю ступню, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение (6 раз). 3. И. п. - сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую прямую ногу вверх, опустить, вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз). 4. И. п. - лежа на животе, ноги прямые, руки, согнутые в локтях, перед собой. Вынести руки вперед, ноги приподнять от пола, прогнуться - «рыбка». Вернуться в исходное положение (4-5 раз). 5. И. п. -стойка ноги вместе, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах (ноги врозь - ноги вместе) под счет воспитателя 1-8 или удары в бубен (музыкальное сопровождение). Повторить 3-4 раза.	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).	Подвижная игра «Котята и щенята».	Игра малой подвижности.

Февраль 2 неделя (улица)	20 мин	№ 63 стр 69	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	санки	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.	----------	**----------**	**Игровое упражнение** «Метелица». Дети строятся в колонну по одному. Воспитатель-«Метелица» становится впереди колонны. Все берутся за руки и, не разрывая цепочки, в умеренном темпе передвига-ются за воспитателем. «Метелица» ведет детей между игровыми постройками на участке, различными предметами. Через некоторое время все останавливаются и отдыхают; упражнение повторяется.	*Игровые упражнения.* «Покружись». Воспитатель предлагает детям образовать пары (по желанию). По сигналу педагога: «Покружись!» - пары кружатся сначала в одну сторону, затем в другую (2-3 раза). «Кто дальше бросит». Бросание снежков на дальность (до елки)	Катание друг друга на санках

Февраль 3 неделя (зан)	20 мин	№ 64 стр 70	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	гимнастическая скамейка, мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предме-тами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четве-реньках.	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.	**С мячом** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Мяч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, мяч вверх; вернуться в исходное положение (4- 5 раз). 4. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена. Опустить ногу, вернуться в исходное положение (6 раз). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).	Перебрасывание мячей друг другу (10-12 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Дети перестраиваются в колонну по одному, затем в две шеренги. У одной группы ребят остаются мячи, остальные дети кладут мячи на место. Расстояние между шеренгами 1,5 м (обозначается рейками или шнурами). По сигналу: «Бросили!» - дети перебрасывают мяч своим партнерам (способ - двумя руками снизу).	Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». На одной стороне зала размещают скамейки, на них сидят «воро-бышки». На другой стороне обозначают место для гаража. «Воробышки вылетают из гнезда», - говорит воспитатель, и дети-«воробышки» прыгают со скамеек (высота 20 см), бегают в разных направлениях, подняв руки в стороны - «летают». Раздается гудок, и появляется «автомобиль» (ребенок, в руках у которого руль). «Воробышки» быстро улетают в свои «гнезда». «Автомобиль» возвращается в гараж. Игра повторяется.	Ходьба в колонне по одному

Февраль 3 неделя (зап)	20 мин	№ 65 стр 71	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	гимнастическая скамейка, мячи, мешочки, кубики, кегли	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предме-тами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четве-реньках.	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.	**С мячом** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Мяч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, мяч вверх; вернуться в исходное положение (4- 5 раз). 4. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена. Опустить ногу, вернуться в исходное положение (6 раз). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).	1. Метание мешочков в вертикальну ю цель - щит диаметром 50 см, правой и левой рукой (способ - от плеча) (5-6 раз). 2. Ползание по гимнастичес кой скамейке с опорой на ладони и ко-лени (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленн ыми в шах-матном порядке (кубики, кегли) (2-3 раза).	Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». На одной стороне зала размещают скамейки, на них сидят «воро-бышки». На другой стороне обозначают место для гаража. «Воробышки вылетают из гнезда», - говорит воспитатель, и дети-«воробышки» прыгают со скамеек (высота 20 см), бегают в разных направлениях, подняв руки в стороны - «летают». Раздается гудок, и появляется «автомобиль» (ребенок, в руках у которого руль). «Воробышки» быстро улетают в свои «гнезда». «Автомобиль» возвращается в гараж. Игра повторяется.	Ходьба в колонне по одному

Февраль 3 неделя (улица)	20 мин	№ 66 стр 71	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	санки	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.	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.	----------	----------	**Игровые упражнения.** «Кто дальше бросит снежок». Игроки первой шеренги по сигналу воспитателя: «Бросили!» - бросают снежки как можно дальше (можно использовать ориентиры). Воспитатель и дети второй шеренги отмечают, кто дальше бросил. Затем дети второй шеренги выполняют метание. «Найдем снегурочку!» Воспитатель наряжает куклу Снегурочкой и прячет ее на участке. Говорит детям, что к ним пришла Снегурочка, но ее надо найти. Дети вместе с воспитателем ищут Снегурочку; найдя, водят хоровод вокруг снеговика.	Катание на санках с горки. Ходьба в колонне по одному между постройками на участке.

Февраль 4 неделя (зан)	20 мин	№ 67 стр 71	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	гимнастическая скамейка, гимнастические палки, набивные мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Ходьба в колонне по одному. Воспитатель подает команду ведущему идти 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 врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.	**С гимнастической палкой** 1. И. п. -стойка ноги на ширине ступни, палка вниз хватом шире плеч. Палку вверх, потянуться; опустить палку, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палку на грудь. Присесть, палку вынести вперед; подняться; вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка на груди, в согнутых руках. Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка в согнутых руках на груди. Наклон вперед, коснуться палкой ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 5. И. п. - стойка ноги вместе, палка вниз. Прыжком ноги врозь, палку вперед; прыжком ноги вместе, палку вниз. Выполняется на счет 1-8. Повторить 2-3 раза.	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). Предметы разложены на расстоянии двух шагов ребенка (5-6 шт.) в две линии. Повторить 2-3 раза. Воспитатель обращает внимание детей на поддержание правильной осанки при выполнении упражнения: голову и спину держать прямо.	Подвижная игра «Перелет птиц». Дети-«птицы» собираются на одной стороне площадки. На другой стороне расположены гимнастические скамейки-«деревья». По сигналу: «Полетели!» - птицы разлетаются по всему залу, расправляя крылья (руки в стороны) и помахивая ими. По сигналу: «Буря!» - «птицы» занимают места на гимнастических скамейках как можно быстрее. Воспитатель говорит: «Буря прошла», «птицы» спокойно «спускаются с деревьев» и продолжают «летать». Игра повторяется 3-4 раза.	Ходьба в колонне по одному

Февраль 4 неделя (зап)	20 мин	№ 68 стр 72	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	гимнастическая скамейка, гимнастические палки, набивные мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Ходьба в колонне по одному. Воспитатель подает команду ведущему идти 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 врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.	**С гимнастической палкой** 1. И. п. -стойка ноги на ширине ступни, палка вниз хватом шире плеч. Палку вверх, потянуться; опустить палку, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палку на грудь. Присесть, палку вынести вперед; подняться; вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка на груди, в согнутых руках. Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка в согнутых руках на груди. Наклон вперед, коснуться палкой ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 5. И. п. - стойка ноги вместе, палка вниз. Прыжком ноги врозь, палку вперед; прыжком ноги вместе, палку вниз. Выполняется на счет 1-8. Повторить 2-3 раза.	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.	Подвижная игра «Перелет птиц». Дети-«птицы» собираются на одной стороне площадки. На другой стороне расположены гимнастические скамейки-«деревья». По сигналу: «Полетели!» - птицы разлетаются по всему залу, расправляя крылья (руки в стороны) и помахивая ими. По сигналу: «Буря!» - «птицы» занимают места на гимнастических скамейках как можно быстрее. Воспитатель говорит: «Буря прошла», «птицы» спокойно «спускаются с деревьев» и продолжают «летать». Игра повторяется 3-4 раза.	Ходьба в колонне по одному

Февраль 4 неделя (улица)	20 мин	№ 69 стр 73	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кубики или кегли	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.	Ходьба по снежному валу (высота 6-10 см), руки в стороны свободно балансируют; сойти, не прыгая. Повторить 2-3 раза. Воспитатель осуществляет страховку.	----------	**Игровые упражнения.** «Точно в цель». На снежный вал ставят кубики или кегли. Дети становятся в шеренгу и располагаются на расстоянии 2,5 м от цели. По сигналу воспитателя ребята метают снежки (по 2-3 снежка) в цель, стараясь сбить предметы. Отмечают тех ребят, кто точно попал в цель. «Туннель». Дети распределяются на две группы. Одна группа строится в пары и изображает «туннель» - дети берутся за руки и поднимают их вверх. Вторая группа строится в колонну по одному. По сигналу воспитателя: «Поезд движется в тоннель!» - дети, изображающие поезд, проходят под поднятыми вверх руками детей - по «тоннелю». После того как «поезд» пройдет через тоннель 2 раза, играющие меняются местами.	Игра «Найдем зайку».	Катание на санках друг друга. По команде воспитателя дети меняются местами.

Март 1 неделя (зал)	20 мин	№ 70 стр 73	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кубики, шнур	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу воспитателя поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	**Без предмета** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, за голову, в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. - стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону, коснуться пятки левой (правой) ноги; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. - сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - лежа на животе, руки прямые. Прогнуться, руки вперед, прогнуться, ноги слегка приподнять; вернуться в исходное положение (4- 5 раз). 6. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8, пауза; повторить еще 2 раза.	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». Дети-«птицы» собираются на одной стороне площадки. На другой стороне расположены гимнастические скамейки-«деревья». По сигналу: «Полетели!» - птицы разлетаются по всему залу, расправляя крылья (руки в стороны) и помахивая ими. По сигналу: «Буря!» - «птицы» занимают места на гимнастических скамейках как можно быстрее. Воспитатель говорит: «Буря прошла», «птицы» спокойно «спускаются с деревьев» и продолжают «летать». Игра повторяется 3-4 раза.	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

Март 1 неделя (зал)	20 мин	№ 71 стр 74	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кубики, шнур, скакалки	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу воспитателя поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	**Без предмета** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, за голову, в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. - стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону, коснуться пятки левой (правой) ноги; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. - сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - лежа на животе, руки прямые. Прогнуться, руки вперед, прогнуться, ноги слегка приподнять; вернуться в исходное положение (4- 5 раз). 6. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8, пауза; повторить еще 2 раза.	Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске (3-4 раза). Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.	Подвижная игра «Перелет птиц». Дети-«птицы» собираются на одной стороне площадки. На другой стороне расположены гимнастические скамейки-«деревья». По сигналу: «Полетели!» - птицы разлетаются по всему залу, расправляя крылья (руки в стороны) и помахивая ими. По сигналу: «Буря!» - «птицы» занимают места на гимнастических скамейках как можно быстрее. Воспитатель говорит: «Буря прошла», «птицы» спокойно «спускаются с деревьев» и продолжают «летать». Игра повторяется 3-4 раза.	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

Март 1 неделя (хлипа)	20 мин	№ 72 стр 74	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кегли	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.	----------	Игровое упражнение «Ловишки». Играющие располагаются на одной стороне площадки, выбирается водящий - ловишка. По сигналу воспитателя дети перебегают с одной стороны площадки на другую (за обозначенную линию), а ловишка пытается коснуться кого-либо рукой. Тот, до которого дотронулся ловишка, считается «замороженным». Подсчитывается количество пойманных, игра повторяется с другим водящим (можно сменить в ходе игры 2-3 водящих).	**Игровые упражнения**. «Быстрые и ловкие». Дети становятся вокруг снеговика на расстоянии 2 м от него, в руках у каждого ребенка снежок. По сигналу воспитателя дети бегут к снеговику и кладут свои снежки, затем поворачиваются кругом и возвращаются на исходную линию. В это время воспитатель убирает один снежок. При повторении бега к снеговику один из играющих остается без снежка. Дети возвращаются на исходную линию, а воспитатель кладет недостающий снежок. Игровое упражнение повторяется еще раз. «Сбей кеглю». На снежный вал ставят 6-8 кеглей. У детей по 3-4 снежка. Первая группа ставится на исходную позицию. По сигналу воспитателя дети метают снежки, стараясь сбить кегли. Вторая	**Подвижная игра «Зайка беленький».** Дети изображают зайчиков. Они располагаются по всей площадке. Воспитатель говорит: Зайка беленький сидит И ушами шевелит. Вот так, вот так, Он ушами шевелит. Зайке холодно стоять, Надо зайке поскакать. Скок-скок, скок-скок, Надо зайке поскакать. Дети выполняют движения в соответствии с текстом стихотворения.	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем зайку».

Март 2 неделя (зап)	20 мин	№ 73 стр 75	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	обручи, мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!»- ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег врассыпную.	**С обручем** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз хватом рук с боков. Вынести обруч вперед, вверх, опустить вперед, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. - стойка в обруче, руки вдоль туловища. Присесть, взять обруч и поднять его до пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. -ноги на ширине плеч, обруч в правой руке. руки в стороны, убрать обруч за спину и переложить в левую руку; руки в стороны, опустить обруч вниз (5-6 раз). 4. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вверх, наклон вперед, коснуться пола ободом обруча; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4- 5 раз). 5. И. п. - стойка ноги на ширине ступни перед обручем, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).	Прыжки в длину с места (1 0-12 раз). 2. Перебрасывание мячей через шнур (8-10 раз). Воспитатель предлагает детям для прыжков в длину с места перестроиться в две шеренги и кладет на пол шнур. Раскатывается резиновая дорожка (или мат). Основное внимание уделяется правильному исходному положению - ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки отведены назад. Во время прыжка руки выносятся вперед, приземление на всю стопу; ноги полусогнуты	**Подвижная игра «Бездомный заяц».** Из числа играющих выбирается «охотник», остальные дети - «зайцы», ОНИ находятся в «норках» (кружках). Количество «норою> на одну меньше числа «зайцев». «Охотник» старается поймать «зайца», оставшегося без домика. Тот убегает. Он может спастись в любой «норке» - забежать в кружок. Теперь уже другой заяц остается без «норки», И его ловит «охотник». Если «охотник» поймает (коснется) «зайца», то они меняются ролями. Если «охотник» долго никого не может поймать, на эту роль выбирают другого ребенка.	Ходьба в колонне по одному.

Март 2 неделя (зал)	20 мин	№ 74 стр 76	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	обручи, мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!»- ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег врассыпную.	**С обручем** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз хватом рук с боков. Вынести обруч вперед, вверх, опустить вперед, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. - стойка в обруче, руки вдоль туловища. Присесть, взять обруч и поднять его до пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. -ноги на ширине плеч, обруч в правой руке. руки в стороны, убрать обруч за спину и переложить в левую руку; руки в стороны, опустить обруч вниз (5-6 раз). 4. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вверх, наклон вперед, коснуться пола ободом обруча; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4- 5 раз). 5. И. п. - стойка ноги на ширине ступни перед обручем, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).	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).	**Подвижная игра «Бездомный заяц».** Из числа играющих выбирается «охотник», остальные дети - «зайцы», ОНИ находятся в «норках» (кружках). Количество «норою> на одну меньше числа «зайцев». «Охотник» старается поймать «зайца», оставшегося без домика. Тот убегает. Он может спастись в любой «норке» - забежать в кружок. Теперь уже другой заяц остается без «норки», И его ловит «охотник». Если «охотник» поймает (коснется) «зайца», то они меняются ролями. Если «охотник» долго никого не может поймать, на эту роль выбирают другого ребенка.	Ходьба в колонне по одному.

Март 2 неделя (улица)	20 мин	№ 75 стр 77	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	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.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети пе-репрыгивают через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого. По команде воспитателя изменяют направление движения (за ведушим). Бег в умеренном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	----------	**Игровые упражнения.** «Подбрось-поймай». Дети свободно располагаются по всей площадке, у каждого в рукахмяч. Ребята подбрасывают и ловят мяч двумя руками в произвольном темпе. «Прокати - не задень». Воспитатель предлагает детям встать парами так, чтобы не мешать другим ребятам, затем присесть на корточки и прокатить мяч партнеру. дети метают снежки, стараясь сбить кегли. Вторая группа детей выходит на исходную линию.	Подвижная игра «Лошадка».	«Угадай, кто кричит?».

Март 3 неделя (зап)	20 мин	№ 76 стр 77	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	скамейка, мячи, кубики, набивные мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	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	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	**С мячом** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, посмотреть на мяч, опустить, вернуться в исходное положение (6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклон вперед, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз). 3. И. п. -ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Присесть, уронить мяч, поймать; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом' колена, опустить ногу. Вернуться в исходное положение (6 раз). 5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с небольшой паузой. Дети с мячами в руках перестраиваются в две колонны.	Прокатывание мяча между предметами (2-3 раза). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2 раза). Воспитатель ставит вдоль зала в две линии кубики или набивные мячи (5 штук) на расстоянии 40 см один от другого. Дети двумя колоннами прокатывают мячи между предметами «змейкой», подталкивая двумя руками (руки «совочком»). После выполнения упражнения воспитатель предлагает ребятам выпрямиться, поднять мяч над головой и потянуться.	Подвижная игра «Самолеты».	Игра малой подвижности

Март 3 неделя (зап)	20 мин	№ 77 стр 78	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	скамейка, мячи, мешочки с песком	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	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	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	**С мячом** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, посмотреть на мяч, опустить, вернуться в исходное положение (6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклон вперед, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз). 3. И. п. -ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Присесть, уронить мяч, поймать; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом' колена, опустить ногу. Вернуться в исходное положение (6 раз). 5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с небольшой паузой. Дети с мячами в руках перестраиваются в две колонны.	Прокатывание мячей между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони». 3. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.	Подвижная игра «Самолеты».	Игра малой подвижности

Март 3 неделя (улица)	20 мин	№ 78 стр 78	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	шнур, кегли	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попере-менно).	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.	----------	**Игровые упражнения.** «На одной ножке вдоль дорожки». Воспитатель выкладывает из кубиков или шнуров дорожку (ширина 30 см) и предлагает детям попрыгать на одной ноге до конца дорожки и шагом вернуться в свою колонну. При повторении - прыгать на другой ноге. «Брось через веревочку». На середине площадки между деревьями или стойками натягивают шнур. Одна группа детей с мячами в руках становится на исходную линию, по сигналу воспитателя каждый ребенок перебрасывает мяч через веревку, бежит за ним. Вторая группа выходит на исходную линию, дети первой группы передают им мячи. Упражнение повторяется 2-3 раза.	Подвижная игра «Самолеты».	Игра малой подвижности

Март 4 неделя (зап)	20 мин	№ 79 стр 79	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	флажки, гимнастическая стенка, доска, 5 -6 шнуров	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться	**С флажками** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Руки в стороны; наклон вперед, помахать флажками из стороны в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. - стойка на коленях, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону; вернуться в исходное положение (6 раз). 4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки в стороны, правую (левую) ногу в сторону на носок; вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки на полу. Прыжки на двух ногах перед флажками (2 раза).	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. Воспитатель ставит две гимнастические скамейки, затем кладет на пол две доски и на расстоянии 1 м от них - 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 0,5 м).	Подвижная игра «Охотник и зайцы».	Игра малой подвижности «Найдем зайку».

Март 4 неделя (зап)	20 мин	№ 80 стр 80	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	флажки, гимнастическая стенка, доска, 5 -6 шнуров	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться	**С флажками** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Руки в стороны; наклон вперед, помахать флажками из стороны в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. - стойка на коленях, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону; вернуться в исходное положение (6 раз). 4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки в стороны, правую (левую) ногу в сторону на носок; вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки на полу. Прыжки на двух ногах перед флажками (2 раза).	1. Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Затем спуск вниз (2 раза). Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс (2 раза). 3. Прыжки на двух ногах через шнуры (2 раза). Дети выполняют упражнения (после показа и объяснения) последовательно одно за другим, воспитатель осуществляет страховку у гимнастической стенки.	Подвижная игра «Охотник и зайцы».	Игра малой подвижности «Найдем зайку».

Март 4 неделя (улица)	20 мин	№ 81 стр 80	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	6-8 шнуров, мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках	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.	----------	**Игровые упражнения.** «Перепрыгни ручеек. Прыжки в длину с места-перепрыгивание через 6-8 шнуров (3-4 «ручейка»). Можно разложить параллельно «ручейки» по двум сторонам зала, и дети будут выполнять задание двумя колоннами (шеренгами). «Бег по дорожке» (ширина дорожки 15 см). Упражнение дети выполняют в колонне по одному; главное - сохранять равновесие и не наступать на шнуры.	«Ловкие ребята». Дети располагаются врассыпную по всей площадке в руках у каждого ребенка мяч. Бросание мяча о землю, вверх и ловля его двумя руками.	

Апрель 1 неделя (зал)	20 мин	№ 82 стр 81	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	8 -10 брусков, доска, мешочки с песком	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания В равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному. Воспитатель раскладывает по одной стороне зала брусков 8-10 на расстоянии одного шага ребенка. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	**Без предметов** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки в стороны, присесть и хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. руки в стороны, наклон вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; выпрямиться, руки . в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз). 4. И. п. - стойка на коленях, руки за головой. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз). 5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.	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».	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».

Апрель 1 неделя (зал)	20 мин	№ 83 стр 82	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	5 -6 шнуров, гимнастическая скамейка, мешочки для метания	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания В равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному. Воспитатель раскладывает по одной стороне зала брусков 8-10 на расстоянии одного шага ребенка. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	**Без предметов** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки в стороны, присесть и хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. руки в стороны, наклон вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; выпрямиться, руки. в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз). 4. И. п. - стойка на коленях, руки за головой. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз). 5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза); страховка воспитателем обязательна. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого; повторить 2-3 раза. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м).	Подвижная игра «Пробеги тихо».	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».

Апрель 1 неделя (улица)	20 мин	№ 84 стр 83	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	обручи, кегли, трехколесный велосипед, мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, на сигнал воспитателя дети перестраиваются в колонну и по ходу движения каждый ребенок находит свое место в ней.	----------	**Игровые упражнения.** «Прокати и поймай». Дети строятся парами и прокатывают обручи друг другу (дистанция 2-2,5 м). «Сбей булаву (кеглю ». На площадке, на расстоянии 2 м от исходной черты, устанавливают 5-6 булав. Дети бросают мешочки, стараясь сбить булавы. 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».	Игра малой подвижности.

Апрель 2 неделя (зап)	20 мин	№ 85 стр 83	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кегли, мешочки для метания	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную.	**С кеглей** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. поднять руки, переложить кеглю в левую руку; опустить руки (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. Наклон вперед, поставить кеглю на пол (между носками ног), выпрямиться; наклон вперед, взять кеглю в левую руку, выпрямиться (6 раз). 3. И. п. - стойка на коленях, кегля в правой руке. Поворот вправо (влево), коснуться кеглей пятки левой ноги, выпрямиться, вернуться в исходное положение. Переложить кеглю в левую руку. То же в левую сторону (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, кеглю вынести вперед и обхватить обеими руками. Поднять, вернуться в исходное положение (4-6 раз). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Кегля на полу перед ногами. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны. Повторить 2-3 раза	1. Прыжки в длину с места (5-6 раз). 2. Метание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раз). Дети строятся в две шеренги, воспитатель кладет шнур (ориентир - исходная линия) и раскатывает резиновую дорожку. После показа и объяснения дети первой шеренги выполняют прыжки в длину с места. Основное внимание уделяется правильному исходному положению рук и ног, приземлению на полусогнутые ноги.	**Подвижная игра «Совушка».** Выбирается водящий-«совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек и т. д. По сигналу воспитатель: «День!» - дети бегают по всему залу, на команду: «Ночь!» - замирают и останавливаются в том месте, где застала их команда. «Совушка» выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется. При выборе другого водящего главное, чтобы он не был проигравшим.	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.

Апрель 2 неделя (зал)	20 мин	№ 86 стр 84	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кегли, мешочки для метания, мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную.	**С кеглей** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. поднять руки, переложить кеглю в левую руку; опустить руки (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. Наклон вперед, поставить кеглю на пол (между носками ног), выпрямиться; наклон вперед, взять кеглю в левую руку, выпрямиться (6 раз). 3. И. п. - стойка на коленях, кегля в правой руке. Поворот вправо (влево), коснуться кеглей пятки левой ноги, выпрямиться, вернуться в исходное положение. Переложить кеглю в левую руку. То же в левую сторону (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, кеглю вынести вперед и обхватить обеими руками. Поднять, вернуться в исходное положение (4-6 раз). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Кегля на полу перед ногами. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны. Повторить 2-3 раза	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).	**Подвижная игра «Совушка».** Выбирается водящий- «совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек и т. д. По сигналу воспитатель: «День!» - дети бегают по всему залу, на команду: «Ночь!» - замирают и останавливаются в том месте, где застала их команда. «Совушка» выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется. При выборе другого водящего главное, чтобы он не был проигравшим.	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.

Апрель 2 неделя (хлипа)	20 мин	№ 87стр 84	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	----------	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	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	Ходьба в колонне по одному, по кругу, с поворотом в обратную сторону в движении по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную.	----------	**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. Все упражнения проводятся поточным способом двумя колоннами. Каждый ребенок, выполнив упражнение, переходит к другому заданию, а затем к следующему. Воспитатель дает команду к началу вы-полнения	Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».	Игра малой подвижности «Найдем воробышка».

Апрель 3 неделя (зат)	20 мин	№ 88 стр 85	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи, мешочки для метания, гимнастическая скамейка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	**С мячом** 1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Мяч вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-6 раз). 2. И. п. - ноги слега расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, уронить мяч и поймать его двумя руками; поднять мяч, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. - сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, при скатывании мяча успеть поймать его, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. - лежа на спине, ноги прямые; мяч за головой. Поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом носка ноги; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5 раз). 5. и. п. - сидя на пятках, мяч в согнутых руках. Прокатить мяч вокруг туловища, перебирая его руками в обе стороны (по 2-3 раза в каждую сторону). 6. и. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах кругом, в обе стороны.	1. Метание мешочков на дальность (6-8 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). Дети берут по три мешочка и становятся на исходную линию. Воспитатель показывает и объясняет: «Надо взять мешочек в правую руку, отставить правую ногу назад, замахнуться и бросить мешочек как можно дальше». Упражнение проводится шеренгами (группами).	**Подвижная игра «Совушка».** Выбирается водящий-«совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек и т. д. По сигналу воспитатель: «День!» - дети бегают по всему залу, на команду: «Ночь!» - замирают и останавливаются в том месте, где застала их команда. «Совушка» выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется. При выборе другого водящего главное, чтобы он не был проигравшим.	Ходьба в колонне по одному.

Апрель 3 неделя (зат)	20 мин	№89 стр 86	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи, мешочки для метания, гимнастическая скамейка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	**С мячом** 1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Мяч вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-6 раз). 2. И. п. - ноги слега расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, уронить мяч и поймать его двумя руками; поднять мяч, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. - сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, при скатывании мяча успеть поймать его, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. - лежа на спине, ноги прямые; мяч за головой. Поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом носка ноги; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5 раз). 5. и. п. - сидя на пятках, мяч в согнутых руках. Прокатить мяч вокруг туловища, перебирая его руками в обе стороны (по 2-3 раза в каждую сторону). 6. и. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах кругом, в обе стороны.	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.	**Подвижная игра «Совушка».** Выбирается водящий-«совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек и т. д. По сигналу воспитатель: «День!» - дети бегают по всему залу, на команду: «Ночь!» - замирают и останавливаются в том месте, где застала их команда. «Совушка» выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется. При выборе другого водящего главное, чтобы он не был проигравшим.	Ходьба в колонне по одному.

Апрель 3 неделя (улица)	20 мин	№ 90 стр 86	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер	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 врассыпную	----------	**Игровые упражнения**. «Успей поймать». Дети перестраиваются в две шеренги и перебрасывают мяч друг другу одной рукой, ловят мяч после отскока о землю двумя руками (8-10 раз). «Подбрось - поймай». Дети располагаются по всей площадке и упражняются с мячом: броски вверх и ловля его двумя руками.	**Подвижная игра «Догони пару».** Дети становятся в две шеренги на расстоянии 3-4 шагов одна от другой. По команде воспитателя: Беги!» - первая шеренга детей убегает, а вторая догоняет (каждый **догоняет** свою пару - ребенка, стоявшего напротив, стараясь осалить до пересечения линии финиша).	Ходьба в колонне по одному.

Апрель 4 неделя (зап)	20 мин	№ 91 стр 87	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	косички по числу детей, 5 -6 плоских обручей, доска	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.	**С косичкой** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Поднять косичку на грудь; вверх, на грудь, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, косичка вниз. Косичку вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Косичку вверх, согнуть правую (левую) ногу в колене и коснуться ее косичкой, опустить ногу, косичку вверх; вернуться в исходное положение (5 раз). 4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на грудь. Косичку вверх, наклон вперед, коснуться косичкой носка правой (левой) ноги; поднять косичку, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз). 5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, боком к косичке, лежащей на полу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вдоль косички, огибая ее. Небольшая пауза, повторение задания.	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 (5-6 плоских обручей; можно вьложить круги из косичек: к одному концу пришита пуговица, к другому петелька) (2-3 раза).	Подвижная игра «Птички и кошка»	Ходьба в колонне по одному.

Апрель 4 неделя (зап)	20 мин	№ 92 стр 88	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	косички по числу детей, 5 -6 плоских обручей, доска	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.	**С косичкой** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Поднять косичку на грудь; вверх, на грудь, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, косичка вниз. Косичку вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Косичку вверх, согнуть правую (левую) ногу в колене и коснуться ее косичкой, опустить ногу, косичку вверх; вернуться в исходное положение (5 раз). 4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на грудь. Косичку вверх, наклон вперед, коснуться косичкой носка правой (левой) ноги; поднять косичку, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз). 5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, боком к косичке, лежащей на полу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вдоль косички, огибая ее. Небольшая пауза, повторение задания.	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.	Подвижная игра «Птички и кошка»	Ходьба в колонне по одному.

Апрель 4 неделя (улица)	20 мин	№ 93 стр 88	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	5 – 6 кубиков, шнуры, мя, сетка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	Ходьба в колонне по одному: ходьба «змейкой» между 5-6 предметами (кубиками), поставленным и в один ряд; ходьба врас-сыпную, высоко поднимая колени - «петушки»; бег врассыпную.	----------	«Пробеги - задень». Из шнуров выкладывается дорожка (ширина 20 см). Колонной по одному дети выполняют ходьбу на носках по дорожке и бег по дорожке (2-3 раза). «Накинь кольцо». Дети по очереди набрасывают кольцо (от серсо) на различные фигурки, например, на зайца с поднятой лапой, на белку, держащую шишку и т. д. «Мяч через сетку». Между деревьями натягивается шнур или сет-ка. Дети встают по обе стороны от сетки (шнура) на расстоянии двух метров. Ребята перебрасывают мяч через сетку друг другу, разделившись на пары. .	Подвижная игра «Догони пару».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.

Май 1 неделя (зап)	20 мин	№ 94 стр 89	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	доска, 5 – 6 шнуров	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны	**Без предметов** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно вдоль туловища. Поднять руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; отвести руки назад, хлопнуть в ладоши за спиной; перевести руки вперед и хлопнуть в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, поворот влево, хлопнуть в ладоши, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. руки в стороны, поднять правую (левую) согнутую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). 5. И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Вынести руки вперед, приподняться (прогнуться), вернуться в исходное положение (5 раз). 6. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой (под счет воспитателя 1-8).	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). Сначала дети двумя колоннами выполняют упражнения в равновесии (главное - спину и голову держать прямо, сохраняя устойчивость при ходьбе, стараясь не оступиться) (2-3 раза). Воспитатель раскладывает 5-6 шнуров на расстоянии 40 см один от другого. Дети шеренгами прыгают на двух ногах через шнуры (2-3 раза).	Подвижная игра «Котята и щенята».	Игра малой подвижности.

Май 1 неделя (зап)	20 мин	№ 95 стр 90	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	доска, 5 – 6 шнуров, мяч (большого диаметра), гимнастическая скамейка, кубики	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны	**Без предметов** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно вдоль туловища. Поднять руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; отвести руки назад, хлопнуть в ладоши за спиной; перевести руки вперед и хлопнуть в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, поворот влево, хлопнуть в ладоши, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. руки в стороны, поднять правую (левую) согнутую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). 5. И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Вынести руки вперед, приподняться (прогнуться), вернуться в исходное положение (5 раз). 6. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой (под счет воспитателя 1-8).	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 «Котята и щенята».	Игра малой подвижности.

Май 1 неделя (улица)	20 мин	№ 96 стр 90	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мяч, косички для дорожки, 6 – 8 кеглей	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом	Ходьба в колонне по одному; прыжки через бруски; ходьба и бег врассыпную	----------	**Игровые упражнения.** «Достань до мяча». На ветку дерева подвешивают мяч в сетке. Дети по очереди в колонне по одному делают небольшой разбег и подпрыгивают вверх, стараясь ударить по мячу или коснуться его. «Перепрыгни ручеек». Воспитатель делает из косичек дорожки («<ручейки») разной ширины - от 30 до 70 см. Дети становятся в две колонны. И выполняют прыжки на двух ногах через «ручейки». «Пробеги - не задень». В один ряд ставят 6-8 кеглей, расстояние между ними 30 см. Дети пробегают между кеглями, стараясь не задеть и не уронить их.	**Подвижная игра «Совушка».** Выбирается водящий-«совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек и т. д. По сигналу воспитатель: «День!» - дети бегают по всему залу, на команду: «Ночь!» - замирают и останавливаются в том месте, где застала их команда. «Совушка» выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется. При выборе другого водящего главное, чтобы он не был проигравшим	Игра малой подвижности.

Май 2 неделя (зап)	20 мин	№ 97 стр 90	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кубики, мячи, шнур	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. 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 врассыпную по всему залу	**С кубиками** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднимаясь на носки, переложить кубик в левую руку, опустить, подняться на носки, переложить кубик в правую руку, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, переложить кубик в левую руку, встать, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. -стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо, положить кубик у носков ног, выпрямиться; поворот вправо, взять кубик, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. - сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться, положить кубик между носками ног, выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять кубик левой рукой, вернуться в исходное положение (5 раз). 5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны (3-4 раза).	1.Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см) (6-8 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу (8-10 раз). Воспитатель вместе с детьми выкладывает шнуры. Упражнение в прыжках в длину с места выполняется шеренгами поочередно. Основное внимание уделяется правильному исходному положению и приземлению на полусогнутые ноги.	Подвижная игра «Котята и щенята».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.

Май 2 неделя (зан)	20 мин	№ 98 стр 91	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кубики, мячи, скакалка, мешочки для метания	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. 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 врассыпную по всему залу	**С кубиками** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднимаясь на носки, переложить кубик в левую руку, опустить, подняться на носки, переложить кубик в правую руку, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, переложить кубик в левую руку, встать, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. -стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо, положить кубик у носков ног, выпрямиться; поворот вправо, взять кубик, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. - сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться, положить кубик между носками ног, выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять кубик левой рукой, вернуться в исходное положение (5 раз). 5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны (3-4 раза).	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 «Котята и щенята».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.

Май 2 неделя (улица)	20 мин	№ 99 стр 91	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мешочки для метания, корзина, мячи, веревка, на конце которой привязан мешочек	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками	Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя: «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 врассыпную	----------	**Игровые упражнения.** «Попади в корзину». Воспитатель ставит 2-3 корзины. Дети становятся вокруг корзины на расстоянии 2 м. У детей по 2- 3 мешочка лежат (у ног). Дети метают мешочки, стараясь попасть в корзину (сначала девочки, а потом мальчики). «Подбрось - поймай». Дети располагаются свободно по всей площадке и упражняются с мячом.	Подвижная игра «Удочка». Дети стоят по кругу, воспитатель - в центре круга, держит веревку, на конце которой привязан мешочек. Педагог вращает веревку по кругу у самой земли, дети перепрыгивают через мешочек на двух ногах по мере его приближения.	Игра малой подвижности

Май 3 неделя (зат)	20 мин	№ 100 стр 92	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	гимнастическая палка, мешочки для метания, гимнастическая скамейка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель	Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога: «Лошадки!»- дети идут, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний); бег врассыпную. 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	**С гимнастической палкой** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палку вниз. Палку вверх, за голову, вверх, за голову, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палку вниз. Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз). 3. И. п. - сидя, ноги врозь, палка на колени. Палку вверх, наклон вперед, коснуться носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палка вниз. Присесть, палку вынести вперед; подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, палка на полу. Прыжки на двух ногах вокруг палки в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой (3 раза).	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».	Игра малой подвижности «Найдем зайца».

Май 3 неделя (зат)	20 мин	№ 101 стр 93	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	гимнастическая палка, мешочки для метания, гимнастическая скамейка, скакалка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель	Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога: «Лошадки!»- дети идут, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний); бег врассыпную. 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	**С гимнастической палкой** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палку вниз. Палку вверх, за голову, вверх, за голову, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палку вниз. Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз). 3. И. п. - сидя, ноги врозь, палка на колени. Палку вверх, наклон вперед, коснуться носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палка вниз. Присесть, палку вынести вперед; подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, палка на полу. Прыжки на двух ногах вокруг палки в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой (3 раза).	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 «Зайцы и волк».	Игра малой подвижности «Найдем зайца».

Май 3 неделя (улица)	20 мин	№ 102 стр 93	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	скакалка, мяч, шнуры	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары; ходьба парами, бег врассыпную, в колонне по одному. Ходьба «змейкой» между предметами.	----------	**Игровые упражнения**. «Не урони». Отбивание мяча о пол (землю) одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками. «Не задень». Прыжки на двух ногах между предметами «змейкой». «Бегом по дорожке». Бег по дорожке между шнурами (косичками, палочками).	Подвижная игра «Пробеги тихо».	Игра малой подвижности «Кто ушел?».

Май 4 неделя (зап)	20 мин	№ 103 стр 93	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи на каждого ребенка, гимнастическая скамейка, мешочки с песком, шнур	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	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.	**С мячом** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Поднимаясь на носки, мяч вверх; вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. Мяч вверх; наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз). 3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - лежа на спине, ноги прямые, мяч за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена, опустить ногу; вернуться в исходное положение (6 раз). 5. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Мяч вверх, наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться. Вернуться в исходное положение (4-5 раз).	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). Упражнение выполняется двумя колоннами поточным способом. Страховка детей педагогами при выполнении упражнений в равновесии обязательна.	Подвижная игра «У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному.

Май 4 неделя (зап)	20 мин	№ 104 стр 94	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи на каждого ребенка, гимнастическая стенка, доска	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	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.	**С мячом** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Поднимаясь на носки, мяч вверх; вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. Мяч вверх; наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз). 3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - лежа на спине, ноги прямые, мяч за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена, опустить ногу; вернуться в исходное положение (6 раз). 5. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Мяч вверх, наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться. Вернуться в исходное положение (4-5 раз).	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 «У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному.

Май 4 неделя (улица)	20 мин	№ 105 стр 94	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (средняя группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мяч, веревка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, совместные игры	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом	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	----------	**Игровые упражнения** «Подбрось - поймай». Дети располагаются по всей площадке и уп-ражняются с мячом. «Кто быстрее по дорожке». Прыжки по дорожке (выложенной из шнуров или веревок) на двух ногах; на правой и левой ноге поперемен - но. Дистанция 3 м (2-3 раза)	Подвижная игра «Самолеты».	Игра «Угадай, кто позвал».

Содержательно – организационная модель рабочей программы
дети 6 – го года жизни

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
		4 - 6 минуты	18 - 20 минут			3 - 4 мин
СЕНТЯБРЬ						
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча	ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс (колени не сгибать); бег в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба врассыпную; бег врассыпную;	без предметов	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (дистанция 4 м), 3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах	«Мышеловка».	Игра малой подвижности «У кого мяч?»
	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча	ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс (колени не сгибать); бег в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба врассыпную; бег врассыпную;	без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4 м) 3. Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол	«Мышеловка».	Игра малой подвижности «У кого мяч?»
улица	Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Игровое упражнение «Быстро в колонну».		Игровые упражнения «Пингвины». «Не промахнись». «По мостику»	Ловишки с ленточками	Игра малой подвижности «У кого мяч?»

2 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.	Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; ходьба и бег между предметами (расстояние между кубиками 40 см).	с мячом	1. Прыжки на двух ногах — упражнение «Достань до предмета». Выполняется серия прыжков 5—6 раз подряд, затем пауза и повторение прыжков. 2. Броски малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками. 3. Бег в среднем темпе до 1,5 минуты.	«Фигуры».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.	Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; ходьба и бег между предметами (расстояние между кубиками 40 см).	с мячом	1. Прыжки в высоту с места — упражнение «Достань до предмета». 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши (15—20 раз). 3. Ползание на четвереньках между предметами (2—3 раза).	«Фигуры»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
улица	Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.	Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки, объяснение задания. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу между предметами, затем бег		Игровые упражнения. «Передай мяч». «Не задень».	«Мы веселые ребята»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне по одному, продолжительность до 1 минуты, темп бега умеренный; переход на ходьбу	без предметов	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 2. Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2—3 раза) (рис. 2). 3. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши (10—15 раз).	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному Дыхательное упражнение «Петушок»

	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне по одному, продолжительность до 1 минуты, темп бега умеренный; переход на ходьбу	без предметов	1. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 м одна от другой. 2. Ползание по гимнастической скамейке (доске) с опорой на предплечья и колени. 3. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному Дыхательное упражнение «Петушок»
	Повторить бег, продолжительность до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений	Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, переход на бег продолжительностью до 1 минуты; переход на обычную ходьбу.		Игровые упражнения. «Не попадись». «Мяч о стенку»	«Быстро возьми».	Ходьба в колонне по одному между предметами, поло-женными в одну линию.
4 неделя	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному перекатом с пятки на носок, мелкий, семенящий шаг. Челночный бег	с гимнастической палкой	1. Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край 2. Равновесие — ходьба, перешагивая через препятствие 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между коленями как пингвины (3-4 м)	«Мы веселые ребята».	Ходьба в колонне по одному; выполняя задания для рук.
	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному перекатом с пятки на носок, мелкий, семенящий шаг. Челночный бег	с гимнастической	1. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке (5-6 раз). 2. Равновесие — ходьба, перешагивая через бруски (кубики), с мешочком на голове, свободно балансируя руками (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, дистанция 4 м (повторить 2-3 раза).	«Мы веселые ребята».	Дыхательная гимнастика «Ветер»

улица	Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба в колонне по одному, переход на бег, непрерывный, продолжительностью до 1 минуты в умеренном темпе; ходьба врассыпную		Игровые упражнения. «Поймай мяч» «Будь ловким».	«Найди свой цвет».	Ходьба в колонне по одному; между Ходьба в колонне по одному; между кеглями, не задевая за них (расстояние между кеглями 50 см).
ОКТЯБРЬ						
1 неделя	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному продолжительностью до 1 минуты	без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс (2—3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4-5 штук); повторить 2-3 раза. 3. Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м друг от друга (способ —от груди).	«Перелет птиц».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Дыхательное упражнение «Шарик»

	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча	Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному продолжительностью до 1 минуты	без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (канат) справа и слева, продвигаясь вперед. Повторить 2—3 раза. 3. Передача мяча двумя руками от груди. Исходное положение — стойка ноги на ширине плеч	«Перелет птиц».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»». Дыхательное упражнение «Шарик»
улица	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола) упражнять в прыжках.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием бедра; непрерывный бег продолжительностью до 1 минуты; переход на ходьбу.		Игровые упражнения «Отбивания мяча о землю» «Передай мяч»	«Не попадись».	Ходьба в колонне по одному.
2 неделя	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу. Бег с перешагиванием через бруски	С гимнастической палкой	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8-10 раз). 2. Броски мяча (большой диаметр) друг другу двумя руками из-за головы (10—12 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	«Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «У кого мяч?».
	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу. Бег с перешагиванием через бруски	С гимнастической палкой	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8-10 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м). 3. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие	«Не оставайся на полу».	Игра малой подвижности «У кого мяч?».

улица	Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; переход на бег в умеренном темпе продолжительностью до 1 минуты и на ходьбу.		Игровые упражнения «Проведи мяч» «Мяч водящему»	«Не попадись».	Ходьба в колонне по одному
3 неделя	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	ходьба широким быстрым шагом, коротким, семенящим. Бег врассыпную.	С малым мячом	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 3. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи	«Удочка».	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Насос»
	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	ходьба широким быстрым шагом, коротким, семенящим. Бег врассыпную.	С малым мячом	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м (4-5 раз). 2. Ползание на четвереньках между предметами, поставленными на расстоянии 1 м 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным Шагом	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному Дыхательное упражнение «Насос»

улица	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.	Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через 5-6 ров, положенных на расстоянии одного шага ребенка; бег с перепрыгиванием через предметы (по другой стороне площадки постав бруски, высота 10 см)		Игровые упражнения. «Пас друг другу». «Отбей волан»	«Будь ловким» (эстафета).	Ходьба в колонне по одному.
4 неделя	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в о упражнять в равновесии и прыжках.	Ходьба и бег в колонне с поворотом по сигналу, ходьба ноги скрестно	С обручем	1. Ползание — пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет 3. Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см, с трех шагов (4-5 раз).	«Гуси-лебеди»	«Летает —не летает»
	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в о упражнять в равновесии и прыжках.	Ходьба и бег в колонне с поворотом по сигналу, ходьба ноги скрестно	С обручем	1. Ползание на четвереньках с преодолением препятствий 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, 3. Прыжки на препятствие (высота 20 см), 2-3 раза.	«Гуси-лебеди»	«Летает —не летает»
улица	Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».	Ходьба в колонне по одному «змейкой» между предметами, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты, ходьба врассыпную.		**Игровые упражнения.** «Посадка картофеля «Попади в корзину» (баскетбольный вариант). «Проведи мяч»	«ловишки - перебежки	Игра малой подвижности «Затейники»
НОЯБРЬ						

1 неделя	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Объяснение задания, затем перестроение в колонну по одному. Ходьба колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между предметами поставленными в одну линию	с мячом	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге (расстояние 3—4 метра). Повторить два раза. 3. Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах, расстояние между ними 2—2,5 м.	«Пожарные на учении».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	Ходьба колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между предметами.	с мячом	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг 2. Прыжки по прямой (расстояние 2 м) 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы	«Пожарные на учении».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
улица	Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба колонной по одному, на сигнал воспитателя: «Стоп!» - остановиться; бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты, переход на ходьбу врассыпную		**Игровые упражнения.** «Мяч о стенку» «Поймай мяч» «Не задень»	«Мышеловка»	Игра малой подвижности «Угадай по голосу».
2 неделя	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения к окну, к флажку, к гимнастической стенке и т. д. Бег между кубиками (кеглями, мячами), поставленными в один ряд. Ходьба и бег в чередовании, перестроение в колонну по трое.	без предмета	1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, на расстояние 4-5 метров. Повторить 2-3 раза. 2. Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков), повторить 2—3 раза. 3. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4—5 метров), повторить 2—3 раза.	«Не оставайся на полу».	Игра малой подвижности по выбору детей. Упражнения на релаксацию

	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения к окну, к флажку, к гимнастической стенке и т. д. Бег между кубиками (кеглями, мячами), поставленными в один ряд. Ходьба и бег в чередовании, перестроение в колонну по трое.	без предмета	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (расстояние 4 метра), повторить 2 раза. 2. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча 0,5 кг). 3. Ведение мяча в ходьбе (диаметр мяча 6—8 см), повторить 2 раза.	«Не оставайся на полу».	Игра малой подвижности по выбору детей. Дыхательная гимнастика «Ладошки»
улица	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на бег с перешагиванием через шнуры (косички) попеременно правой и левой ногой, без паузы; ходьба врассыпную		Игровые упражнения. «Мяч водящему» «По мостику»	«Ловишки» (с ленточками).	Игра малой подвижности «Затейники
3 неделя	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами, поставленными в один ряд	с мячом	1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2—3 раза. 2. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода, 3 раза. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, 2—3 раза.	«Удочка».	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Паровоз»

	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами, поставленными в один ряд	с мячом	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—3 раза. 3. Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами, 2-3 раза.	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Кошка»
улица	Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом	Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продол-жительностью до 1,5 минуты; ходьба врассыпную		**Игровые упражнения.** «Переброс и поймай». «Перепрыгни — не задень».	«Ловишки парами»	Игра малой подвижности «Летает —не летает».
4 неделя	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках	Ходьба, упражнения «Фигуры, бег врассыпную.	на гимнастической скамейке	1. Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком, 2. Равновесие—ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове 3. Прыжки на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5 м, 2-3 раза.	«Пожарные на учении».	Игра малой подвижности «У кого мяч?».

	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках	Ходьба, упражнения «Фигуры, бег врассыпную.	на гимнастической скамейке	1. Подлезание под шнур прямо и боком (2—3 раза). 2. Прыжки на правой и левой ноге попеременно 3. Ходьба между предметами на носках, руки за головой.	«Пожарные на учении».	Игра малой подвижности «У кого мяч?».
улица	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом	Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметам поставленными в ряд, бег с перешагивание через препятствия (кубики, бруски, набивные мячи).		**Игровые упражнения.** «Мяч о стенку». «Ловишки - перебежки».	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному, с выполнением упражнений для рук
ДЕКАБРЬ						
1 неделя	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	Ходьба в колонне; бег в колонне по одному между предметами «змейкой»	с обручем	1. Равновесие — ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны 2. Прыжки на двух ногах через бруски. 3. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы	«Ловишки с ленточкам	Игра «Сделай фигуру».
	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	Ходьба в колонне; бег в колонне по одному между предметами «змейкой»	с обручем	1. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. 2. Прыжки на двух ногах, между набивными мячами (общая дистанция 4 м). 3. Переброска мячей (диаметр 20—25 см) друг другу	«Ловишки с ленточками».	Игра «Сделай фигуру».

улица	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность	Ходьба и бег между снежными постройками за ведущим в умеренном темпе, ходьба и бег врассыпную		Игровые упражнения. «Кто дальше бросит». «Не задень».	«Мороз Красный нос».	Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким Морозом.
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. По команде воспитателя ведущий) колонны ускоряет темп ходьбы и приближается к ребенку, идущему в колонне последним.	с флажками	1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5 м); повторить 2-3 раза. 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руки. 3. Ползание на четвереньках между предметами.	«Не оставайся на полу».	Игра малой подвижности «У кого мяч».
	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	Ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу, ходьба с перекатом	с флажками	1. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на расстояние 5 м, 2 раза. 2. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой (расстояние 3-4 м) 3. Прокатывание набивного мяча (или обычного мяча большого диаметра), 2—3 раза.	«Не оставайся на полу».	Игра малой подвижности «У кого мяч».
улица	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель	Построение в колонну по одному, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега умеренный		Игровые упражнения. «Метко в цель». «Кто быстрее до снеговика». «Пройдем по мосточку».	«Мороз Красный нос».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет».
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	Ходьба врассыпную, упражнение «Сделай фигуру», бег с высоким подниманием колен	без предметов	1. Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу), с расстояния 2,5 м. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс), 2—3 раза.	«Метко в цель». Игра «Смелые воробышки».	Ходьба в колонне по одному между кеглями Дыхательное упражнение «Ветер»

	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	Ходьба врассыпную, упражнение «Сделай фигуру», бег с высоким подниманием колен	без предметов	1. Перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове (2—3 раза	«Метко в цель». Игра «Смелые воробышки».	Ходьба в колонне по одному между кеглями Дыхательное упражнение «Кошка»
улица	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель.	Одна группа детей занимается с воспитателем — проводится ходьба на лыжах (дистанция 40—50 м).Вторая группа детей в это время лепит снежки и выкладывает их горками (каждый ребенок лепит снежки для себя) вдоль обозначенной линии (шнур, веревка)		Игровые упражнения «Метко в цель» «Смелые воробушки»		Ходьба в колонне по одному между кеглями, поставленные на расстоянии 50 см одна от другой
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку, в равновесии и прыжках.	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег врассыпную.	без предметов	1. Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек (2—3 раза). 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи) (рис. 7). 3. Прыжки на двух ногах между предметами	«Хитрая лиса».	Ходьба в колонне по одному
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку, в равновесии и прыжках.	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег врассыпную.	без предметов	1. Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове 3. Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах	«Хитрая лиса».	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Малый маятник»
улица	Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.	Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками за воспитателем, не разрывая цепочку.		Игровые упражнения «По дорожке». «Ходьба на лыжах»	Мы веселые ребята	Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем («туристы»).
ЯНВАРЬ **с 01 января по 8 января детский сад не работает в связи с праздничными днями**						

2 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	Ходьба и бег по кругу, держась за веревку с поворотом	с веревкой	1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см), повторить 6—8 раз. 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. 3. Броски мяча вверх.	«Совушка».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	Ходьба и бег по кругу, держась за веревку с поворотом	с веревкой	1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см), 8—10 раз. 2.. Переползание через предметы (гимнастическая скамейка) и подлезание под дугу . 3. Перебрасывание мячей	«Совушка».	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Шарик»
улица	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	Одна группа детей, разбившись на пары, катается на санках. Воспитатель напоминает, что садиться на санки надо вплотную друг к другу, ноги ставить на полозья. Сидящий первым держится за шнур, натягивая его на себя, а сидящий сзади держится руками за первого примерно на уровне пояса		Игровые упражнения. «Кто быстрее». «Пробеги —не задень».		Игра малой подвижности «Найди зайца»
3 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий; ходьба между предметами «змейкой», бег врассыпную.	на гимнастической скамейке	1. Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди 2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс.	«Не оставайся на полу».	Игра малой подвижности (по выбору детей).

	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий; ходьба между предметами «змейкой», бег врассыпную.	на гимнастическо й	1. Перебрасывание мячей (диаметр 10—12 см) друг другу и ловля его. 2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове	«Не оставайся на полу».	Игра малой подвижности (по выбору детей).
улица	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность	Построение в колонну по одному на лыжах; ходьба на лыжах скользящим шагом с соблюдением дистанции между детьми		Игровые упражнения. «Пробеги — не задень» «Кто дальше бросит».	«Мороз Красный нос».	Ходьба «змейкой» между ледяными постройками
4 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	Ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону	с обручем	1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой 3. Ведение мяча в прямом направлении.	«Хитрая лиса»	Ходьба в колонне по одному. Дыхательные упражнения «Кошка»
	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	Ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону	с обручем	1. Лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке стенки, спуск вниз (2 раза); 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2 раза). 3. Прыжки через шнуры (6—8 штук) на двух ногах без паузы; 4. Ведение мяча до обозначенного места.	«Хитрая лиса».	Ходьба в колонне по одному Дыхательное упражнение «Маленький маятник»
улица	Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	Построение в шеренгу, объяснение задания. Повороты на лыжах направо и налево; ходьба по лыжне скользящим шагом (участвует вся группа).		Игровые упражнения. «По местам». «С горки»		Ходьба в колонне по одному, с выполнением упражнений для рук
ФЕВРАЛЬ						

1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба и бег врассыпную;	с гимнастической скамейкой	1. Ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см), руки в стороны (2—3 раза). 2. Прыжки через бруски (6—8 шт., высота бруска до 10 см) без паузы (2-3 раза). 3. Бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5—6 раз).	«Охотники и зайцы».	Игра малой подвижности.
	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба и бег врассыпную;	с гимнастической скамейкой	1. Равновесие — бег по гимнастической скамейке (2—3 раза). 2. Прыжки через бруски правым и левым боком (3—4 раза). 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).	«Охотники и зайцы».	Игра малой подвижности.
улица	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке	Построение: одна группа детей на лыжах, вторая — с санками. Дети первой группы катают друг друга на санках поочередно и съезжают с горки парами		Игровые упражнения. «Точный пас». «По дорожке».	«Мороз Красный нос».	Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками.
2 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	с мячом	1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см), 8—10 раз. 2. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2—3 раза. 3. Лазанье — подлезание под дугу (высота 40 см), не касаясь руками пола, в группировке, 2—3 раза.	«Не оставайся на полу».	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Радуга»

	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	с мячом	1. Прыжки в длину с места (расстояние 60 см), 8—10 раз. 2. Ползание на четвереньках между набивными мячами (2—3 раза). 3. Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его	«Не оставайся на полу».	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Радуга»
улица	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	Построение в одну шеренгу (вся группа на лыжах). Выполнение приставных шагов вправо и влево; повороты направо и налево; ходьба по лыжне скользящим шагом за воспитателем		Игровые упражнения. «Кто дальше». «Кто быстрее».		Игра малой подвижности «Найди следы зайцев».
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	На гимнастической скамейке	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м (5—6 раз). 2. Подлезание под палку (шнур) (высота 40 см), 2-3 подряд. 3. Перешагивание через шнур (высота 40 см).	«Мышеловка».	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Ветер»
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	На гимнастической скамейке	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» 3. Ходьба на носках между кеглями. Прыжки на двух ногах через шнуры,	«Мышеловка».	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Радуга»

улица	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность	Построение в колонну по одному, перестроение в круг; ходьба вокруг снеговика, взявшись за руки. По команде воспитателя дети идут сначала медленно, затем ускоряют движение и переходят на бег		Игровые упражнения. «Точно в круг». «Кто дальше».	«Ловишка»	Ходьба за самым ловким ловишкой.
4 неделя	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.	Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты (с изменением направления движения.	без предмета	1. Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед 4. Отбивание мяча в ходьбе	«Гуси-лебеди».	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «шарик
	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.	Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты (с изменением направления движения.	без предмета	1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой 3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, 4. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (правой и левой)	«Гуси-лебеди».	Ходьба в колонне по одному. Упражнение на релаксацию под спокойную музыку.
улица	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с выполнением заданий по команде воспитателя		Игровые упражнения «Гонки санок». «Не попадись». «По мостику»	Ловишки - перебежки	Игра малой подвижности по выбору детей.

МАРТ						
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотом в другую сторону; бег врассыпную.	С малым мячом	1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его	«Пожарные на учении».	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».
	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотом в другую сторону; бег врассыпную.	С малым мячом	1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс 2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 штук), положенные в ряд, 3 раза. 3. Переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком	«Пожарные на учении».	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».
улица	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер	Построение в колонну по одному; непрерывный бег за воспитателем продолжительностью до 1 минуты между ледяными постройками, переход на ходьбу		Игровые упражнения. «Пас точно на клюшку». «Проведи - не задень».	«Горелки»	Ходьба в колонне по одному, построение в круг. Игра малой подвижности «Летает - не летает».
2 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения; ходьба и бег врассыпную между кубиками, не задевая их.	Без предметов	1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5—6 раз с приземлением на мат. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча, 5—6 раз. 3. Ползание на четвереньках между предметами.	«Медведи и пчелы».	Ходьба колонной по одному. Релаксационное упражнение под музыку.

	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения; ходьба и бег врассыпную между кубиками, не задевая их.	Без предметов	1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5—6 раз. 2. Метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3 м) 3. Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м.	«Медведи и пчелы».	Ходьба колонной по одному. Релаксационное упражнение под музыку..
улица	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба колонной по одному переход на бег продолжительностью до 30 секунд		Игровые упражнения. «Ловкие ребята». «Кто быстрее» (эстафета с прыжками).	«Карусель»	Игра малой подвижности.
3 неделя	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	Ходьба со сменой темпа движения; ходьба и бег врассыпную	С кубиками	1. Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. 3. Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед; дистанция 3 м.	«Стоп».	Ходьба колонной по одному. Дыхательное упражнение «Шарик»
	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	Ходьба со сменой темпа движения; ходьба и бег врассыпную	С кубиками	1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, 2—3 раза. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше. 3. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге, 2-3 раза	«Стоп».	Ходьба колонной по одному. Дыхательное упражнение «Радуга»

улица	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом	Ходьба в колонне по одному (дистанция 10м), переход на бег, дистанция 10 м, и так в чередовании несколько раз подряд		Игровые упражнения. «Канатоходец». «Удочка».	Эстафета с мячом «Быстро	Игра малой подвижности «Угадай по голосу».
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	Ходьба и бег врассыпную; ходьба на пятках и носках	с обручем	1. Лазанье под шнур боком, не касаясь его, 4—6 раз. 2. Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3 м). 3. Равновесие — ходьба на носках между набивными мячами	«Не оставайся на полу».	Ходьба колонной по одному. Упражнение на релаксацию
	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	Ходьба и бег врассыпную; ходьба на пятках и носках	с обручем	1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м, способом от плеча, 6—8 раз. 2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами, 2 раза. 3. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи	«Не оставайся на полу».	Ходьба колонной по одному. Упражнение на релаксацию
улица	Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровое задание с прыжками	Построение в шеренгу, объяснение задания. По команде педагога, дети первой группы выполняют бег в быстром темпе до обозначенной линии		Игровые упражнения. «Прокати – сбей» «Прокати – не задень» «Удочка».		Игра малой подвижности

АПРЕЛЬ						
1 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу, ходьба «гусиным шагом»	с гимнастической палкой	1. Равновесие—ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. 2. Прыжки через бруски (расстояние между брусками 50 см), 2-3 раза. 3. Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах, 10-15 раз.	«Медведь и пчелы»	Ходьба колонной по одному. Дыхательные упражнения «Маленький маятник»
	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу, ходьба «гусиным шагом»	с гимнастической палкой	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2-3 раз). 2. Прыжки на двух ногах на расстояние 2 м, затем перепрыгивание через предмет, далее прыжки на двух ногах и снова перепрыгивание через предмет. 3. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (8—10 раз)	«Медведь и пчелы»	Ходьба колонной по одному. Дыхательные упражнения «Маленький маятник»
улица	Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки – перебежки», эстафету с большим мячом	Построение в колонну по одному. Ходьба и бег в чередовании: 10 м – ходьба, 10 м – бег; повторить несколько раз		Игровые упражнения «Ловишки – перебежки» «Передача мяча в колонне»		Ходьба колонной по одному с выполнением движений для рук

2 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	Ходьба и бег между предметами, ходьба с закрытыми глазами (3–4 м);	со скакалкой	1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед. 2. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах. 3. Пролезание в обруч прямо и боком.	«Стой».	Ходьба колонной по одному. Подвижная игра малой подвижности
	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	Ходьба и бег между предметами, ходьба с закрытыми глазами (3–4 м);	со скакалкой	1. Прыжки на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперед на расстояние 8-10 м; 3 раза. 2. Прокатывание обручей друг другу с расстояния 3 м. 3. Пролезание в обруч.	«Стой».	Ходьба колонной по одному. Подвижная игра малой подвижности лица «Ежик»
улица	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, бег в умеренном темпе продолжительностью до 1,5 минуты, ходьба врассыпную между предметами		Игровые упражнения. «Пройди - не задень». «Догони обруч». «Перебрось и поймай». Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».		Игра малой подвижности «Кто ушел?».
3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Ходьба и бег с перешагиванием через кубики (по одной стороне зала кубики	с мячом	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м одной рукой, способом от плеча (5—6 раз). 2. Ползание по прямой, затем переползание через скамейку (2-3 раза). 3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы	«Удочка».	Ходьба колонной по одному. Дыхательное упражнение «Радуга»

	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Ходьба и бег с перешагива-нием через кубики (по одной стороне зала кубики	с мячом	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях	Удочка»	Ходьба колонной по одному. Дыхательное упражнение «Ветер»
улица	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом	Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в 2—3 шеренги. Указание: как можно быстрее выполнить бег с одной стороны зала на другую до линии финиша		Игровые упражнения. «Кто быстрее». «Мяч в кругу».	«карусели»	Ходьба колонной по одному.
4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	Ходьба и бег между предметами, ходьба в полуприседе	без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2-3 раз). 2. Прыжки на двух ногах на расстояние 2 м 3. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (8—10 раз).	«Горелки».	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».
	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	Ходьба и бег между предметами, ходьба в полуприседе	без предметов	1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом 2. Прыжки — перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед (расстояние 3—4 м) 3. Ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс, 2—3 раза.	«Горелки».	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».

улица	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии	Построение в колонну, ходьба и бег между предметами. Построение в 2—3 шеренги, пробегание отрезков (дистанция 20 м), на скорость. Повторить 2—3 раза		Игровые упражнения. «Сбей кеглю». «Пробеги - не задень». Игра «С кочки на кочку».		Ходьба в колонне по одному
МАЙ						
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	Ходьба и бег с поворотом по сигналу; ходьба и бег врассыпную.	без предметов	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м) 3. Броски мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля мяча	«Мышеловка».	Игра «Что изменилось?».
	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	Ходьба и бег с поворотом по сигналу; ходьба и бег врассыпную.	без предметов	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, дистанция 5 м (2—3 раза).	«Мышеловка».	Игра «Что изменилось?».

улица	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты		Игровые упражнения. «Проведи мяч». «Пас друг другу». «Отбей волан».	«Гуси - лебеди»	Ходьба в колонне по одному
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча	Ходьба и бег с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег врассыпную.	с флажками	. 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»,	«Не оставайся на полу».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча	Ходьба и бег с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег врассыпную.	с флажками	1. Прыжки в длину с разбега (5-6 раз). 2. Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м; 5—6 раз. 3. Лазанье под дугу (обруч), 5—6 раз.	«Не оставайся на полу».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

улица	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.	Построение в колонну по одному, ходьба, переход на бег в умеренном темпе до 1,5 минуты; ходьба между предметами		Игровые упражнения. «Прокати — не урони». «Кто быстрее». «Забрось в кольцо».	«Совушка	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	Ходьба колонной по одному между предметами (кубики, мячи); ходьба и бег врассыпную между предметами.	С мячом	1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками (10-15 раз). 2. Лазанье — пролезание в обруч правым и левым боком в группировке (5-6 раз). 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	«Пожарные на учении».	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Часики»
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	Ходьба колонной по одному между предметами (кубики, мячи); ходьба и бег врассыпную между предметами. Ходьба колонной по одному между предметами (кубики, мячи); ходьба и бег врассыпную между предметами.	С мячом	1. Броски мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Лазанье в обруч прямо и боком 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	«Пожарные на учении».	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Часики»

улица	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках	Построение в шеренгу, объяснение задания; перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы — шнуры и бруски.		Игровые упражнения. «Кто быстрее». «Ловкие ребята». Упражнения с мячом		Эстафета с мячом; ходьба колонной по одному
4 неделя	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны!».	с обручем	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе 2. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи 3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2-3 раза).	«Караси и щука».	Ходьба колонной по одному за самым ловким водящим - щукой.
	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны!».	с обручем	Основные виды движений. 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (2 раза). 2. Ходьба с перешагиванием через бруски (высота бруска 10 см), 3. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (дистанция 5 м), повторить 2 раза.	«Караси и щука».	Ходьба колонной по одному за самым ловким водящим - щукой.

улица	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному, по команде педагога дети ускоряют или замедляют темп ходьбы; ходьба колонной по одному, на сигнал воспитателя выполнение какой-либо фигуры.		Игровые упражнения. «Мяч водящему». Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне» (двумя руками назад).	«Не оставайся на полу»	Ходьба колонной по одному

Содержательно – организационная модель рабочей программы
Образовательная область «Физическое развитие»

Месяц/ Неделя	Количество часов	Номер занятия	Методическая литература	Дидактически пособия, игрушки	Методы и приемы	Задачи	Вводная I часть	ОРУ	Основные виды движения (II – ая часть)	Подвижные игры	Заключительная III часть
СЕНТЯБРЬ 1 неделя (зал)	25 минут	№ 1 стр 14	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Гимнастическая скамейка, кубики, мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс (колени не сгибать); бег в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба врассыпную; бег врассыпную; перестроение в колонну по два в движении.	**Без предметов** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, параллельно, руки на пояс. 1—руки в стороны; 2 —руки вверх, поднимаясь на носки; 3 — руки в стороны; 4 —вернуться в и.п. 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 —вернуться в исходное положение. То же влево. 3. И. п. —стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1—руки в стороны; 2 —наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 —выпрямиться, руки в стороны; 4— вернуться в и п. 4. И. п.— основная стойка руки на пояс. 1—2 —присесть, руки вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение. 5. И. п. —основная стойка пятки вместе, носки врозь, руки вниз. 1 — правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 — правую руку вниз, левую вверх; 3 — руки в стороны; 4 — приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево. 6. И. п.— основная стойка руки на пояс. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. На счет 1—8 повторить 3—4 раза.	Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс (3—4 раза). 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (дистанция 4 м), повторить 2—3 раза. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2 м), бросая мяч двумя руками снизу (10—12 раз).	Подвижная игра «Мышеловка». Играющие распределяются на две неравные группы. Меньшая группа (примерно треть играющих) образует круг. Остальные дети изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая: Ах, как мыши надоели, Развелось их просто страсть. Все погрызли, все поели, Всюду лезут — вот напасть. Берегитесь же, плутовки, Доберемся мы до вас. Вот поставим мышеловки, Переловим всех за раз! По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. «Мыши» вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя: «Хлоп!» — дети, стоящие в кругу, опускают руки и приседают — мышеловка захлопнута. «Мыши», не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными.	Игра малой подвижности «У кого мяч?».

СЕНТЯБРЬ 1 неделя (зал)	25 минут	№ 2 стр 16	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Гимнастическая скамейка, кубики, мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс (колени не сгибать); бег в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба врассыпную; бег врассыпную; перестроение в колонну по два в движении.	**Без предметов** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, параллельно, руки на пояс. 1—руки в стороны; 2 —руки вверх, поднимаясь на носки; 3 — руки в стороны; 4 —вернуться в и.п. 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 —вернуться в исходное положение. То же влево. 3. И. п. —стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1—руки в стороны; 2 —наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 —выпрямиться, руки в стороны; 4— вернуться в и п. 4. И. п.— основная стойка руки на пояс. 1—2 —присесть, руки вынести вперед; 3—4 —вернуться в исходное положение. 5. И. п. —основная стойка пятки вместе, носки врозь, руки вниз. 1 — правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 — правую руку вниз, левую вверх; 3 — руки в стороны; 4 — приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево. 6. И. п.— основная стойка руки на пояс. 1 —прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 —вернуться в исходное положение. На счет 1—8 повторить 3—4 раза.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4 м) между предметами, положенными вдоль зала (площадки), на расстоянии 4 см один от другого («змейкой»). 3. Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол (первая группа детей выполняет броски, а вторая ловит их после отскока о пол, затем другая шеренга бросает мячи, а другая ловит, и так поочередно).	Подвижная игра «Мышеловка». Играющие распределяются на две неравные группы. Меньшая группа (примерно треть играющих) образует круг. Остальные дети изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая: Ах, как мыши надоели, Развелось их просто страсть. Все погрызли, все поели, Всюду лезут — вот напасть. Берегитесь же, плутовки, Доберемся мы до вас. Вот поставим мышеловки, Переловим всех за раз! По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. «Мыши» вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя: «Хлоп!» — дети, стоящие в кругу, опускают руки и приседают — мышеловка захлопнута. «Мыши», не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными.	Игра малой подвижности «У кого мяч?».

СЕНТЯБРЬ 1 неделя (улица)	25 минут	№ 3 стр 16	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мешочки для метания, кубик или кегля	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Игровое упражнение «Быстро в колонну». Построение в три колонны (перед каждой колонной цветной ориентир — кубик или кегля. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всему залу (площадке), на следующий сигнал (через 20—25 сек.) каждый должен найти свое место в колонне (звене). Побеждает та колонна, в которой дети быстрее нашли в ней свои места. Игра повторяется.	----------	**Игровые упражнения «Пингвины».** Играющие образуют круг. У каждого в руках мешочек с песком. Воспитатель предлагает детям зажать мешочек между колен, а затем выполнить прыжки на двух ногах, продвигаясь по кругу **«Не промахнись».** Дети выстраиваются в 2—3 круга, у каждого в руках два мешочка. В центре каждого круга на расстоянии 2,5 м от детей лежит обруч. По сигналу воспитателя дети бросают мешочки в цель (обруч), стараясь попасть в него. Педагог отмечает тех, кто попал, затем дети бегут за мешочками. Упражнение повторяется 2—3 раза. **«По мостику»**	Подвижная игра «Ловишки» (с ленточками). Дети становятся в кругу, у каждого ребенка имеется цветная ленточка, заправленная сзади пояс. В центре круга находится ловишка. По сигналу воспитателя «Раз, два, три — лови!» — дети разбегаются по площадке. Ловишка бегает за играющими, стараясь вытянуть у кого-либо ленточку. По сигналу педагога: «Раз, два, три — в круг скорей беги!» — все строятся круг. Воспитатель предлагает поднять руки тем, кто лишился ленточки, то есть проиграл, и подсчитывает их. Ловишка возвращает ленточки детям, игра повторяется с новым водящим.	Игра малой подвижности «У кого мяч?».

СЕНТЯБРЬ 2 неделя (зал)	25 минут	№ 4 стр 18	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Мячи, мячи малого диаметра (6 – 8 см)	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; ходьба и бег между предметами (расстояние между кубиками 40 см). При ходьбе на носках воспитатель обращает внимание детей на то, что ноги должны быть прямыми, шаги короткими, туловище выпрямлено и подтянуто, пятки не касаются пола, руки удобно поставлены на поясе. В ходьбе и беге между предметами главное — ловко, не касаясь и не задевая предметов, пройти и пробежать между ними. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	**С мячом** 1. И. п.— основная стойка, мяч в правой руке. 1—руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. 2. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2-поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево. 3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 —руки в стороны; 2 —наклон вперед-вниз, переложить мяч в левую руку; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение. 4. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 — присесть, переложить мяч в левую руку; 2 — выпрямиться, вернуться в исходное положение. 5. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1—4 — наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя; 5—8 —вернуться в исходное положение. То же влево. 6. И. п. — основная стойка руки на пояс, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с небольшой паузой	1. Прыжки на двух ногах — упражнение «Достань до предмета». Выполняется серия прыжков 5—6 раз подряд, затем пауза и повторение прыжков. 2. Броски малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками. 3. Бег в среднем темпе до 1,5 минуты.	Подвижная игра «Фигуры». По сигналу воспитателя все дети разбегаются по площадке (залу). На следующий сигнал все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры оказались наиболее удачными. Игра повторяется 2-3 раза	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Воспитатель заранее прячет какой-либо предмет и предлагает детям найти его. Тот, кто увидел предмет, подходит к воспитателю и тихонько сообщает о находке. Педагог отмечает ребят, оказавшихся самыми внимательными. Ходьба в колонне по одному.

СЕНТЯБРЬ 2 неделя (зал)	25 минут	№ 5 стр 19	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Мячи, мячи малого диаметра (6 – 8 см), кубики	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; ходьба и бег между предметами (расстояние между кубиками 40 см). При ходьбе на носках воспитатель обращает внимание детей на то, что ноги должны быть прямыми, шаги короткими, туловище выпрямлено и подтянуто, пятки не касаются пола, руки удобно поставлены на поясе. В ходьбе и беге между предметами главное — ловко, не касаясь и не задевая предметов, пройти и пробежать между ними. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	**С мячом** 1. И. п.— основная стойка, мяч в правой руке. 1—руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. 2. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2-поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево. 3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 —руки в стороны; 2 —наклон вперед-вниз, переложить мяч в левую руку; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение. 4. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 — присесть, переложить мяч в левую руку; 2 — выпрямиться, вернуться в исходное положение. 5. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1—4 — наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя; 5—8 —вернуться в исходное положение. То же влево. 6. И. п. — основная стойка руки на пояс, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с небольшой паузой	1. Прыжки в высоту с места — упражнение «Достань до предмета». Задание выполняется фронтальным способом (группами), повторить серией прыжков по 4—5 раз подряд, 2—3 подхода. 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши (15—20 раз). 3. Ползание на четвереньках между предметами (2—3 раза).	Подвижная игра «Фигуры». По сигналу воспитателя все дети разбегаются по площадке (залу). На следующий сигнал все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры оказались наиболее удачными. Игра повторяется 2-3 раза	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Воспитатель заранее прячет какой-либо предмет и предлагает детям найти его. Тот, кто увидел предмет, подходит к воспитателю и тихонько сообщает о находке. Педагог отмечает ребят, оказавшихся самыми внимательными. Ходьба в колонне по одному.

СЕНТЯБРЬ 2 неделя (улица)	25 минут	№ 6 стр 19	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Мячи, кегли,	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.	Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки, объяснение задания. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу между предметами, затем бег. Ходьба и бег в чередовании. Подается сигнал к ходьбе врассыпную, затем к бегу врассыпную.	----------	**Игровые упражнения.** «**Передай мяч**». Играющие распределяются на 3—4 команды и строятся в колонны. У игроков, стоящих первыми, в руках по одному большому мячу (диаметр 20—25 см). По сигналу воспитателя начинается передача мяча назад двумя руками над головой (за головой) игроками, стоящими сзади. Как только игрок, стоящий последним в колонне, получит мяч, он быстро бежит, становится впереди колонны и снова передает мяч назад. «**Не задень**». Параллельно в два ряда ставятся кегли (5—6 штук) на расстоянии 40 см одна от другой. Играющие становятся в две шеренги. Затем дети перестраиваются в две колонны и поточно друг за другом, стараясь не задеть за кегли, пробегают «змейкой	Подвижная игра «Мы веселые ребята». Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки проводится вторая черта. В центре площадки находится ловишка. Играющие хором произносят: Мы, веселые ребята, Любим, бегать и скакать, Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три — лови! После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит. Ребенок, которого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечет черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. После двух перебежек выбирается другой ловишка. Игра повторяется 3—4 раза.	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Воспитатель заранее прячет какой-либо предмет и предлагает детям найти его. Тот, кто увидел предмет, подходит к воспитателю и тихонько сообщает о находке. Педагог отмечает ребят, оказавшихся самыми внимательными. Ходьба в колонне по одному.

СЕНТЯБРЬ 3 неделя (зал)	25 минут	№ 7 стр 20	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Гимнастическая скамейка, канат (шнур), мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне по одному, продолжительность до 1 минуты, темп бега умеренный; переход на ходьбу. При ходьбе воспитатель обращает внимание детей на то, чтобы согнутая в колене нога поднималась вперед-вверх, носок при этом оттянут, шаги несколько короче, чем при обычной ходьбе. При беге руки согнуты в локтях, туловище наклонено чуть вперед. Воспитатель следит за внешними признаками утомления и при их проявлении у отдельных детей предлагает перейти им на ходьбу.	**Без предмета** 1. И. п.— основная стойка, руки на пояс. 1—правую ногу назад на носок, руки за голову; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой. 2. И. п. —стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 —поворот вправо, правую руку вправо; 2 —вернуться в исходное положение. То же влево. 3. И. п. — основная стойка руки вдоль туловища. 1 — выпад правой ногой вперед. 2-3 — пружинистые покачивания; 4 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой. 4. И. п.— стойка на коленях, руки на пояс. 1-2 —медленным движением сесть справа на бедро, руки вынести вперед; 3-4 —вернуться в исходное положение. То же влево. 5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 —руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же к правой ноге. 6. И. п. — основная стойка руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах — левая вперед, правая назад; прыжком сменить положение ног. Выполняется под счет воспитателя 1-8 —затем пауза и снова прыжки (3-4 раза).	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 2. Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2—3 раза) (рис. 2). 3. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши (10—15 раз).	Подвижная игра «Удочка». Играющие стоят в кругу, в центре круга воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самым полом (землей), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх стараясь, чтобы мешочек не задел ног. Описав мешочком 2—3 круг, воспитатель делает паузу, подсчитывается количество задевших за мешочек и дает необходимые указания по выполнению прыжков	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Петушок»

СЕНТЯБРЬ 3 неделя (зал)	25 минут	№ 8 стр 22	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Гимнастическая скамейка, канат (шнур), мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне по одному, продолжительность до 1 минуты, темп бега умеренный; переход на ходьбу. При ходьбе воспитатель обращает внимание детей на то, чтобы согнутая в колене нога поднималась вперед-вверх, носок при этом оттянут, шаги несколько короче, чем при обычной ходьбе. При беге руки согнуты в локтях, туловище наклонено чуть вперед. Воспитатель следит за внешними признаками утомления и при их проявлении у отдельных детей предлагает перейти им на ходьбу.	**Без предмета** 1. И. п.— основная стойка, руки на пояс. 1—правую ногу назад на носок, руки за голову; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой. 2. И. п. —стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 —поворот вправо, правую руку вправо; 2 —вернуться в исходное положение. То же влево. 3. И. п. — основная стойка руки вдоль туловища. 1 — выпад правой ногой вперед. 2-3 — пружинистые покачивания; 4 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой. 4. И. п.— стойка на коленях, руки на пояс. 1-2 —медленным движением сесть справа на бедро, руки вынести вперед; 3-4 —вернуться в исходное положение. То же влево. 5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 —руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же к правой ноге. 6. И. п. — основная стойка руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах — левая вперед, правая назад; прыжком сменить положение ног. Выполняется под счет воспитателя 1-8 —затем пауза и снова прыжки (3-4 раза).	1. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 м одна от другой. Способ выполнения — стойка ноги на ширине плеч, двумя руками из-за головы. 2. Ползание по гимнастической скамейке (доске) с опорой на предплечья и колени. 3. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.	Подвижная игра «Удочка». Играющие стоят в кругу, в центре круга воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самым полом (землей), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх стараясь, чтобы мешочек не задел ног. Описав мешочком 2—3 круг, воспитатель делает паузу, подсчитывается количество задевших за мешочек и дает необходимые указания по выполнению прыжков	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Петушок»

СЕНТЯБРЬ 3 неделя (улица)	25 минут	№ 9 стр 23	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи, камушки, шишки, кубики	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить бег, продолжительность до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений	Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, переход на бег продолжительностью до 1 минуты; переход на обычную ходьбу.	----------	**Игровые упражнения**. «**Не попадись».** На земле (полу) чертится (обозначается шнуром) круг, в центре круга 2-3 водящих. По сигналу воспитателя дети начинают прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящих. Если водящий коснулся кого-либо из играющих, тот считается проигравшим, но из игры не выбывает. Через 30—40 секунд игра останавливается, подсчитывается количество проигравших, выбирается новый водящий из числа тех, кто ни разу не был пойман, игра повторяется. **«Мяч о стенку».** Играющие становятся перед стенкой (это может быть щит из фанеры, досок) на расстоянии 2—3 м, в руках у каждого ребенка малый мяч. Дети произвольно (каждый в своем темпе) выполняют броски мяча о стенку и ловят его после отскока от земли (пола).	Подвижная игра «Быстро возьми». Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки), которых должно быть на один или два меньше, чем детей. На сигнал: «Быстро возьми!» — каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется 2-3 раза.	Ходьба в колонне по одному между предметами, положенными в одну линию.

СЕНТЯБРЬ 4 неделя (зал)	25 минут	№ 10 стр 23	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Гимнастические палки по числу детей, обруч для пролезания, мешочек с песком, бруски или кубики, дуги	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя (редкие удары в бубен) дети переходят на ходьбу в медленном темпе. При таком виде ходьбы им приходится выполнять более широкие шаги и ставить ноги перекатом с пятки на носок. На следующий сигнал дети идут обычным шагом. На частые удары в бубен (хлопок в ладоши или музыкальное сопровождение) выполняют мелкий, семенящий шаг. Ходьба в различном темпе в чередовании с обычной ходьбой	**С гимнастической палкой** 1. И. п.— основная стойка, палка вниз. 1—правую ногу назад и носок, палку вперед; 2 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой. 2. И. п.— основная стойка, палка вниз. 1 —палку вверх, руки прямые; 2 —присесть, палку вынести вперед; 3 —выпрямиться, палку вверх; 4 — вернуться в исходное положение. 3. И. п.— стоя, ноги врозь, палка вниз. 1—2 —поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево. 4. И. п. —сидя, ноги врозь, палка на коленях. 1—палку вверх; 2-наклон вперед к правой ноге, коснуться носка; 3 — выпрямиться, палку вверх; 4 —вернуться в исходное положение. То же к левой ногой 5. И. п.—лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1-поднять правую прямую ногу вверх-вперед, коснуться палкой голени ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой. 6. И. п. —основная стойка, палка вниз. 1 —прыжком ноги врозь палку вверх; 2 —вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1-8, затем небольшая пауза и снова прыжки. Повторить 2—3 раза.	1. Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке*.(5—6 раз). 2. Равновесие — ходьба, перешагивая через препятствие — бруски или кубики, сохраняя правильную осанку (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между коленями как пингвины (дистанция 3-4 м), повторить 2-3 раза.	Подвижная игра «Мы веселые ребята». Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки проводится вторая черта. В центре площадки находится ловишка. Играющие хором произносят: Мы, веселые ребята, Любим, бегать и скакать, Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три — лови! После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит. Ребенок, которого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечет черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. После двух перебежек выбирается другой ловишка. Игра повторяется 3—4 раза.	Ходьба в колонне по одному, выполняя задания для рук, Дыхательная гимнастика «Ветер»

СЕНТЯБРЬ 4 неделя (зал)	25 минут	№ 11 стр 25	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Гимнастические палки по числу детей, обруч для пролезания, мешочек с песком, бруски или кубики, дуги	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя (редкие удары в бубен) дети переходят на ходьбу в медленном темпе. При таком виде ходьбы им приходится выполнять более широкие шаги и ставить ноги перекатом с пятки на носок. На следующий сигнал дети идут обычным шагом. На частые удары в бубен (хлопок в ладоши или музыкальное сопровождение) выполняют мелкий, семенящий шаг. Ходьба в различном темпе в чередовании с обычной ходьбой	**С гимнастической палкой** 1. И. п.— основная стойка, палка вниз. 1—правую ногу назад и носок, палку вперед; 2 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой. 2. И. п.— основная стойка, палка вниз. 1 —палку вверх, руки прямые; 2 —присесть, палку вынести вперед; 3 —выпрямиться, палку вверх; 4 — вернуться в исходное положение. 3. И. п.— стоя, ноги врозь, палка вниз. 1—2 —поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево. 4. И. п. —сидя, ноги врозь, палка на коленях. 1—палку вверх; 2-наклон вперед к правой ноге, коснуться носка; 3 — выпрямиться, палку вверх; 4 —вернуться в исходное положение. То же к левой ногой 5. И. п.—лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1-поднять правую прямую ногу вверх-вперед, коснуться палкой голени ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой. 6. И. п. —основная стойка, палка вниз. 1 —прыжком ноги врозь палку вверх; 2 —вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1-8, затем небольшая пауза и снова прыжки. Повторить 2—3 раза.	1. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке (5-6 раз). 2. Равновесие — ходьба, перешагивая через бруски (кубики), с мешочком на голове, свободно балансируя руками (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, дистанция 4 м (повторить 2-3 раза).	Подвижная игра «Мы веселые ребята». Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки проводится вторая черта. В центре площадки находится ловишка. Играющие хором произносят: Мы, веселые ребята, Любим, бегать и скакать, Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три — лови! После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит. Ребенок, которого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечет черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. После двух перебежек выбирается другой ловишка. Игра повторяется 3—4 раза.	Ходьба в колонне по одному, выполняя задания для рук. Дыхательная гимнастика «Ветер»

СЕНТЯБРЬ 4 неделя (улица)	25 минут	№ 12 стр 25	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мяч, кегли разных цветов	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках по-вторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба в колонне по одному, переход на бег, непрерывный, продолжительностью до 1 минуты в умеренном темпе; ходьба врассыпную.	----------	**Игровые упражнения. «Поймай мяч».** Играющие распределяются на тройки. Двое ребят встают на расстоянии 2—2,5 м друг от друга и перебрасывают мяч, а третий находится между ними и старается коснуться мяча или поймать его. **«Будь ловким».** Воспитатель ставит в две линии кегли на расстоянии 40 см одна от другой. Играющие выстраиваются в две колонны и по сигналу первый ребенок в каждой колонне начинает прыгать на двух ногах между кеглями. Достигнув линии финиша, возвращается в свою колонну шагом. Задание выполняет следующий игрок	**«Найди свой цвет».** В разных концах площадки воспитатель ставит в небольшие кружки кегли разных цветов. Играющие плотно располагаются вокруг них. На первый условный сигнал воспитателя все разбегаются по площадке врассыпную. На другой сигнал: «Найди свой цвет!» - каждый игрок должен не только найти свой цвет, но и не уронить кеглю. Побеждают игроки, построившие правильный круг, не задевшие предмет и не перепутавшие место расположения своего круга.	Ходьба в колонне по одному; между кеглями, не задевая за них (расстояние между кеглями 50 см).

ОКТЯБРЬ 1 неделя (зал)	25 минут	№ 13 стр 27	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Гимнастическая скамейка, короткие шнуры, мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному продолжительностью до 1 минуты; переход на ходьбу	**Без предметов** 1. И. п.— основная стойка, руки на пояс. 1—2 —шаг вправо, руки через стороны вверх; вернуться в исходное положение. То же влево (3-4 раза). 2. И. п.— стойка ноги врозь, руки к плечам. 1—2 —поворот туловища вправо, руки в стороны; 3—4 —исходное положение. То же влево. 3. И. п.— основная стойка, руки вниз. 1 —руки в стороны; 2 —мах правой ногой вперед, хлопок под коленом; 3 —опустить ногу, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой ногой. 4. И. п. —стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1—руки в стороны; 2—наклон вперед, коснуться пальцами рук правого носка; 3—выпрямиться, руки в стороны; 4—исходное положение. То же левой ногой. 5. И. п.— основная стойка, прыжки на двух ногах с хлопками в ладоши перед собой и за спиной на счет 1-8, затем пауза. Повторить 2-3 раза. 6. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 —руки в стороны; 2 —руки за голову; 3—руки в стороны; 4 —и.п.	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс (2—3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4-5 штук); повторить 2-3 раза. 3. Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м друг от друга (способ —от груди)	Подвижная игра «Перелет птиц». На одном конце зала находятся дети — «птицы». На другом конце зала — пособия, на которые можно «взлететь» (гимнастические скамейки, кубы и т.д.)— «деревья». По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» —дети, размахивая руками, как крыльями, разбегаются по всему залу; на сигнал: «Буря!» — бегут к возвышениям и прячутся там. Когда воспитатель произносит: «Буря прекратилась!», дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу («птицы продолжают свой полет»). Во время игры воспитатель в обязательном порядке осуществляет страховку детей, особенно при спуске с гимнастической стенки.	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Воспитатель заранее прячет какой-либо предмет и предлагает детям найти его. Тот, кто увидел предмет, подходит к воспитателю и тихонько сообщает о находке. Педагог отмечает ребят, оказавшихся самыми внимательными. Ходьба в колонне по одному. ». Дыхательное упражнение «Шарик»

ОКТЯБРЬ 1 неделя (зал)	25 минут	№ 14 стр 28	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Гимнастическая скамейка, короткие шнуры, мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному продолжительностью до 1 минуты; переход на ходьбу	**Без предметов** 1. И. п.— основная стойка, руки на пояс. 1—2 —шаг вправо, руки через стороны вверх; вернуться в исходное положение. То же влево (3-4 раза). 2. И. п.— стойка ноги врозь, руки к плечам. 1—2 —поворот туловища вправо, руки в стороны; 3—4 —исходное положение. То же влево. 3. И. п.— основная стойка, руки вниз. 1 —руки в стороны; 2 —мах правой ногой вперед, хлопок под коленом; 3 —опустить ногу, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой ногой. 4. И. п. —стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1—руки в стороны; 2—наклон вперед, коснуться пальцами рук правого носка; 3—выпрямиться, руки в стороны; 4—исходное положение. То же левой ногой. 5. И. п.— основная стойка, прыжки на двух ногах с хлопками в ладоши перед собой и за спиной на счет 1-8, затем пауза. Повторить 2-3 раза. 6. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 —руки в стороны; 2 —руки за голову; 3—руки в стороны; 4 —и.п.	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи (расстояние между мячами 2—3 шага). Повторить 2—3 раза. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (канат) справа и слева, продвигаясь вперед. Повторить 2—3 раза. 3. Передача мяча двумя руками от груди. Исходное положение — стойка ноги на ширине плеч (10—12 раз)	Подвижная игра «Перелет птиц». На одном конце зала находятся дети — «птицы». На другом конце зала — пособия, на которые можно «взлететь» (гимнастические скамейки, кубы и т.д.)— «деревья». По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» —дети, размахивая руками, как крыльями, разбегаются по всему залу; на сигнал: «Буря!» — бегут к возвышениям и прячутся там. Когда воспитатель произносит: «Буря прекратилась!», дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу («птицы продолжают свой полет»). Во время игры воспитатель в обязательном порядке осуществляет страховку детей, особенно при спуске с гимнастической стенки.	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Воспитатель заранее прячет какой-либо предмет и предлагает детям найти его. Тот, кто увидел предмет, подходит к воспитателю и тихонько сообщает о находке. Педагог отмечает ребят, оказавшихся самыми внимательными. Ходьба в колонне по одному. ». Дыхательное упражнение «Шарик»

ОКТЯБРЬ 1 неделя (улица)	25 минут	№ 15 стр 28	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи, шнур	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола) упражнять в прыжках.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием бедра; непрерывный бег продолжительностью до 1 минуты; переход на ходьбу.	**Игровые упражнения.** Дети разделяются на две группы (мальчики и девочки), каждый ребенок берет мяч. Воспитатель сначала дает задание девочкам: отбивать мяч правой и левой рукой на месте, затем ведение мяча на месте и в движении попеременно правой и левой рукой; при этом ладонь согнута в виде чашечки, пальцы удобно разведены. Ведение мяча начинается мягким движением кисти. После показа и объяснения девочки выполняют упражнения самостоятельно на месте и в движении, а воспитатель занимается с группой мальчиков. Мальчики разбиваются на пары, встают друг напротив друга на расстоянии 2-3 м и передают мяч друг другу правой и левой ногой. Воспитатель напоминает, что при передаче мяч не должен посылаться с большой силой и тем более попадать выше уровня голени. По команде педагога дети посылают мяч друг другу правой и левой ногой, но, не отпуская его далеко от себя.	Подвижная игра «Не попадись». Играющие располагаются вокруг шнура, выложенного на полу в форме круга. В центре круга двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг и обратно из круга по мере приближения ловишек. Игрок, которого успели «запятнать», получает штрафное очко. Через 50 секунд игра останавливается, подсчитываются проигравшие, игра повторяется с новыми водящими.	Ходьба в колонне по одному.

ОКТЯБРЬ 2 неделя (зал)	25 минут	№ 16 стр 29	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Гимнастическая палка,, скамейка для прыжков, мячи большого диаметра , гимнастическая скамейка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Поворот»!— дети поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70-80 см один от другого. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	**С гимнастической палкой** 1. И. п.— основная стойка палка вниз. 1—палку вперед; 2 —поворот палки вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую руку вверх; 3 — палка горизонтально; 4 — поворот палки вертикально, опуская левую руку вниз, правую руку вверх; 5 — палка горизонтально; 6 — исходное положение. 2. И. п.— основная стойка палка вниз хватом сверху. 1—шаг правой ногой вправо, палку вверх; 2 —исходное положение. То же влево. 3. И. п.— основная стойка, палка на грудь, локти согнуты. 1—2-присесть, палку вынести вперед; 3—4 — исходное положение. 4. И. п. — ноги на ширине плеч, палка за головой, на плечах; 1 - поворот туловища вправо; 2 — исходное положение. То же влево. 5. И. п.— основная стойка, палка вертикально, одним концом на полу, хват обеими руками. 1—мах правой ногой вперед; 2 — мах правой ногой назад; 3 —мах вперед; 4 —исходное положение. То же левой ногой. 6. И. п. — основная стойка, руки произвольно, палка на полу справа. Прыжки через палку вправо и влево на счет 1—4, затем пауза и снова прыжки. Повторить 2-3 раза.	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8-10 раз). 2. Броски мяча (большой диаметр) друг другу двумя руками из-за головы (10—12 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Выбирается водящий — ловишка, который бегает вместе с детьми по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» —все убегают от ловишки и стараются забраться на какое-либо возвышение (скамейку, куб, пенек и т.д.). Ловишка старается осалить убегающих до того, как они успеют встать на возвышение. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры под-считывается количество пойманных игроков и выбирают другого водящего. Игра возобновляется.	Игра малой подвижности «У кого мяч?».

ОКТЯБРЬ 2 неделя (зал)	25 минут	№ 17 стр 31	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Гимнастическая палка,, скамейка для прыжков, мячи большого диаметра , гимнастическая скамейка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Поворот»!— дети поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70-80 см один от другого. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	**С гимнастической палкой** 1. И. п.— основная стойка палка вниз. 1—палку вперед; 2 —поворот палки вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую руку вверх; 3 — палка горизонтально; 4 — поворот палки вертикально, опуская левую руку вниз, правую руку вверх; 5 — палка горизонтально; 6 — исходное положение. 2. И. п.— основная стойка палка вниз хватом сверху. 1—шаг правой ногой вправо, палку вверх; 2 —исходное положение. То же влево. 3. И. п.— основная стойка, палка на грудь, локти согнуты. 1—2-присесть, палку вынести вперед; 3—4 — исходное положение. 4. И. п. — ноги на ширине плеч, палка за головой, на плечах; 1 - поворот туловища вправо; 2 — исходное положение. То же влево. 5. И. п.— основная стойка, палка вертикально, одним концом на полу, хват обеими руками. 1—мах правой ногой вперед; 2 — мах правой ногой назад; 3 —мах вперед; 4 —исходное положение. То же левой ногой. 6. И. п. — основная стойка, руки произвольно, палка на полу справа. Прыжки через палку вправо и влево на счет 1—4, затем пауза и снова прыжки. Повторить 2-3 раза.	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8-10 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 2,5 м). 3. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка)	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Выбирается водящий — ловишка, который бегает вместе с детьми по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» —все убегают от ловишки и стараются забраться на какое-либо возвышение (скамейку, куб, пенек и т.д.). Ловишка старается осалить убегающих до того, как они успеют встать на возвышение. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры под-считывается количество пойманных игроков и выбирают другого водящего. Игра возобновляется.	Игра малой подвижности «У кого мяч?».

ОКТЯБРЬ 2 неделя (улица)	25 минут	№ 18 стр 31	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; переход на бег в умеренном темпе продолжительностью до 1 минуты и на ходьбу.	**Игровые упражнения.** «Проведи мяч» (баскетбольный вариант). Все играющие получают по одному мячу большого диаметра. Воспитатель показывает детям, как следует вести мяч — передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняя тело вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, а кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Воспитатель объясняет, что вести мяч надо несколько сбоку от себя, равномерно. Предлагает детям выполнить ведение мяча на месте, а затем, продвигаясь вперед на расстояние 5—6 метров. Ребята должны расположиться так, чтобы не мешать друг другу. Можно разделить детей на две группы — одна группа будет выполнять упражнение на месте, а другая в движении, затем они меняются заданиями. «Мяч водящему». Играющие распределяются на 2—3 команды. Каждая команда строится в круг, в центре каждого круга находится водящий с мячом в руках. Водящие перебрасывают мяч игрокам своего круга поочередно и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков, то водящий поднимает его над головой и говорит «Готово!»	Подвижная игра «Не попадись». Играющие располагаются вокруг шнура, выложенного на полу в форме круга. В центре круга двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг и обратно из круга по мере приближения ловишек. Игрок, которого успели «запятнать», получает штрафное очко. Через 50 секунд игра останавливается, подсчитываются проигравшие, игра повторяется с новыми водящими.	Ходьба в колонне по одному.

ОКТЯБРЬ 3 неделя (зал)	25 минут	№ 19 стр 32	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	малые мячи на каждого ребенка, набивные мячи, дуга	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. На редкие удары в бубен (или музыкальное сопровождение) — I ходьба в медленном темпе, широким свободным шагом. На частые удары в бубен — ходьба быстрым шагом, коротким, семенящим, переход на обычную ходьбу. Проводится в чередовании. Бег врас-сыпную.	**С малым мячом** 1. И. п.— основная стойка, мяч в правой руке. 1—2 —поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой рукой (5—7 раз). 2. И. п.— стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 —наклон к правой ноге; 2—3 —прокатить мяч вокруг ноги; 4 — выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же к левой ноге. 3. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 —2 — присесть, руки прямые, вперед, мяч передать в левую руку; 3—4 —вернуться в исходное положение, мяч в левой руке (5-6 раз). 4. И. п.— стойка в упоре на коленях, мяч в правой руке. 1—4 — прокатить мяч вокруг себя вправо, следя за ним и перехватывая его левой рукой; 5—8 — то же влево. (6 раз). 5. И. п.—лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1—2 — поднять вверх правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (5-6 раз). 6. И. п.— основная стойка, мяч в правой руке. 1—руки в стороны, правую (левую) ногу отвести назад на носок; 2 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).	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. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2—3 раза).	Подвижная игра «Удочка». Играющие стоят в кругу, в центре круга воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самым полом (землей), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх стараясь, чтобы мешочек не задел ног. Описав мешочком 2—3 круг, воспитатель делает паузу, подсчитывается количество задевших за мешочек и дает необходимые указания по выполнению прыжков.	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Насос»

ОКТЯБРЬ 3 неделя (зал)	25 минут	№ 20 стр 33	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	малые мячи на каждого ребенка, набивные мячи, гимнастическая скамейка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. На редкие удары в бубен (или музыкальное сопровождение) — I ходьба в медленном темпе, широким свободным шагом. На частые удары в бубен — ходьба быстрым шагом, коротким, семенящим, переход на обычную ходьбу. Проводится в чередовании. Бег врас-сыпную.	**С малым мячом** 1. И. п.— основная стойка, мяч в правой руке. 1—2 —поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой рукой (5—7 раз). 2. И. п.— стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 —наклон к правой ноге; 2—3 —прокатить мяч вокруг ноги; 4 — выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же к левой ноге. 3. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 —2 — присесть, руки прямые, вперед, мяч передать в левую руку; 3—4 —вернуться в исходное положение, мяч в левой руке (5-6 раз). 4. И. п.— стойка в упоре на коленях, мяч в правой руке. 1—4 — прокатить мяч вокруг себя вправо, следя за ним и перехватывая его левой рукой; 5—8 — то же влево. (6 раз). 5. И. п.—лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1—2 — поднять вверх правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (5-6 раз). 6. И. п.— основная стойка, мяч в правой руке. 1—руки в стороны, правую (левую) ногу отвести назад на носок; 2 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м (4-5 раз). 2. Ползание на четвереньках между предметами (набивные и кубики), поставленными на расстоянии 1 м один от другого (змейкой), 2—3 раза. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом (2—3 раза).	Подвижная игра «Удочка». Играющие стоят в кругу, в центре круга воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самым полом (землей), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх стараясь, чтобы мешочек не задел ног. Описав мешочком 2—3 круг, воспитатель делает паузу, подсчитывается количество задевших за мешочек и дает необходимые указания по выполнению прыжков.	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Насос»

ОКТЯБРЬ 3 неделя (улица)	25 минут	№ 21 стр 34	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи, воланы, ракетки, кубики	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.	Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через 5-6 ров, положенных на расстоянии одного шага ребенка; бег с перепрыгиванием через предметы (по другой стороне площадки постав бруски, высота 10 см) расстояние между ними 70—80 см), обычная ходьба. Бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты.	**Игровые упражнения.** «Пас друг другу». Воспитатель предлагает мальчикам образ! пары и взять по одному мячу. Передача (пас) мяча попеременно вой и левой ногой друг другу. Расстояние произвольное (в зависимости от умений и навыков). «Отбей волан». Девочки также делятся на пары. В руках одной из пары ракетка, у другой — ракетка и волан. Воспитатель показать как надо подбросить волан, ударить по нему ракеткой, направляя данном направлении. Другой игрок должен отбить волан обратно, главное, чтобы волан падал на землю как можно реже. Это не простое задание. По команде воспитателя дети могут поменяться заданиям.	«Будь ловким» (эстафета). Играющие строятся в две колонны исходной черты. Первый игрок в каждой колонне начинает прыжки на двух ногах между предметами (кубики, мячи, кегли) до обозначенной линии финиша и возвращаются шагом в конец своей колонны, каждый следующий игрок начинает упражнение после того, как ведущий пересечет линию финиша. Повторить 2 раза.	Ходьба в колонне по одному.

ОКТЯБРЬ 4 неделя (зал)	25 минут	№ 22 стр 34	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	обручи на каждого ребенка, гимнастическая скамейка, мат	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в о упражнять в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки. Построение в колонну по два (пары). Ходьба в колонне по два, на команду воспитателя: «Поворот!»— дети поворачиваются через левое плечо и должают ходьбу. Бег врассыпную; ходьба и бег в колонне по одному.	**С обручем** 1. И. п.— основная стойка, обруч вниз, хват рук с боков. 1—обруч вперед; 2 — обруч вверх, вертикально; 3 — обруч вперед; 4 — вернуться в исходное положение. 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз, хват рук с боков. 1 — поворот туловища вправо, руки прямые; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз). 3. И. п. — стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1 — поднять обруч вверх; 2 —наклон вправо, руки прямые; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз). 4. И. п. — основная стойка в обруче, обруч на полу, руки на пояс. 1 — присесть, взять обруч с боков; 2 — выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты; 3 —присесть, положить обруч; 4 — выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз). 5. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. J-2 — наклон вперед, коснуться ободом обруча пола между носками ног; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз). 6. И. п. — основная стойка, руки на пояс, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча вправо и влево (3-4 раза).	1. Ползание — пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Подряд через три обруча, поставленные на расстоянии 1 метра один от другого (2-3 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. Сойти со скамейки, не спрыгивая. 3. Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см, с трех шагов (4-5 раз).	Подвижная игра «Гуси-лебеди». На одной стороне зала (площадки) обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово (примерно на середине зала), в котором живет волк, остальное место—луг. Выбираются дети, исполняющие роль волка и пастуха, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают. Пастух. Гуси, гуси.' Гуси (останавливаются и отвечают хором). Га, га Пастух. Есть хотите? Гуси. Да, да, да! Пастух. Так летите! Гуси. Нам нельзя: Серый волк под горой Не пускает нас домой. га! Пастух. Так летите, как хотите, Только крылья берегите! Гуси, расправив крылья (расставив руки в стороны), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (запятнать). Пойманные гуси идут в логово. После двух перебежек подсчитывается количество пойманных волком гусей. Затем выбираются но- 1 вые водящие —волк и пастух. Игра повторяется 2-3 раза.	Игра малой подвижности «Летает —не летает». Дети стоят по кругу, в центре воспитатель. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Например, воспитатель говорит: «Самолет летает, стул летает, воробей летает» и т. д. Дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет.

ОКТЯБРЬ 4 неделя (зал)	25 минут	№ 23 стр 36	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	обручи на каждого ребенка, гимнастическая скамейка, мат	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в о упражнять в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки. Построение в колонну по два (пары). Ходьба в колонне по два, на команду воспитателя: «Поворот!»— дети поворачиваются через левое плечо и должают ходьбу. Бег врассыпную; ходьба и бег в колонне по одному.	**С обручем** 1. И. п.— основная стойка, обруч вниз, хват рук с боков. 1—обруч вперед; 2 — обруч вверх, вертикально; 3 — обруч вперед; 4 — вернуться в исходное положение. 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз, хват рук с боков. 1 — поворот туловища вправо, руки прямые; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз). 3. И. п. — стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1 — поднять обруч вверх; 2 —наклон вправо, руки прямые; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз). 4. И. п. — основная стойка в обруче, обруч на полу, руки на пояс. 1 — присесть, взять обруч с боков; 2 — выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты; 3 —присесть, положить обруч; 4 — выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз). 5. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. J-2 — наклон вперед, коснуться ободом обруча пола между носками ног; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз). 6. И. п. — основная стойка, руки на пояс, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча вправо и влево (3-4 раза).	1. Ползание на четвереньках с преодолением препятствий (через гимнастическую скамейку). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше (руки на пояс или за голову). 3. Прыжки на препятствие (высота 20 см), 2-3 раза	Подвижная игра «Гуси-лебеди». На одной стороне зала (площадки) обозначается дом, в котором находятся гуси. На противополож-ной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово (примерно на середине зала), в котором живет волк, остальное место—луг. Выбираются дети, исполняющие роль волка и пастуха, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают. Пастух. Гуси, гуси.' Гуси (останавливаются и отвечают хором). Га, га Пастух. Есть хотите? Гуси. Да, да, да! Пастух. Так летите! Гуси. Нам нельзя: Серый волк под горой Не пускает нас домой. га! Пастух. Так летите, как хотите, Только крылья берегите! Гуси, расправив крылья (расставив руки в стороны), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (запятнать). Пойманные гуси идут в логово. После двух перебежек подсчитывается количество пойманных волком гусей. Затем выбираются но- 1 вые водящие —волк и пастух. Игра повторяется 2-3 раза.	Игра малой подвижности «Летает —не летает». Дети стоят по кругу, в центре воспитатель. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Например, воспитатель говорит: «Самолет летает, стул летает, воробей летает» и т. д. Дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет.

ОКТЯБРЬ 4 неделя (улица)	25 минут	№ 24 стр 36	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мешочки для метания, мяч, корзина (баскетбольная), кубики	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».	Ходьба в колонне по одному «змейкой» между предметами, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты, ходьба врассыпную.	**Игровые упражнения.** «Посадка картофеля». Дети строятся в 3-4 колонны перед линией старта. У детей, стоящих в колонне первыми, в руках по мешочку (корзинке) с 4-5 мелкими предметами — картофелинами. Напротив колонн, в 10 м от стартовой линии, чертят кружки (лучше положить на пол кружки из картона или фанеры). По сигналу воспитателя первый игрок каждой колонны бежит к своим кружкам и раскладывает картофелины по одной в каждый кружок, затем возвращается обратно с пустым мешком и передает его следующему игроку своей колонны. Вторые игроки бегут к кружкам, собирают картофелины в мешки, возвращаются и передают их дальше, таким образом, одни игроки сажают картошку, а другие собирают. Выигрывает команда, игроки которой быстро и без потерь выполнили задание. Игра начинается по команде воспитателя, далее игроки приступают к бегу, после того как получат в руки полный или пустой мешочек. Игра повторяется не более двух раз. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант). Играющие с мячами располагаются у корзины полукругом, и воспитатель показывает, как надо бросать мяч: ноги слегка расставлены и согнуты, мяч в обеих руках у груди —это исходное положение; описав небольшую дугу вниз на себя и выпрямляя руки вверх, бросить мяч с одновременным разгибанием ног. Пальцы при этом мягким толчком направляют мяч в корзину. После показа и объяснения дети поочередно в колонне по одному (10—12 детей) выполняют броски мяча с места в корзину. Вторая группа детей в это время выполняет задание с мячом «Проведи мяч» (ведение мяча одной рукой на расстояние 4-5 метров). По команде воспитателя дети меняются местами и заданиями.	**Подвижная игра** «Ловишки-перебежки». Дети строятся в две шеренги на расстоянии 1 метра одна от другой. По команде педагога первая группа детей убегает, а вторая догоняет и пытается осалить, прежде чем ребята пересекут линию финиши. При повторной перебежки дети меняются ролями. III часть. Игра малой подвижности **«Затейники».** Выбирается водящий — затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо и влево, произнося: Ровным кругом друг за другом Мы идем за шагом шаг. Стой на месте! Дружно вместе сделаем вот так... Дети останавливаются, опускают руки; затейник показывает какое-нибудь движение, и все игроки должны его повторить. Игра повторяется с другим водящим (3—4 раза).

НОЯБРЬ 1 неделя (зал)	25 минут	№ 25 стр 38	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Малые мячи на каждого ребенка, гимнастическая скамейка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Объяснение задания, затем перестроение в колонну по одному. Ходьба колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между предметами поставленными в одну линию (расстояние между предметами 40 см; обычная ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную.	**С малыми мячами** 1. И. п.— основная стойка, мяч в правой руке. 1—2 —руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку; 3—4 —исходное положение. То же левой рукой. 2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед, передать мяч за голенью левой ноги; 2 — руки в стороны, выпрямиться; 3 — наклон к правой ноге, передать мяч за голенью в правую руку; 4 — исходное положение. 3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 — присесть, мяч вперед, передать в левую руку; 2 —вернуться в исходное положение. 4. И. п. — из стойки в упоре на коленях сесть на пятки, мяч в правой руке. 1-4 —наклон вправо, прокатить мяч от себя (по прямой); 5-8— вернуться в исходное положение. То же влево. 5. И. п. —лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1—2 — поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка; 3—4 — исходное положение. То же другой ногой. 6. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге попеременно в чередовании с небольшими паузами	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге (расстояние 3—4 метра). Повторить два раза. 3. Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах, расстояние между ними 2—2,5 м.	Подвижная игра «Пожарные на учении». Дети строятся в четыре колонны лицом к гимнастической стенке - это пожарные. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте (на рейке) подвешивают колокольчики. По сигналу воспитателя: «Марш!» - дети, стоящие первыми в колоннах, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз и возвращаются в конец своей колонны.	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Воспитатель заранее прячет какой-либо предмет и предлагает детям найти его. Тот, кто увидел предмет, подходит к воспитателю и тихонько сообщает о находке. Педагог отмечает ребят, оказавшихся самыми внимательными. Ходьба в колонне по одному.

НОЯБРЬ 1 неделя (зал)	25 минут	№ 26 стр 40	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Малые мячи на каждого ребенка, гимнастическая скамейка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Объяснение задания, затем перестроение в колонну по одному. Ходьба колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между предметами поставленными в одну линию (расстояние между предметами 40 см; обычная ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную.	**С малыми мячами** 1. И. п.— основная стойка, мяч в правой руке. 1—2 —руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку; 3—4 —исходное положение. То же левой рукой. 2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед, передать мяч за голенью левой ноги; 2 — руки в стороны, выпрямиться; 3 — наклон к правой ноге, передать мяч за голенью в правую руку; 4 — исходное положение. 3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 — присесть, мяч вперед, передать в левую руку; 2 —вернуться в исходное положение. 4. И. п. — из стойки в упоре на коленях сесть на пятки, мяч в правой руке. 1-4 —наклон вправо, прокатить мяч от себя (по прямой); 5-8— вернуться в исходное положение. То же влево. 5. И. п. —лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1—2 — поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка; 3—4 — исходное положение. То же другой ногой. 6. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге попеременно в чередовании с небольшими паузами	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг (2-3 раза). 2. Прыжки по прямой (расстояние 2 м) - два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно, и так до конца дистанции. В свою колонну вернуться шагом (2-3 раза). 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 метров одна от другой.	Подвижная игра «Пожарные на учении». Дети строятся в четыре колонны лицом к гимнастической стенке - это пожарные. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте (на рейке) подвешивают колокольчики. По сигналу воспитателя: «Марш!» - дети, стоящие первыми в колоннах, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз и возвращаются в конец своей колонны.	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Воспитатель заранее прячет какой-либо предмет и предлагает детям найти его. Тот, кто увидел предмет, подходит к воспитателю и тихонько сообщает о находке. Педагог отмечает ребят, оказавшихся самыми внимательными. Ходьба в колонне по одному.

НОЯБРЬ 1 неделя (улица)	25 минут	№ 27 стр 40	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи, кегли	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба колонной по одному, на сигнал воспитателя: «Стоп!» - остановиться; бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты, переход на ходьбу врассыпную.	**Игровые упражнения.** «Мяч о стенку». Одна группа детей получает мячи и строится в одну шеренгу перед стенкой (заборчиком). Дается задание выполнить броски мяча о стенку и после отскока о землю поймать его. Расстояние до стенки 2 метра. «Поймай мяч». Другая группа детей распределяется на тройки. Двое встают на расстоянии 2 метров друг от друга, а третий игрок находится между ними (рис. 5). Игроки перебрасывают мяч друг другу, а третий игрок старается коснуться его рукой или поймать его. Если ему удается, то он меняется местами с проигравшим. По команде воспитателя дети заканчивают упражнения и меняются местами. «Не задень». Воспитатель ставит в два ряда кегли на расстоянии 30 см одна от другой. Дети строятся в две колонны и выполняют ходьбу на носках между кеглями, стараясь не задеть и не уронить их. Побеждает команда, наиболее ловко выполнившая задание (2—3 раза).	Подвижная игра «Мышеловка». Играющие распределяются на две неравные группы. Меньшая группа (примерно треть играющих) образует круг. Остальные дети изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая: Ах, как мыши надоели, Развелось их просто страсть. Все погрызли, все поели, Всюду лезут — вот напасть. Берегитесь же, плутовки, Доберемся мы до вас. Вот поставим мышеловки, Переловим всех за раз! По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. «Мыши» вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя: «Хлоп!» — дети, стоящие в кругу, опускают руки и приседают — мышеловка захлопнута. «Мыши», не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными.	Игра малой подвижности «Угадай по голосу».

НОЯБРЬ 2 неделя (зал)	25 минут	№ 28 стр 41	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	гимнастическая скамейка, флажок, кегли (кубики), мяч	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения к окну, к флажку, к гимнастической стенке и т. д. Бег между кубиками (кеглями, мячами), поставленными в один ряд. Ходьба и бег в чередовании, перестроение в колонну по трое.	**Без предмета** 1. И. п.— основная стойка руки на пояс. 1—руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение. 2. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 —поворот вправо, руки в стороны; 2 — исходное положение. То же влево. 3. И. п.— основная стойка руки за голову. 1—2 —присесть, руки вперед; 3—4 —исходное положение. 4. И. п.— сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 —руки в стороны; 2 — наклон к правой ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 —выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение. 5. И. п. —лежа на спине, руки вдоль туловища. На счет 1—8 — имитация езды на велосипеде, пауза, повторить 2 раза. 6. И. п. — основная стойка руки на пояс. 1 — прыжком ноги врозь; 2 -прыжком ноги вместе. На счет 1-8 —прыжки, затем пауза и снова прыжки. Выполняется под счет воспитателя.	1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, на расстояние 4-5 метров. Повторить 2-3 раза. 2. Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков), повторить 2—3 раза. 3. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4—5 метров), повторить 2—3 раза.	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Выбирается водящий — ловишка, который бегает вместе с детьми по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» —все убегают от ловишки и стараются забраться на какое-либо возвышение (скамейку, куб, пенек и т.д.). Ловишка старается осалить убегающих до того, как они успеют встать на возвышение. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры под-считывается количество пойманных игроков и выбирают другого водящего. Игра возобновляется.	Игра малой подвижности по выбору детей. Упражнения на релаксацию

НОЯБРЬ 2 неделя (зал)	25 минут	№ 29 стр 42	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	гимнастическая скамейка, флажок, кегли (кубики), мяч	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения к окну, к флажку, к гимнастической стенке и т. д. Бег между кубиками (кеглями, мячами), поставленными в один ряд. Ходьба и бег в чередовании, перестроение в колонну по трое.	**Без предмета** 1. И. п.— основная стойка руки на пояс. 1—руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение. 2. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 —поворот вправо, руки в стороны; 2 — исходное положение. То же влево. 3. И. п.— основная стойка руки за голову. 1—2 —присесть, руки вперед; 3—4 —исходное положение. 4. И. п.— сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 —руки в стороны; 2 — наклон к правой ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 —выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение. 5. И. п. —лежа на спине, руки вдоль туловища. На счет 1—8 — имитация езды на велосипеде, пауза, повторить 2 раза. 6. И. п. — основная стойка руки на пояс. 1 — прыжком ноги врозь; 2 -прыжком ноги вместе. На счет 1-8 —прыжки, затем пауза и снова прыжки. Выполняется под счет воспитателя.	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (расстояние 4 метра), повторить 2 раза. 2. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча 0,5 кг). 3. Ведение мяча в ходьбе (диаметр мяча 6—8 см), повторить 2 раза.	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Выбирается водящий — ловишка, который бегает вместе с детьми по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» —все убегают от ловишки и стараются забраться на какое-либо возвышение (скамейку, куб, пенек и т.д.). Ловишка старается осалить убегающих до того, как они успеют встать на возвышение. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры под-считывается количество пойманных игроков и выбирают другого водящего. Игра возобновляется.	Игра малой подвижности по выбору детей. Дыхательная гимнастика «Ладошки»

НОЯБРЬ 2 неделя (улица)	25 минут	№ 30 стр 42	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мяч, шнуры, ленточки	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на бег с перешагиванием через шнуры (косички) попеременно правой и левой ногой, без паузы; ходьба врассыпную, по команде воспитателя: «Стоп!» — остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс. Упражнения в ходьбе и беге проводятся в чередовании.	**Игровые упражнения.** «Мяч водящему». Игроки строятся в 3—4 колонны. На расстоянии 2 метров от первых игроков становятся водящие с мячом в руках. Воспитатель обозначает чертой (шнуром) исходные линии для игроков и для водящих. По сигналу воспитателя водящие бросают мячи первым игрокам колонн, а те возвращают их водящим и перебегают в конец своей колонны, таким образом вся колонна постепенно передвигается к исходной линии. Когда первым в колонне снова окажется игрок, начавший игру, он поднимает руку вверх — команда победила. Игра повторяется. «По мостику». Из шнуров или реек выкладывается дорожка (ширина 15—20 см). Воспитатель предлагает пройти по «мостику» на носочках, руки за головой. Длина дорожки 2,5—3 м. Повторить 2 раза.	Подвижная игра «Ловишки» (с ленточками). Дети становятся в кругу, у каждого ребенка имеется цветная ленточка, заправленная сзади пояс. В центре круга находится ловишка. По сигналу воспитателя «Раз, два, три — лови!» — дети разбегаются по площадке. Ловишка бегает за играющими, стараясь вытянуть у кого-либо ленточку. По сигналу педагога: «Раз, два, три — в круг скорей беги!» — все строятся круг. Воспитатель предлагает поднять руки тем, кто лишился ленточки, то есть проиграл, и подсчитывает их. Ловишка возвращает ленточки детям, игра повторяется с новым водящим. Игра малой подвижности **«Затейники».** Выбирается водящий — затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо и влево, произнося: Ровным кругом друг за другом Мы идем за шагом шаг. Стой на месте! Дружно вместе сделаем вот так... Дети останавливаются, опускают руки; затейник показывает какое-нибудь движение, и все игроки должны его повторить. Игра повторяется с другим водящим (3—4 раза).

НОЯБРЬ 3 неделя (зал)	25 минут	№ 31 стр 43	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мяч большого диаметра по количеству детей, обруч, гимнастическая скамейка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; бег между предметами, поставленным и в один ряд (кубики или набивные мячи).	**С мячом большого диаметра** 1. И. п.— основная стойка мяч на грудь, руки согнуты. 1—мяч вверх; 2 —мяч за голову; 3 —мяч вверх; 4 —исходное положение. 2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч вниз. 1 — мяч вперед; 2 — поворот туловища вправо, руки прямые; 3 — прямо, мяч вперед; 4 — исходное положение. То же влево. 3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. 1-3 —наклон вперед, вниз; 4 —исходное положение. 4. И. п. — основная стойка мяч вниз. 1 —2 — присесть, мяч вперед; 4 —исходное положение. 5. И. п. — основная стойка руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево.	1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2—3 раза. 2. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода, 3 раза. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, 2—3 раза.	Подвижная игра «Удочка». Играющие стоят в кругу, в центре круга воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самым полом (землей), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх стараясь, чтобы мешочек не задел ног. Описав мешочком 2—3 круг, воспитатель делает паузу, подсчитывается количество задевших за мешочек и дает необходимые указания по выполнению прыжков	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Паровоз»

НОЯБРЬ 3 неделя (зал)	25 минут	№ 32 стр 44	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мяч большого диаметра по количеству детей, обруч, гимнастическая скамейка, набивные мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; бег между предметами, поставленными в один ряд (кубики или набивные мячи).	**С мячом большого диаметра** 1. И. п.— основная стойка мяч на грудь, руки согнуты. 1—мяч вверх; 2 —мяч за голову; 3 —мяч вверх; 4 —исходное положение. 2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч вниз. 1 — мяч вперед; 2 — поворот туловища вправо, руки прямые; 3 — прямо, мяч вперед; 4 — исходное положение. То же влево. 3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. 1-3 —наклон вперед, вниз; 4 —исходное положение. 4. И. п. — основная стойка мяч вниз. 1 —2 — присесть, мяч вперед; 4 —исходное положение. 5. И. п. — основная стойка руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево.	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—3 раза. 3. Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами, 2-3 раза.	Подвижная игра «Удочка». Играющие стоят в кругу, в центре круга воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самым полом (землей), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх стараясь, чтобы мешочек не задел ног. Описав мешочком 2—3 круг, воспитатель делает паузу, подсчитывается количество задевших за мешочек и дает необходимые указания по выполнению прыжков	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Кошка»

НОЯБРЬ 3 неделя (улица)	25 минут	№ 33 стр 44	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	шнур, мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продол-жительностью до 1,5 минуты; ходьба врассыпную	**Игровые упражнения.** «Переброс и поймай». Дети строятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 2,5 м, на равном расстоянии от каждой проводится «коридор» шириной в 0,5 м. У ребят одной шеренги мячи. По команде воспитателя игроки бросают мячи в «коридор» правой (или левой) рукой, а игроки второй шеренги ловят мячи двумя руками после отскока. «Перепрыгни — не задень». Дети строятся в три-четыре колонны. Воспитатель вдоль зала (площадки) кладет шнур (канат) длиной 4 метра. Исходное положение — стоя сбоку от шнура, руки произвольно. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, без пауз, продвигаясь вперед.	«Ловишки парами». Дети строятся в две шеренги на расстоянии 3—4 шагов одна от другой, по команде воспитателя: «Беги!» — ребята первой шеренги убегают, игроки второй шеренги догоняют каждый свою пару, прежде чем те пересекут линию финиша (расстояние 10-12 м). После двух перебежек дети меняются ролями.	Игра малой подвижности «Летает —не летает».

НОЯБРЬ 4 неделя (зал)	25 минут	№ 34 стр 45	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	гимнастическая скамейка, шнур, мешочки с песком, кубики	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; бег между предметами, поста Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба, на команду воспитателя: «Фигуры»— дети останавливаются и изображают кого-либо (птицу, собачку и т.д.) при ходьбе врассыпную, бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	**На гимнастической скамейке** 1. И. п.— сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на пояс. 1—руки в стороны; 2—руки вверх; 3 —руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. 2. И. п. — сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на пояс. 1—руки в стороны; 2 —наклон вправо, коснуться пальцами рук пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны, 4 — исходное положение. То же влево. 3. И. п. — стойка перед скамейкой, руки произвольно. 1 — шаг правой ногой на скамейку; 2 — шаг левой ногой на скамейку. 3 — шаг правой ногой со скамейки; 4 — шаг левой ногой со скамейки. 4. И. п. — сесть спиной к скамейке, руки хватом сверху за края скамейки. 1—2 —поднять прямые ноги вперед-вверх; 3—4 —исходное положение. 5. И. п. — стоя боком к скамейке, руки произвольно. На счет 1—8 — прыжки вдоль скамейки, затем пауза и снова прыжки. Повторить 2-3 раза.	1. Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола, 5—6 раз. 2. Равновесие— ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс, 2—3 раза. 3. Прыжки на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5 м, 2-3 раза.	Подвижная игра «Пожарные на учении». Дети строятся в четыре колонны лицом к гимнастической стенке - это пожарные. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте (на рейке) подвешивают колокольчики. По сигналу воспитателя: «Марш!» - дети, стоящие первыми в колоннах, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз и возвращаются в конец своей колонны.	Игра малой подвижности «У кого мяч?».

НОЯБРЬ 4 неделя (зал)	25 минут	№ 35 стр 46	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	гимнастическая скамейка, шнур, мешочки с песком, кубики	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; бег между предметами, поста Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба, на команду воспитателя: «Фигуры»— дети останавливаются и изображают кого-либо (птицу, собачку и т.д.) при ходьбе врассыпную, бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании	**На гимнастической скамейке** 1. И. п.— сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на пояс. 1—руки в стороны; 2—руки вверх; 3 —руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. 2. И. п. — сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на пояс. 1—руки в стороны; 2 —наклон вправо, коснуться пальцами рук пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны, 4 — исходное положение. То же влево. 3. И. п. — стойка перед скамейкой, руки произвольно. 1 — шаг правой ногой на скамейку; 2 — шаг левой ногой на скамейку. 3 — шаг правой ногой со скамейки; 4 — шаг левой ногой со скамейки. 4. И. п. — сесть спиной к скамейке, руки хватом сверху за края скамейки. 1—2 —поднять прямые ноги вперед-вверх; 3—4 —исходное положение. 5. И. п. — стоя боком к скамейке, руки произвольно. На счет 1—8 — прыжки вдоль скамейки, затем пауза и снова прыжки. Повторить 2-3 раза.	1.Подлезание под шнур прямо и боком (2—3 раза). 2. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (два или три прыжка на одной ноге и два на другой). 3. Ходьба между предметами на носках, руки за головой.	Подвижная игра «Пожарные на учении». Дети строятся в четыре колонны лицом к гимнастической стенке - это пожарные. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте (на рейке) подвешивают колокольчики. По сигналу воспитателя: «Марш!» - дети, стоящие первыми в колоннах, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз и возвращаются в конец своей колонны.	Игра малой подвижности «У кого мяч?».

НОЯБРЬ 4 неделя (улица)	25 минут	№ 36 стр 44	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кубики, кубики, бруски, набивные мячи,, веревка на конце которой мешочек с песком	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом	Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметам поставленным и в ряд, бег с перешагивани е через препятствия (кубики, бруски, набивные мячи).	**Игровые упражнения.** «Мяч о стенку». Одна группа детей встает на расстоянии 2—3 метров от стенки (заборчика) и выполняет броски мяча о стену и ловля его после отскока о землю. Другая группа детей выполняет броски мяча вверх и ловлю его двумя руками. По команде воспитателя; дети меняются местами и заданиями. Игра «Ловишки - перебежки».	Подвижная игра «Удочка». Играющие стоят в кругу, в центре круга воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самым полом (землей), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх стараясь, чтобы мешочек не задел ног. Описав мешочком 2—3 круг, воспитатель делает паузу, подсчитывается количество задевших за мешочек и дает необходимые указания по выполнению прыжков	Ходьба в колонне по одному, с выполнением упражнений для рук

ДЕКАБРЬ 1 неделя (зал)	25 минут	№ 37 стр 47	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	гимнастическая скамейка, обручи по количеству детей, доска, мячи, бруски	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки. Ходьба в колонне; бег в колонне по одному между предметами с соблюдением определенной дистанции друг от друга (бег между кеглями). Ходьба и бег в чередовании.	**С обручем** 1. И. п. —стойка ноги на ширине ступни, обруч в правой руке. 1 — обруч вперед; 2 — обруч назад; 3 — обруч вперед, с одновременной передачей его в левую руку. То же левой рукой. 2. И. п. — основная стойка, обруч у груди, руки согнуты, хват рук с боков. 1—2 —присесть, обруч вынести вперед. 3. И. п. — стойка ноги врозь, обруч вниз. 1 — поднять мяч вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение. То же влево. 4. И. п. —сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках у груди. 1—2 — наклон вперед, коснуться ободом пола (подальше). 5. И. п. — основная стойка, обруч на полу. На счет воспитателя 1-7— прыжки вокруг обруча, на счет 8 прыжок в обруч. Повторить 2—3 раза. 6. И. п. — основная стойка, обруч вниз. 1 —2 — обруч вверх, прогнуться, правую ногу назад на носок; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой.	1. Равновесие — ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах через бруски (бруски лежат на полу на расстоянии 50 см один от другого), 2—3 раза. 3. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах (расстояние между шеренгами 2,5 м), 10—12 раз.	Подвижная игра «Ловишки» (с ленточками). Дети становятся в кругу, у каждого ребенка имеется цветная ленточка, заправленная сзади пояс. В центре круга находится ловишка. По сигналу воспитателя «Раз, два, три — лови!» — дети разбегаются по площадке. Ловишка бегает за играющими, стараясь вытянуть у кого-либо ленточку. По сигналу педагога: «Раз, два, три — в круг скорей беги!» — все строятся круг. Воспитатель предлагает поднять руки тем, кто лишился ленточки, то есть проиграл, и подсчитывает их. Ловишка возвращает ленточки детям, игра повторяется с новым водящим.	Игра «Сделай фигуру»

ДЕКАБРЬ 1 неделя (зал)	25 минут	№ 38 стр 48	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	гимнастическая скамейка, обручи по количеству детей, доска, мячи, бруски	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки. Ходьба в колонне; бег в колонне по одному между предметами с соблюдением определенной дистанции друг от друга (бег между кеглями). Ходьба и бег в чередовании.	**С обручем** 1. И. п. —стойка ноги на ширине ступни, обруч в правой руке. 1 — обруч вперед; 2 — обруч назад; 3 — обруч вперед, с одновременной передачей его в левую руку. То же левой рукой. 2. И. п. — основная стойка, обруч у груди, руки согнуты, хват рук с боков. 1—2 —присесть, обруч вынести вперед. 3. И. п. — стойка ноги врозь, обруч вниз. 1 — поднять мяч вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение. То же влево. 4. И. п. —сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках у груди. 1—2 — наклон вперед, коснуться ободом пола (подальше). 5. И. п. — основная стойка, обруч на полу. На счет воспитателя 1-7— прыжки вокруг обруча, на счет 8 прыжок в обруч. Повторить 2—3 раза. 6. И. п. — основная стойка, обруч вниз. 1 —2 — обруч вверх, прогнуться, правую ногу назад на носок; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой.	1. Ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. 2. Прыжки на двух ногах, между набивными мячами (общая дистанция 4 м). 3. Переброска мячей (диаметр 20—25 см) друг другу в парах произвольным способом (по выбору детей).	Подвижная игра «Ловишки» (с ленточками). Дети становятся в кругу, у каждого ребенка имеется цветная ленточка, заправленная сзади пояс. В центре круга находится ловишка. По сигналу воспитателя «Раз, два, три — лови!» — дети разбегаются по площадке. Ловишка бегает за играющими, стараясь вытянуть у кого-либо ленточку. По сигналу педагога: «Раз, два, три — в круг скорей беги!» — все строятся круг. Воспитатель предлагает поднять руки тем, кто лишился ленточки, то есть проиграл, и подсчитывает их. Ловишка возвращает ленточки детям, игра повторяется с новым водящим.	Игра «Сделай фигуру»

ДЕКАБРЬ 1 неделя (улица)	25 минут	№ 39 стр 49	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кегли,	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.	Ходьба и бег между снежными постройками за ведущим в умеренном темпе, ходьба и бег врассыпную	**Игровые упражнения.** «Кто дальше бросит». Дети распределяются по всей площадке, каждый ребенок лепит 4—5 снежков. На исходную линию выходит первая группа детей. Дается задание бросать снежки до кеглей (поставленных в одну линию на расстоянии 4—5 м от исходной линии), стараясь сбить их. Вторая линия, до которой следует добросить, находится на расстоянии 5—6 м и третья — на расстоянии 8—10 м. Отмечаются наиболее меткие игроки. Приглашается вторая группа детей. «Не задень». Воспитатель ставит кегли в одну линию (расстояние между кеглями 50 см), 6—8 штук. Дается задание быстро пройти между кеглями и не задеть их. Игровое упражнение выполняется двумя колоннами.	Подвижная игра «Мороз Красный нос». На противоположных сторонах площадки обозначаются два дома, играющие располагаются в одном из домов. Водящий — Мороз Красный нос становится посредине площадки лицом к играющим и произносит: Я Мороз Красный нос. Кто из вас решится В путь-дороженьку пуститься? Играющие отвечают хором: Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз. После слова «мороз» дети перебегают через площадку в другой дом, а водящий догоняет их и старается коснуться рукой, «заморозить». «Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулись, и до окончания перебежки стоят не двигаясь. Воспитатель вместе с Морозом подсчитывает количество «замороженных». После каждой перебежки выбирают нового Мороза. В конце игры сравнивают, какой водящий Мороз заморозил больше играющих	Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким Морозом.

ДЕКАБРЬ 2 неделя (зал)	25 минут	№ 40 стр 50	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи, кубики (кегли)	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и перебросе мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. По команде воспитателя ведущий) колонны ускоряет темп ходьбы и приближается к ребенку, идущему в колонне последним. Таким образом, образуется круг. Дети берутся за руки и выполняют ходьбу по кругу. Подается сигнал к остановке движения и следует остановка, поворот в другую сторону и бег по кругу. Ходьба и бег по кругу проводятся в чередовании.	**С флажками** 1. И. п.— основная стойка, флажки вниз. 1 —флажки вперед; 2 - флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. 2. И. п.—основная стойка, флажки вниз. 1—шаг правой ногой вправо, флажки в стороны; 2—вернуться в исходное положение. То же влево.' 3. И. п.— сидя на полу, ноги врозь, флажки у груди. 1—2 — наклон вперед к правой ноге, коснуться палочками носков ног; 3—4 — исходное положение. То же к левой ноге (6-8 раз). 4. И. п. — стойка в упоре на коленях, флажки у груди. 1 — поворот вправо, флажки в стороны; 2 —исходное положение. То же влево (6-8 раз). 5. И. п.—основная стойка флажки вниз. 1—2 —присесть, флажки вперед; 3—4 —исходное положение. 6. И. п. — основная стойка флажки вниз. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — прыжком ноги вместе, вернуться в исходное положение.	1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5 м); повторить 2-3 раза. 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руки. 3. Ползание на четвереньках между предметами.	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Выбирается водящий — ловишка, который бегает вместе с детьми по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» —все убегают от ловишки и стараются забраться на какое-либо возвышение (скамейку, куб, пенек и т.д.). Ловишка старается осалить убегающих до того, как они успеют встать на возвышение. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры под-считывается количество пойманных игроков и выбирают другого водящего. Игра возобновляется.	Игра малой подвижности «У кого мяч».

ДЕКАБРЬ 2 неделя (зал)	25 минут	№ 41 стр 51	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи, кубики (кегли), набивной мяч	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на пра-1 вой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. По команде воспитателя ведущий) колонны ускоряет темп ходьбы и приближается к ребенку, идущему в колонне последним. Таким образом, образуется круг. Дети берутся за руки и выполняют ходьбу по кругу. Подается сигнал к остановке движения и следует остановка, поворот в другую сторону и бег по кругу. Ходьба и бег по кругу проводятся в чередовании.	**С флажками** 1. И. п.— основная стойка, флажки вниз. 1 —флажки вперед; 2 - флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. 2. И. п.—основная стойка, флажки вниз. 1—шаг правой ногой вправо, флажки в стороны; 2—вернуться в исходное положение. То же влево.' 3. И. п.— сидя на полу, ноги врозь, флажки у груди. 1—2 — наклон вперед к правой ноге, коснуться палочками носков ног; 3—4 — исходное положение. То же к левой ноге (6-8 раз). 4. И. п. — стойка в упоре на коленях, флажки у груди. 1 — поворот вправо, флажки в стороны; 2 —исходное положение. То же влево (6-8 раз). 5. И. п.—основная стойка флажки вниз. 1—2 —присесть, флажки вперед; 3—4 —исходное положение. 6. И. п. — основная стойка флажки вниз. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — прыжком ноги вместе, вернуться в исходное положение.	1. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на расстояние 5 м, 2 раза. 2. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой (расстояние 3-4 м), повторить 2 раза. 3. Прокатывание набивного мяча (или обычного мяча большого диаметра), 2—3 раза.	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Выбирается водящий — ловишка, который бегает вместе с детьми по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» —все убегают от ловишки и стараются забраться на какое-либо возвышение (скамейку, куб, пенек и т.д.). Ловишка старается осалить убегающих до того, как они успеют встать на возвышение. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры под-считывается количество пойманных игроков и выбирают другого водящего. Игра возобновляется.	Игра малой подвижности «У кого мяч».

ДЕКАБРЬ 2 неделя (улица)	25 минут	№ 42 стр 51	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	снежки, снеговик	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель	Построение в колонну по одному, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега умеренный	**Игровые упражнения.** «Метко в цель». Играющие лепят по несколько снежков и строятся у исходной черты. По сигналу воспитателя броски снежков в вертикальную цель (щит, забор) с расстояния 3 м правой и левой рукой. «Кто быстрее до снеговика». Играющие располагаются вокруг снеговика на равном от него расстоянии (3—4 м), у каждого перед ногами лежит снежок. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах до снеговика, затем поворачиваются кругом и прыгают в обратном направлении до снежка, берут его и поднимают над головой. Упражнение повторяется 2—3 раза. Отмечаются дети, которые быстро и правильно выполнили задание. «Пройдем по мосточку». Ходьба по снежному валу в колонне по одному, свободно балансируя руками. В конце мостика сойти, не спрыгивая. Воспитатель осуществляет страховку	**Подвижная игра** «Мороз Красный нос». На противоположных сторонах площадки обозначаются два дома, играющие располагаются в одном из домов. Водящий — Мороз Красный нос становится посредине площадки лицом к играющим и произносит: Я Мороз Красный нос. Кто из вас решится В путь-дороженьку пуститься? Играющие отвечают хором: Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз. После слова «мороз» дети перебегают через площадку в другой дом, а водящий догоняет их и старается коснуться рукой, «заморозить». «Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулись, и до окончания перебежки стоят не двигаясь. Воспитатель вместе с Морозом подсчитывает количество «замороженных». После каждой перебежки выбирают нового Мороза. В конце игры сравнивают, какой водящий Мороз заморозил больше играющих	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет».

ДЕКАБРЬ 3 неделя (зал)	25 минут	№ 43 стр 52	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи большого диаметра, гимнастическая скамейка,	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, ходьба врассыпную, на команду «Сделай фигуру» — остановка и выполнение задания, на следующую команду—бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании	**Без предметов** 1. И. п.— основная стойка руки на пояс. 1 —руки в стороны; 2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; 3 —опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 — исходное положение. 2. И. п.— основная стойка руки на пояс. 1—2 —присесть медленным движением, руки вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение. 3. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1—руки в стороны; 2 —наклон вправо, правая рука вниз, левая вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же влево. 4. И. п. — стойка в упоре на коленях, руки с опорой о пол. 1 — правую ногу отвести назад, вверх; 2 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой. 5. И. п.—лежа на животе, руки прямые. 1—2 —прогнуться, руки вверх; 3—4 —исходное положение. 6. И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1—мах правой ногой вперед, вверх; 2 —исходное положение. То же левой ногой	1. Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу), с расстояния 2,5 м. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков), 2—3 раза. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс), 2—3 раза.	Игровое упражнение **«Метко в цель».** Играющие выстраиваются шеренгой, на расстоянии 4 м от них воспитатель ставит цветные кегли. По команде педагога дети метают снежки, стараясь сбить кегли. Затем подходит вторая группа детей и также выполняет броски по цели. Подвижная игра **«Смелые воробышки».** Дети строятся в круг, перед каждым играющим два снежка. В центре круга водящий — кошка. Дети изображают воробышков и по сигналу воспитателя прыгают в круг через снежки и прыгают обратно из круга по мере приближения кошки. Воробей, которого коснулась кошка, получает штрафное очко, но из игры не выбывает. Через некоторое время воспитатель останавливает игру и, подсчитывает количество «осаленных»; выбирается новый водящий. По окончании игрового упражнения отмечаются самая ловкая кошка и смелые, ловкие воробышки, не попавшие к ней в лапы.	Ходьба в колонне по одному между кеглями, поставленными на расстоянии 50 см одна от другой. Дыхательное упражнение «Ветер»

ДЕКАБРЬ 3 неделя (зал)	25 минут	№ 44 стр 53	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мячи большого диаметра, гимнастическая скамейка,	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, ходьба врассыпную, на команду «Сделай фигуру» — остановка и выполнение задания, на следующую команду—бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании	**Без предметов** 1. И. п.— основная стойка руки на пояс. 1 —руки в стороны; 2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; 3 —опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 — исходное положение. 2. И. п.— основная стойка руки на пояс. 1—2 —присесть медленным движением, руки вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение. 3. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1—руки в стороны; 2 —наклон вправо, правая рука вниз, левая вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же влево. 4. И. п. — стойка в упоре на коленях, руки с опорой о пол. 1 — правую ногу отвести назад, вверх; 2 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой. 5. И. п.—лежа на животе, руки прямые. 1—2 —прогнуться, руки вверх; 3—4 —исходное положение. 6. И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1—мах правой ногой вперед, вверх; 2 —исходное положение. То же левой ногой	1. Перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши. Повторить 10—12 раз. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп упражнения средний (не уронив мешочек). 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове (2—3 раза). Основное внимание уделяется сохранению правильной осанки и удержанию мешочка на голове.	Игровое упражнение **«Метко в цель».** Играющие выстраиваются шеренгой, на расстоянии 4 м от них воспитатель ставит цветные кегли. По команде педагога дети метают снежки, стараясь сбить кегли. Затем подходит вторая группа детей и также выполняет броски по цели. Подвижная игра **«Смелые воробышки».** Дети строятся в круг, перед каждым играющим два снежка. В центре круга водящий — кошка. Дети изображают воробышков и по сигналу воспитателя прыгают в круг через снежки и прыгают обратно из круга по мере приближения кошки. Воробей, которого коснулась кошка, получает штрафное очко, но из игры не выбывает. Через некоторое время воспитатель останавливает игру и, подсчитывает количество «осаленных»; выбирается новый водящий. По окончании игрового упражнения отмечаются самая ловкая кошка и смелые, ловкие воробышки, не попавшие к ней в лапы.	Ходьба в колонне по одному между кеглями, поставленными на расстоянии 50 см одна от другой. Дыхательное упражнение «Кошка»

ДЕКАБРЬ 3 неделя (улица)	25 минут	№ 45 стр 53	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	лыжи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и броса-ние снежков в горизонтальну ю цель.	Одна группа детей занимается с воспитателем — проводится ходьба на лыжах (дистанция 40—50 м). Вторая группа детей в это время лепит снежки и выкладывает их горками (каждый ребенок лепит снежки для себя) вдоль обозначенной линии (шнур, веревка)	**Игровые упражнения** **«Метко в цель»** Играющие лепят несколько снежков и строятся у исходной черты в шеренгу, на расстоянии 4 м от них педагог ставит цветные кегли. По команде педагога дети метают снежки, стараясь сбить кегли. Затем подходит вторая группа детей и также выполняет броски в цель. **«Смелые воробушки»** Дети строятся в круг, перед каждым играющим два снежка. В центре круга водящий – кошка. Дети изображают воробышков и по сигналу педагога прыгают в круг через снежки и прыгают обратно из круга по мере приближения кошки. Воробей, которого коснулась кошка, получает штрафное очко, но из игры не выбывает. Через некоторое время педагог останавливает игру и, подсчитывает количество «осаленных»; выбирается новый водящий	Ходьба в колонне по одному между кеглями, поставленные на расстоянии 50 см одна от другой

ДЕКАБРЬ 4 неделя (зал)	25 минут	№ 46 стр 54	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, кубики	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку, в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя выполнение поворотов вправо и влево по ходу движения. Основное внимание воспитатель обращает на правильную форму круга, равномерность и ритмичность ходьбы и бега. Ходьба и бег врассыпную	**Без предметов** 1. И. п. — основная стойка, руки согнуть к плечам. 1—4 —круговые движения вперед; пауза, затем на 5—8 — повторить круговые движения назад. 2. И. п. —стойка ноги врозь, руки согнуты к плечам. 1—поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 —исходное положение. То же влево. 3. И. п.— основная стойка, руки на пояс. 1—руки в стороны; 2-согнуть правую ногу, положить обе кисти рук; 3 —опустить ногу, руки в стороны; 4 —исходное положение. То же левой ногой. 4. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1—руки в стороны; 2 —руки вверх; 3 —руки в стороны; 4 —исходное положение. 5. И. п.— сидя на полу, ноги вместе, руки в упоре сзади; 1—2 — поднять медленным движением ноги вперед-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение. 6. И. п.—лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—2 —согнуть ноги в коленях; 3—4 — вернуться в исходное положение. 7. И. п. — основная стойка, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1—7, на счет 8 — прыжок повыше. Повторить 2-3 раза	1. Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек (2—3 раза). 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи). 3. Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 40 см).	Подвижная игра «Хитрая лиса». Играющие стоят в кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а педагог обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим — хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором 3 раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?» После третьего вопроса хитрая лиса быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагивается рукой). После того как лиса поймает 2-3 ребят и отведет их в свой дом, воспитатель произносит: «В круг!» Игра возобновляется. Если лиса долго не может никого поймать, то выбирают другого водящего.	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.

ДЕКАБРЬ 4 неделя (зал)	25 минут	№ 47 стр 56	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, кубики, мешочки с песком	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку, в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя выполнение поворотов вправо и влево по ходу движения. Основное внимание воспитатель обращает на правильную форму круга, равномерность и ритмичность ходьбы и бега. Ходьба и бег врассыпную	**Без предметов** 1. И. п. — основная стойка, руки согнуть к плечам. 1—4 —круговые движения вперед; пауза, затем на 5—8 — повторить круговые движения назад. 2. И. п. —стойка ноги врозь, руки согнуты к плечам. 1—поворот туловища вправо, руки в стороны; 2—исходное положение. То же влево. 3. И. п.— основная стойка, руки на пояс. 1—руки в стороны; 2-согнуть правую ногу, положить обе кисти рук; 3 —опустить ногу, руки в стороны; 4 —исходное положение. То же левой ногой. 4. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1—руки в стороны; 2 —руки вверх; 3 —руки в стороны; 4 —исходное положение. 5. И. п.— сидя на полу, ноги вместе, руки в упоре сзади; 1—2 — поднять медленным движением ноги вперед-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение. 6. И. п.—лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—2 —согнуть ноги в коленях; 3—4 — вернуться в исходное положение. 7. И. п. — основная стойка, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1—7, на счет 8 — прыжок повыше. Повторить 2-3 раза	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 на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (2-3 раза).	Подвижная игра «Хитрая лиса». Играющие стоят в кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а педагог обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим — хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором 3 раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?» После третьего вопроса хитрая лиса быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагивается рукой). После того как лиса поймает 2-3 ребят и отведет их в свой дом, воспитатель произносит: «В круг!» Игра возобновляется. Если лиса долго не может никого поймать, то выбирают другого водящего.	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Малый маятник»

ДЕКАБРЬ 4 неделя (улица)	25 минут	№ 48 стр 56	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	лыжи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.	Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками за воспитателем, не разрывая цепочку.	**Игровые упражнения** Одна группа детей под руководством воспитателя выполняет ходьбу на лыжах скользящим шагом. Вторая группа детей (после показа и объяснения) выполняет игровое упражнение с шайбой и клюшкой. Из снега делают ворота (заранее) шириной 1,5 м и глубиной 0,5 м. С расстояния 2 м играющие поочередно стараются загнать в них шайбу. Для увеличения двигательной активности детей можно сделать несколько ворот (2—3 штуки). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями. Время рассчитывается по упражнению в ходьбе на лыжах. «По дорожке». На утрамбованной снежной дорожке заливается отрезок длиной 4—6 м, шириной 40—50 см. Играющие энергично разбегаются по снегу и скользят по ледяной дорожке, стараясь прокатиться как можно дальше. Сбоку можно поставить ориентиры (цветные кубики или кегли) с обозначением расстояния, чтобы отметить, кто дальше проскользит. Воспитатель отмечает самых ловких детей. **Подвижная игра «Мы веселые ребята».** Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки проводится вторая черта. В центре площадки находится ловишка. Играющие хором произносят: Мы, веселые ребята, Любим, бегать и скакать, Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три — лови! После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит. Ребенок, которого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечет черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. После двух перебежек выбирается другой ловишка. Игра повторяется 3—4 раза.	Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем («туристы»).

С 01 января по 10 января детский сад не работает в связи с праздничными новогодними днями

ЯНВАРЬ 2 неделя (зал)	25 минут	№ 49 стр 60	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	веревка (шнур), дуги, мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой	Построение в шеренгу. Воспитатель обращает внимание детей на круг, выложенный на полу из веревки (шнура). Перестроение в колонну по одному. Ведущий, соединяясь с последним в колонне ребенком, образует круг. Воспитатель предлагает детям встать правым боком к веревке, затем присесть и взять веревку в правую руку. Ходьба и бег по кругу, держась за веревку, затем дети останавливаются и перехватывают веревки в другую руку, повторение ходьбы и бега в другую сторону.	**С веревкой (шнуром)** 1. И. п.— основная стойка лицом в круг, веревка хватом сверху обеими руками вниз. 1 — веревку поднять вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой. 2. И. п.— стойка ноги врозь, веревка в обеих руках вниз. 1 —поднять веревку вверх; 2 —наклон вниз, коснуться пола; 3 —выпрямиться, поднять веревку вверх; 4 —вернуться в исходное положение. Повторить 6—8 раз. 3. И. п.— основная стойка,: веревка хватом обеими руками у груди. 1—2 —присесть, веревку выходное положение. 4. И. п. — стойка в упоре на 1— поворот вправо, коснуться в исходное положение. То я 5. И. п.— лежа на животе, веревку вверх -вперед; 2 —вернуться в и.п. 6. И. п. —стоя боком к веревке справа и слева, продвигаясь вперед, в чередовании с паузой	1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см), повторить 6—8 раз. 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. 3. Броски мяча вверх.	Подвижная игра «Совушка». На одной стороне зала обозначается гнездо совушки. В гнезде помещается водящий — совушка. Остальные дети изображают птиц, бабочек, жуков — разлетаются по всему залу. Через некоторое время воспитатель произносит: «Ночь!» — и все играющие останавливаются на месте в тех позах, в которых застала ночь, Совушка вылетает из своего гнезда, машет крыльями и смотрит, кто шевелится. Того, кто пошевелился, сова уводит в свое гнездо. Воспитатель произносит: «День!» — и бабочки, жуки, птицы оживают и опять начинают летать, кружиться.	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.

ЯНВАРЬ 2 неделя (зал)	25 минут	№ 50 стр 62	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	веревка (шнур), дуги, мячи, гимнастическая скамейка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой	Построение в шеренгу. Воспитатель обращает внимание детей на круг, выложенный на полу из веревки (шнура). Перестроение в колонну по одному. Ведущий, соединяясь с последним в колонне ребенком, образует круг. Воспитатель предлагает детям встать правым боком к веревке, затем присесть и взять веревку в правую руку. Ходьба и бег по кругу, держась за веревку, затем дети останавливаются и перехватывают веревки в другую руку, повторение ходьбы и бега в другую сторону.	**С веревкой (шнуром)** 1. И. п.— основная стойка лицом в круг, веревка хватом сверху обеими руками вниз. 1 — веревку поднять вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой. 2. И. п.— стойка ноги врозь, веревка в обеих руках вниз. 1 —поднять веревку вверх; 2 —наклон вниз, коснуться пола; 3 —выпрямиться, поднять веревку вверх; 4 —вернуться в исходное положение. Повторить 6—8 раз. 3. И. п.— основная стойка,: веревка хватом обеими руками у груди. 1—2 —присесть, веревку выходное положение. 4. И. п. — стойка в упоре на 1— поворот вправо, коснуться в исходное положение. То я 5. И. п.— лежа на животе, веревку вверх -вперед; 2 —вернуться в и.п. 6. И. п. —стоя боком к веревке справа и слева, продвигаясь вперед, в чередовании с паузой	1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см), 8—10 раз. 2. Переползание через предметы (гимнастическая скамейка) и подлезание под дугу в группировке. 3. Перебрасывание мячей (большого диаметра) друг другу, двумя руками снизу, расстояние между детьми 2,5 м.	Подвижная игра «Совушка». На одной стороне зала обозначается гнездо совушки. В гнезде помещается водящий — совушка. Остальные дети изображают птиц, бабочек, жуков — разлетаются по всему залу. Через некоторое время воспитатель произносит: «Ночь!» — и все играющие останавливаются на месте в тех позах, в которых застала ночь, Совушка вылетает из своего гнезда, машет крыльями и смотрит, кто шевелится. Того, кто пошевелился, сова уводит в свое гнездо. Воспитатель произносит: «День!» — и бабочки, жуки, птицы оживают и опять начинают летать, кружиться.	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Шарик»

ЯНВАРЬ 2 неделя (улица)	25 минут	№ 51 стр 62	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	лыжи, снежки, кегли	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	Одна группа детей, разбившись на пары, катается на санках. Воспитатель напоминает, что садиться на санки надо вплотную друг к другу, ноги ставить на полозья. Сидящий первым держится за шнур, натягивая его на себя, а сидящий сзади держится руками за первого примерно на уровне пояса. При повторном спуске дети меняются местами. Вторая группа детей под руководством воспитателя выполняет ходьбу на лыжах скользящим шагом. По команде педагога дети меняются местами. Если группа небольшая, то вначале желательно провести ходьбу на лыжах одновременно со всеми детьми, а затем — катание на санках с горки.	----------	**Игровые упражнения**. «Кто быстрее». Воспитатель и дети раскладывают вокруг снежной бабы (елки) на расстоянии 1 м от нее снежки (по числу играющих). Затем дети отходят от снежной бабы на расстояние 3 м и образуют круг. По команде воспитателя они выполняют прыжки на двух ногах до снежков, берут по снежку и поднимают вверх. Возвращаются шагом на исходную линию, упражнение повторяется. Воспитатель отмечает ребят, которые быстрее других выполнили задание. «Пробеги —не задень». Из кеглей (кубиков, снежков) воспитатель делает дорожку (расстояние между предметами 50 см). Предлагается вначале пройти, а затем пробежать между предметами, не задев их. Повторить 2-3 раза.	Игра малой подвижности «Найдем зайца».

ЯНВАРЬ 3 неделя (зал)	25 минут	№ 52 стр 62	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	гимнастическая скамейка, обруч, мячи, набивные мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в пе-ребрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии	Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки, пе-рестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя; ходьба между предметами «змейкой», бег врассыпную	**На гимнастической скамейке** 1. И. п. — сидя на скамейке верхом, руки на пояс. 1 —руки в стороны; 2 —руки за голову; 3— руки в стороны; 4 —исходное положение. 2. И. п. —сидя верхом на скамейке, руки за голову. 1 —руки в стороны; 2 —наклон вправо, коснуться правой рукой пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение. 3. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 —руки в стороны; 2 — поворот вправо; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же влево. 4. И. п. — стоя лицом к скамейке. 1 — шаг на скамейку правой но-гой; 2 — шаг на скамейку левой ногой; 3 — шаг со скамейки правой ногой; 4 — шаг со скамейки левой ногой. 5. И. п. — стоя правым боком к скамейке, руки произвольно. Прыжки вдоль скамейки на двух ногах на счет 1—8, поворот кругом и снова прыжки. Счет ведет воспитатель	1. Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах, расстояние между детьми 3 м. 2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в груп-пировке. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Выбирается водящий — ловишка, который бегает вместе с детьми по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» —все убегают от ловишки и стараются забраться на какое-либо возвышение (скамейку, куб, пенек и т.д.). Ловишка старается осалить убегающих до того, как они успеют встать на возвышение. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры под-считывается количество пойманных игроков и выбирают другого водящего. Игра возобновляется.	Игра малой подвижности (по выбору детей).

ЯНВАРЬ 3 неделя (зал)	25 минут	№ 53 стр 63	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	гимнастическая скамейка, обруч, мячи, набивные мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в пе-ребрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии	Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки, пе-рестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя; ходьба между предметами «змейкой», бег врассыпную	**На гимнастической скамейке** 1. И. п. — сидя на скамейке верхом, руки на пояс. 1 —руки в стороны; 2 —руки за голову; 3— руки в стороны; 4 —исходное положение. 2. И. п. —сидя верхом на скамейке, руки за голову. 1 —руки в стороны; 2 —наклон вправо, коснуться правой рукой пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение. 3. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 —руки в стороны; 2 — поворот вправо; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же влево. 4. И. п. — стоя лицом к скамейке. 1 — шаг на скамейку правой но-гой; 2 — шаг на скамейку левой ногой; 3 — шаг со скамейки правой ногой; 4 — шаг со скамейки левой ногой. 5. И. п. — стоя правым боком к скамейке, руки произвольно. Прыжки вдоль скамейки на двух ногах на счет 1—8, поворот кругом и снова прыжки. Счет ведет воспитатель	1. Перебрасыва ние мячей (диаметр 10—12 см) друг другу и ловля их после отскока о пол. 2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. 3. Ходьба с перешагиван ием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Выбирается водящий — ловишка, который бегает вместе с детьми по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» — все убегают от ловишки и стараются забраться на какое-либо возвышение (скамейку, куб, пенек и т.д.). Ловишка старается осалить убегающих до того, как они успеют встать на возвышение. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры под-считывается количество пойманных игроков и выбирают другого водящего. Игра возобновляется.	Игра малой подвижности (по выбору детей).

ЯНВАРЬ 3 неделя (улица)	25 минут	№ 54 стр 64	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	лыжи, снежки	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность	Построение в колонну по одному на лыжах; ходьба на лыжах скользящим шагом с соблюдением дистанции между детьми	**Игровые упражнения.** «Пробеги — не задень» бег между снежками, положенными в одну линию, 2 раза. «Кто дальше бросит». Дети лепят снежки и строятся на исходной линии в шеренгу. По команде воспитателя: «Бросили!» - метание снежков на дальность. Для ориентира ставятся кегли или цветные флажки. Педагог отмечает детей, которые бросили снежки дальше других.	**Подвижная игра** «Мороз Красный нос». На противоположных сторонах площадки обозначаются два дома, играющие располагаются в одном из домов. Водящий — Мороз Красный нос становится посредине площадки лицом к играющим и произносит: Я Мороз Красный нос. Кто из вас решится В путь-дороженьку пуститься? Играющие отвечают хором: Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз. После слова «мороз» дети перебегают через площадку в другой дом, а водящий догоняет их и старается коснуться рукой, «заморозить». «Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулись, и до окончания перебежки стоят не двигаясь. Воспитатель вместе с Морозом подсчитывает количество «замороженных». После каждой перебежки выбирают нового Мороза. В конце игры сравнивают, какой водящий Мороз заморозил больше играющих.	Ходьба «змейкой» между ледяными постройками

ЯНВАРЬ 4 неделя (зал)	25 минут	№ 55 стр 64	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	гимнастическая скамейка, обручи на каждого ребенка, мяч, гимнастическая стенка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону	**С обручем** 1. И. п.— основная стойка обруч вниз, хват рук с боков обеими руками. 1 — обруч вперед; 2 — обруч вверх; 3 — обруч вперед; 4 — исходное положение. 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. 1 — обруч вверх; 2 —наклон вправо; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение. То же влево. 3. И. п.— основная стойка, обруч перед грудью, в согнутых руках. 1—2 —присесть, обруч вынести вперед; 3—4 —исходное положение. 4. И. п.— сидя на полу, обруч в согнутых руках перед грудью. 1—2 —наклон к правой ноге; 3—4 — исходное положение. То же к левой ноге. 5. И. п.—лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. 1-2- согнуть ноги в коленях, коснуться ободом обруча колен; 3—4 — исходное положение. 6. И. п.— стоя в обруче, руки произвольно. Прыжки из обруча и в обруч на двух ногах	1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек (2-3 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе и так до конца дистанции (расстояние 6 м). 4. Ведение мяча в прямом направлении	**Подвижная игра** «Хитрая лиса». Играющие стоят в кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а педагог обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим — хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором 3 раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?» После третьего вопроса хитрая лиса быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагивается рукой). После того как лиса поймает 2-3 ребят и отведет их в свой дом, воспитатель произносит: «В круг!» Игра возобновляется. Если лиса долго не может никого поймать, то выбирают другого водящего.	Ходьба в колонне по одному. Дыхательные упражнения «Кошка»

ЯНВАРЬ 4 неделя (зал)	25 минут	№ 56 стр 65	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	гимнастическая скамейка, обручи на каждого ребенка, мяч, гимнастическая стенка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону	**С обручем** 1. И. п.— основная стойка обруч вниз, хват рук с боков обеими руками. 1 — обруч вперед; 2 — обруч вверх; 3 — обруч вперед; 4 — исходное положение. 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. 1 — обруч вверх; 2 —наклон вправо; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение. То же влево. 3. И. п.— основная стойка, обруч перед грудью, в согнутых руках. 1—2 —присесть, обруч вынести вперед; 3—4 —исходное положение. 4. И. п.— сидя на полу, обруч в согнутых руках перед грудью. 1—2 —наклон к правой ноге; 3—4 — исходное положение. То же к левой ноге. 5. И. п.—лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. 1-2- согнуть ноги в коленях, коснуться ободом обруча колен; 3—4 — исходное положение. 6. И. п.— стоя в обруче, руки произвольно. Прыжки из обруча и в обруч на двух ногах	1. Лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке стенки, спуск вниз (2 раза); 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2 раза). 3. Прыжки через шнуры (6—8 штук) на двух ногах без паузы; расстояние между шнурами 50 см (2—3 раза). 4. Ведение мяча до обозначенного места.	**Подвижная игра** «Хитрая лиса». Играющие стоят в кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а педагог обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим — хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором 3 раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?» После третьего вопроса хитрая лиса быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагивается рукой). После того как лиса поймает 2-3 ребят и отведет их в свой дом, воспитатель произносит: «В круг!» Игра возобновляется. Если лиса долго не может никого поймать, то выбирают другого водящего.	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Маленький маятник»

ЯНВАРЬ 4 неделя (улица)	25 минут	№ 57 стр 65	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	лыжи, санки	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	Построение в шеренгу, объяснение задания. Повороты на лыжах направо и налево; ходьба по лыжне скользящим шагом (участвует вся группа).	----------		**Игровые упражнения.** «**По местам**». На противоположных сторонах площадки в две шеренги ставятся санки, расстояние между шеренгами 10—12 м. Дети стоят около санок парами. По сигналу воспитателя играющие разбегаются по площадке, кружатся в разные стороны. На сигнал: «По местам!» — каждый ребенок должен занять свое место на санках как можно быстрее. **«С горки».** Катание на санках с горки парами. Главное условие — соблюдение дистанции друг от друга для предупреждения травм.	Ходьба в колонне по одному, с выполнением упражнений для рук

ФЕВРАЛЬ 1 неделя (зал)	25 минут	№ 58 стр 67	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	гимнастическая палка, гимнастическая скамейка, бруски, мяч, корзина (кольцо)	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба и бег врассыпную; бег продолжительностью до 1 минуты в умеренном темпе, с изменением направления; ходьба в колонне по одному	**С гимнастической палкой** 1. И. п.— основная стойка, палка вниз, хват на ширине плеч. 1 — палку вверх, правую ногу отвести назад на носок; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой. 2. И. п.— основная стойка, палка вниз. 1-2 —присесть, палку вынести вперед, руки прямые; 3-4 — исходное положение. 3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка на лопатках, хват сверху; 1—поворот туловища вправо; 2 —исходное положение. То же влево. 4. И. п. — сидя, ноги врозь, палка на бедрах. 1 — палку вверх; 2 — наклон вперед к правой ноге, коснуться носка; 3 — выпрямиться, палку вверх; 4 — исходное положение. То же к левой ноге. 5. И. п. — основная стойка палка вниз. 1 — шаг вправо, палку вверх; 2—исходное положение. То же влево. 6. И. п. — основная стойка, палка на плечах хват сверху. 1 — прыжком ноги врозь; 2 — прыжком ноги вместе. Выполняется под счет воспитателя 1—8. Повторить 2—3 раза	1. Ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см), руки в стороны (2—3 раза). 2. Прыжки через бруски (6—8 шт., высота бруска до 10 см) без паузы (2-3 раза). 3. Бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5—6 раз).	Подвижная игра «Охотники и зайцы».	Игра малой подвижности.

ФЕВРАЛЬ 1 неделя (зал)	25 минут	№ 59 стр 68	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	гимнастическая палка, гимнастическая скамейка, бруски, мяч, корзина (кольцо)	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба и бег врассыпную; бег продолжительностью до 1 минуты в умеренном темпе, с изменением направления; ходьба в колонне по одному	**С гимнастической палкой** 1. И. п.— основная стойка, палка вниз, хват на ширине плеч. 1 — палку вверх, правую ногу отвести назад на носок; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой. 2. И. п.— основная стойка, палка вниз. 1-2 —присесть, палку вынести вперед, руки прямые; 3-4 — исходное положение. 3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка на лопатках, хват сверху; 1—поворот туловища вправо; 2 —исходное положение. То же влево. 4. И. п. — сидя, ноги врозь, палка на бедрах. 1 — палку вверх; 2 — наклон вперед к правой ноге, коснуться носка; 3 — выпрямиться, палку вверх; 4 — исходное положение. То же к левой ноге. 5. И. п. — основная стойка палка вниз. 1 — шаг вправо, палку вверх; 2—исходное положение. То же влево. 6. И. п. — основная стойка, палка на плечах хват сверху. 1 — прыжком ноги врозь; 2 — прыжком ноги вместе. Выполняется под счет воспитателя 1—8. Повторить 2—3 раза	1. Равновесие — бег по гимнастической скамейке (2—3 раза). 2. Прыжки через бруски правым и левым боком (3—4 раза). 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).	Подвижная игра «Охотники и зайцы».	Игра малой подвижности.

ФЕВРАЛЬ 1 неделя (улица)	25 минут	№ 60 стр 68	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	лыжи, клюшка, шайба	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке	Построение: одна группа детей на лыжах, вторая — с санками. Дети первой группы катают друг друга на санках поочередно и съезжают с горки парами. Напоминаются правила: во избежание травм подниматься на горку только в обозначенном месте. Вторая группа строится в одну шеренгу на лыжах и выполняет повороты вправо и влево; упражнение «Пружинка» — сгибание и разгибание колен, приседая; ходьба по лыжне на расстояние до 100 м. По команде воспитателя дети меняются местами и заданиями.	----------	Игровые упражнения. «**Точный пас**». Играющие разбиваются на пары, в руках у каждого ребенка клюшка, у одного ребенка в паре также в руках шайба. Дети встают на расстоянии 2—2,5 м друг от друга и перебрасывают шайбу плавными, несильными движениями, чтобы она точно попадала на клюшку партнера. «**По дорожке**». Вторая группа детей под наблюдением воспитателя выполняет скольжение по 2—3 ледяным дорожкам, разбежавшись по снегу. В целях безопасности, пока один ребенок не сойдет с ледяной дорожки, второй не начинает разбега, причем каждый выполнивший задание должен быстро отойти в сторону.	**Подвижная игра** «Мороз Красный нос». На противоположных сторонах площадки обозначаются два дома, играющие располагаются в одном из домов. Водящий — Мороз Красный нос становится посредине площадки лицом к играющим и произносит: Я Мороз Красный нос. Кто из вас решится В путь-дороженьку пуститься? Играющие отвечают хором: Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз. После слова «мороз» дети перебегают через площадку в другой дом, а водящий догоняет их и старается коснуться рукой, «заморозить». «Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулись, и до окончания перебежки стоят не двигаясь. Воспитатель вместе с Морозом подсчитывает количество «замороженных». После каждой перебежки выбирают нового Мороза. В конце игры сравнивают, какой водящий Мороз заморозил больше играющих	Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками.

ФЕВРАЛЬ 2 неделя (зал)	25 минут	№ 61 стр 69	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	большой мяч по числу детей, дуга, мат	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, затем в круг. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя	**С большим мячом** 1. И. п. — основная стойка мяч в обеих руках вниз. 1—2—поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3—4—вернуться в исходное положение. 2. И. п. — стойка в упоре на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1-4—прокатить мяч вокруг себя вправо; 5—8 — перекатить мяч влево. 3. И. п. — сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой; 1—2 — наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3-4 — вернуться в исходное положение. 4. И. п. — основная стойка мяч в согнутых руках перед собой. 1 — присесть, мяч вперед; 2 — исходное положение. 5. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, в произвольном темпе. 6. И. п. — основная стойка, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча на двух ногах на счет 1—8, затем пауза и снова прыжки	1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см), 8—10 раз. 2. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2—3 раза. 3. Лазанье — подлезание под дугу (высота 40 см), не касаясь руками пола, в группировке, 2—3 раза	**Подвижная игра** «Не оставайся на полу». Выбирается водящий — ловишка, который бегает вместе с детьми по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» —все убегают от ловишки и стараются забраться на какое-либо возвышение (скамейку, куб, пенек и т.д.). Ловишка старается осалить убегающих до того, как они успеют встать на возвышение. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры под-считывается количество пойманных игроков и выбирают другого водящего. Игра возобновляется.	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Радуга»

ФЕВРАЛЬ 2 неделя (зал)	25 минут	№ 62 стр 70	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	большой мяч по числу детей, дуга, мат	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, затем в круг. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя	**С большим мячом** 1. И. п. — основная стойка мяч в обеих руках вниз. 1—2—поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3—4—вернуться в исходное положение. 2. И. п. — стойка в упоре на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1-4—прокатить мяч вокруг себя вправо; 5—8 — перекатить мяч влево. 3. И. п. — сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой; 1—2 — наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3-4 — вернуться в исходное положение. 4. И. п. — основная стойка мяч в согнутых руках перед собой. 1 — присесть, мяч вперед; 2 — исходное положение. 5. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, в произвольном темпе. 6. И. п. — основная стойка, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча на двух ногах на счет 1—8, затем пауза и снова прыжки	1. Прыжки в длину с места (расстояние 60 см), 8—10 раз. 2. Ползание на четвереньках между набивными мячами (2—3 раза). 3. Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах на дистанции 2 м, (10-12 раз).	**Подвижная игра** «Не оставайся на полу». Выбирается водящий — ловишка, который бегает вместе с детьми по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» —все убегают от ловишки и стараются забраться на какое-либо возвышение (скамейку, куб, пенек и т.д.). Ловишка старается осалить убегающих до того, как они успеют встать на возвышение. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры под-считывается количество пойманных игроков и выбирают другого водящего. Игра возобновляется.	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Радуга»

ФЕВРАЛЬ 2 неделя (улица)	25 минут	№ 63 стр 70	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	лыжи, снежки, кубики	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	Построение в одну шеренгу (вся группа на лыжах). Выполнение приставных шагов вправо и влево; повороты направо и налево; ходьба по лыжне скользящим шагом за воспитателем (вначале воспитатель ведет группу, а затем отходит в сторону и наблюдает за детьми, помогая, если это необходимо).	----------	**Игровые упражнения.** «Кто дальше». На расстоянии 8—10 м от исходной черты воспитатель ставит в одну линию кегли (8—10 штук). Приглашается первая группа детей (у каждого игрока по 3 снежка); по сигналу они бросают снежки, стараясь метнуть как можно дальше. Воспитатель отмечает детей, броски которых оказались самыми дальними. Приглашается вторая группа детей. «Кто быстрее». Дети выстраиваются в шеренгу на исходную линию. По сигналу воспитателя добегают до противоположной линии (шнур, веревка), на которой стоят кубики (по числу играющих), берут один кубик и поднимают над головой. Воспитатель отмечает, кто быстрее всех выполнил задание. Затем приглашается вторая группа детей.	Игра малой подвижности «Найди следы зайцев».

ФЕВРАЛЬ 3 неделя (зал)	25 минут	№ 64 стр 70	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Гимнастическая скамейка, мешочки для метания, шнур для подлезания и перепрыгивания	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивани и через нее.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами (скамейками). Перестроение в три колонны справа от гимнастическ ой скамейки	**На гимнастической скамейке** 1. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 —руки в стороны; 2—руки за голову; 3—руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. 2. И. п.— сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 —руки в стороны; 2 —наклон вправо, коснуться пола; 3 — выпрямиться; 4 —исходное положение. 3. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки за голову; 1 — поворот вправо (влево); 2 — вернуться в исходное положение. 4. И. п. —лежа перпендикулярно к скамейке, хват руками за край скамейки. 1—2 —поднять прямые ноги вперед-вверх; 3—4 — исходное положение. 5. И. п.— стоя сбоку от скамейки, руки на пояс. 1-2 —присесть, руки вперед; 3—4 — исходное положение. 6. И. п. — стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища. На счет 1-8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом, повторить прыжки.	1. Метание мешочков в вертикальну ю цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м (5—6 раз). 2. Подлезание под палку (шнур) (высота 40 см), 2-3 подряд. 3. Перешагиван ие через шнур (высота 40 см).	Подвижная игра «Мышеловка». Играющие распределяются на две неравные группы. Меньшая группа (примерно треть играющих) образует круг. Остальные дети изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая: Ах, как мыши надоели, Развелось их просто страсть. Все погрызли, все поели, Всюду лезут — вот напасть. Берегитесь же, плутовки, Доберемся мы до вас. Вот поставим мышеловки, Переловим всех за раз! По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. «Мыши» вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя: «Хлоп!» — дети, стоящие в кругу, опускают руки и приседают — мышеловка захлопнута. «Мыши», не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными.	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Ветер»

ФЕВРАЛЬ 3 неделя (зал)	25 минут	№ 65 стр 71	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Гимнастическая скамейка, мешочки для метания, шнур для подлезания и перепрыгивания	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивани и через нее.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами (скамейками). Перестроение в три колонны справа от гимнастическ ой скамейки	**На гимнастической скамейке** 1. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 —руки в стороны; 2—руки за голову; 3—руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. 2. И. п.— сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 —руки в стороны; 2 —наклон вправо, коснуться пола; 3 — выпрямиться; 4 —исходное положение. 3. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки за голову; 1 — поворот вправо (влево); 2 — вернуться в исходное положение. 4. И. п. —лежа перпендикулярно к скамейке, хват руками за край скамейки. 1—2 —поднять прямые ноги вперед-вверх; 3—4 — исходное положение. 5. И. п.— стоя сбоку от скамейки, руки на пояс. 1-2 —присесть, руки вперед; 3—4 — исходное положение. 6. И. п. — стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища. На счет 1-8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом, повто-рить прыжки.	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м (5-6 раз). 2. Ползание по гимнастическо й скамейке на четвереньках с мешочком на спине «Проползи не урони» (2—3 раза). 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленным и в один ряд (расстояние между кеглями 30 см), 2—3 раза. Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см друг от друга	Подвижная игра «Мышеловка». Играющие распределяются на две неравные группы. Меньшая группа (примерно треть играющих) образует круг. Остальные дети изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая: Ах, как мыши надоели, Развелось их просто страсть. Все погрызли, все поели, Всюду лезут — вот напасть. Берегитесь же, плутовки, Доберемся мы до вас. Вот поставим мышеловки, Переловим всех за раз! По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. «Мыши» вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя: «Хлоп!» — дети, сто-ящие в кругу, опускают руки и приседают — мышеловка захлопнута. «Мыши», не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными.	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Радуга»

ФЕВРАЛЬ 3 неделя (улица)	25 минут	№ 66 стр 72	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	снежки, обручи, кегли	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.	Построение в колонну по одному, перестроение в круг; ходьба вокруг снеговика, взявшись за руки. По команде воспитателя дети идут сначала медленно, затем ускоряют движение и переходят на бег. Через 2—3 круга педагог останавливает детей и предлагает ходьбу и бег в другую сторону, изменив направление движения	**Игровые упражнения.** «Точно в круг». Воспитатель кладет на пол 3 обруча, предлагает детям встать на расстоянии 2-3 м от них, положив снежки у ног (предварительно дети лепят по три снежка). По сигналу ребята бросают снежки в круг одной рукой снизу. Количество снежков можно увеличить. «Кто дальше». Дети строятся в две шеренги. По сигналу воспитателя дети первой шеренги метают по три снежка на дальность. В качестве ориентира можно поставить кегли (кубики) на расстоянии 6, 8, 10 м. Воспитатель отмечает самые дальние броски. Затем вторая группа так же выполняет задание.	**Подвижная игра** «Ловишки»	Ходьба за самым ловким ловишкой.

ФЕВРАЛЬ 4 неделя (зал)	25 минут	№ 67 стр 72	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, мячи, конус для ориентира, маски для подвижных игр	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты (с изменением направления движения); ходьба и бег врассыпную	**Без предмета** 1. И. п.—основная стойка, руки вдоль туловища. 1—шаг правой ногой вправо, руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево. 2. И. п.—ноги слегка расставлены, руки на пояс. На счет 1—3 — пружинистые приседания, руки вперед; 4 —вернуться в исходное положение. 3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 — руки перед грудью; 2 —поворот вправо, руки в стороны; 3—руки перед грудью; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево. 4. И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — поднять прямую правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой. 5. И. п.—стойка в упоре на коленях, руки на пояс. 1—2 — сесть справа на правое бедро, прямые руки вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево. 6. И. п. — основная стойка, руки произвольно. Прыжки на правой и левой ноге попеременно под счет воспитателя.	1. Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (или за голову), приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе (2—3 раза). 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (дистанция 6 м), 2-3 раза. 4. Отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант, большого диаметра) на расстояние 8 м	Подвижная игра «Гуси-лебеди». На одной стороне зала (площадки) обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово (примерно на середине зала), в котором живет волк, остальное место—луг. Выбираются дети, исполняющие роль волка и пастуха, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают. Пастух. Гуси, гуси.' Гуси (останавливаются и отвечают хором). Га, га Пастух. Есть хотите? Гуси. Да, да, да! Пастух. Так летите! Гуси. Нам нельзя: Серый волк под горой Не пускает нас домой. га! Пастух. Так летите, как хотите, Только крылья берегите! Гуси, расправив крылья (расставив руки в стороны), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (запятнать). Пойманные гуси идут в логово. После двух перебежек подсчитывается количество пойманных волком гусей. Затем выбираются но- 1 вые водящие — волк и пастух. Игра повторяется 2-3 раза.	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «шарик»

ФЕВРАЛЬ 4 неделя (зал)	25 минут	№ 68 стр 73	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, мячи, конус для ориентира, маски для подвижных игр	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты (с изменением направления движения); ходьба и бег врассыпную	**Без предмета** 1. И. п.—основная стойка, руки вдоль туловища. 1—шаг правой ногой вправо, руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево. 2. И. п.—ноги слегка расставлены, руки на пояс. На счет 1—3 — пружинистые приседания, руки вперед; 4 —вернуться в исходное положение. 3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 — руки перед грудью; 2 —поворот вправо, руки в стороны; 3—руки перед грудью; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево. 4. И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — поднять прямую правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой. 5. И. п.—стойка в упоре на коленях, руки на пояс. 1—2 — сесть справа на правое бедро, прямые руки вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево. 6. И. п. — основная стойка, руки произвольно. Прыжки на правой и левой ноге попеременно под счет воспитателя.	1. Лазанье 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 ряд (дистанция 4 м). 4. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (правой и левой), мячи малого диаметра.	Подвижная игра «Гуси-лебеди». На одной стороне зала (площадки) обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово (примерно на середине зала), в котором живет волк, остальное место—луг. Выбираются дети, исполняющие роль волка и пастуха, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают. Пастух. Гуси, гуси.' Гуси (останавливаются и отвечают хором). Га, га Пастух. Есть хотите? Гуси. Да, да, да! Пастух. Так летите! Гуси. Нам нельзя: Серый волк под горой Не пускает нас домой. га! Пастух. Так летите, как хотите, Только крылья берегите! Гуси, расправив крылья (расставив руки в стороны), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (запятнать). Пойманные гуси идут в логово. После двух перебежек подсчитывается количество пойманных волком гусей. Затем выбираются но- 1 вые водящие — волк и пастух. Игра повторяется 2-3 раза.	Ходьба в колонне по одному. Упражнение на релаксацию под спокойную музыку.

ФЕВРАЛЬ 4 неделя (улица)	25 минут	№ 69 стр 74	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	санки, снежки	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с выполнением заданий по команде воспитателя (попрыгать на двух ногах, как зайцы, помахать руками-«крыльями», как птицы, и т.д.).	**Игровые упражнения** «Гонки санок». Играющие (дети из первой шеренги) ставят санки на одну линию и садятся на них верхом, опустив ноги на землю. По сигналу воспитателя: «Марш!» — передвигаются на санках до линии финиша (расстояние 10 м), отталкиваясь двумя ногами. Педагог отмечает тех игроков, которые быстрее всех выполнили задание. Затем соревнуются дети второй шеренги. Игра повторяется 2 раза. «Не попадись». Из снежков выкладывается круг, играющие стоят за кругом, в центре круга 2—3 ловишки. Дети прыгают в круг и из круга по мере приближения к ним водящих, а те стараются «заморозить» играющих. Когда будут осалены 5—6 детей, игра останавливается и выбираются новые водящие из числа ни разу не пойманных ребят. «По мостику». Ходьба по снежному валу, балансируя руками.	Подвижная игра «Ловишки – перебежки» Дети строятся в две шеренги на расстоянии 1 метра одна от другой. По команде педагога первая группа детей убегает, а вторая догоняет и пытается осалить, прежде чем ребята пересекут линию финиши. При повторной перебежки дети меняются ролями.	Игра малой подвижности по выбору детей.

МАРТ 1 неделя (зал)	25 минут	№ 70 стр 75	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Гимнастическая скамейка, малые мячи по количеству детей, канат, обруч	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотом в другую сторону; бег врассыпную	**С малым мячом** 1. И. п.— основная, стойка мяч в правой руке. 1—руки в стороны; 2—руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3—руки в стороны; 4—вернуться в исходное положение. 2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклон к правой ноге; 2—3 — прокатить мяч к левой ноге, затем к правой; 4 — вернуться в исходное положение. 3. И. п.— стойка в упоре на коленях, мяч в обеих руках. 1-2 — садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево. 4. И. п. — сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. 1—2 —поднять прямые ноги вверх-вперед, стараясь не уронить мяч; 3—4 — вернуться в исходное положение. 5. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Удары мячом о пол и ловля его двумя руками. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 6. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево	1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2-3 раза). 2. Прыжки из обруча в обруч (обручи лежат на полу на расстоянии 40 см один от другого), 2-3 раза. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посредине между шеренгами	Подвижная игра «Пожарные на учении». Дети строятся в четыре колонны лицом к гимнастической стенке - это пожарные. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте (на рейке) подвешивают колокольчики. По сигналу воспитателя: «Марш!» - дети, стоящие первыми в колоннах, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз и возвращаются в конец своей колонны.	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».

МАРТ 1 неделя (зал)	25 минут	№ 71 стр 76	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Гимнастическая скамейка, малые мячи по количеству детей, канат, обруч	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотом в другую сторону; бег врассыпную	**С малым мячом** 1. И. п.— основная, стойка мяч в правой руке. 1—руки в стороны; 2—руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3—руки в стороны; 4—вернуться в исходное положение. 2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклон к правой ноге; 2—3 — прокатить мяч к левой ноге, затем к правой; 4 — вернуться в исходное положение. 3. И. п.— стойка в упоре на коленях, мяч в обеих руках. 1-2 — садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево. 4. И. п. — сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. 1—2 —поднять прямые ноги вверх-вперед, стараясь не уронить мяч; 3—4 — вернуться в исходное положение. 5. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Удары мячом о пол и ловля его двумя руками. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 6. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево	1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс, 2-3 раза. 2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 штук), положенные в ряд, 3 раза. 3. Переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол (10—12 раз).	Подвижная игра «Пожарные на учении». Дети строятся в четыре колонны лицом к гимнастической стенке - это пожарные. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте (на рейке) подвешивают колокольчики. По сигналу воспитателя: «Марш!» - дети, стоящие первыми в колоннах, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз и возвращаются в конец своей колонны.	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».

МАРТ 1 неделя (улица)	25 минут	№ 72 стр 77	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	клюшка, шайба, кегли	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в пе-ребрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер	Построение в колонну по одному; непрерывный бег за воспитателем продолжитель ностью до 1 минуты между ледяными по-стройками, переход на ходьбу	**Игровые упражнения.** «Пас точно на клюшку». Дети разбиваются на пары, в руках у каждого ребенка клюшка и у одного ребенка в паре еще и шайба. Играющий с шайбой не сильным, но точным движением подает шайбу на клюшку партнера, а тот, поймав ее, тем же движением возвращает обратно. Воспитатель следит, чтобы дети не подбрасывали шайбу, как мяч, а передавали ее скользящим движением. «Проведи —не задень». Играющие строятся в 3—4 колонны, у каждого ребенка в руках клюшка и шайба. Дается задание: провести шайбу между кеглями, поставленными в ряд (расстояние между ними 1 м). По команде воспитателя игроки, стоящие в колоннах первыми, приступают к выполнению задания. Как только первые игроки пересекут условную линию, в игру вступают следующие и т. д. Таким образом надо провести шайбу с одной стороны площадки на другую сторону. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание.	Подвижная игра «Горелки». Играющие встают в две колонны, взявшись за руки; впереди — водящий. Дети хором произносят: Гори, гори ясно, Чтобы не погасло. Глянь на небо: Птички летят, Колокольчики звенят! Раз, два, три — беги! С последним словом дети, стоящие в последней паре, опускают руки и бегут в начало колонны — один бежит справа, другой слева от колонны. Водящий пытается поймать одного из ребят, прежде чем он успеет снова взяться за руки со своим партнером. Если водящему уда-ется это сделать, то он берется за руки с пойманным и они становятся впереди колонны. Оставшийся без пары ребенок становится водящим. Для усиления двигательной активности и интереса можно построить детей в 2—3 колонны.	Ходьба в колонне по одному, построение в круг. Игра малой подвижности «Летает - не летает».

МАРТ 2 неделя (зал)	25 минут	№ 73 стр 78	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Гимнастическая скамейка, мешочки для метания, маски для подвижных игр, кубики	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками, не задевая их	**Без предметов** 1. И. п.— основная стойка, руки согнуты перед грудью. 1—3 —три рывка руками в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. 2. И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — наклон вправо; 2 — выпрямиться; 3 —наклон влево; 4 —исходное положение. 3. И. п. —лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища, с опорой на пол. 1 — поднять таз, прогнуться; 2 — вернуться в исходное положение. 4. И. п.— сидя на полу, ноги врозь, руки на пояс; 1—руки в стороны; 2 —наклон вперед к правой ноге, коснуться носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же к левой ноге. 5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах под счет воспитателя, после паузы повторение прыжков. 6. И. п.— основная стойка руки вдоль туловища. 1—2 —поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться; 3—4 —вернуться в исходное положение	1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5—6 раз с приземлением на мат. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча, 5—6 раз. 3. Ползание на четвереньках между предметами	Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Ходьба колонной по одному. Релаксационное упражнение под музыку.

МАРТ 2 неделя (зал)	25 минут	№ 74стр 79	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Гимнастическая скамейка, мешочки для метания, маски для подвижных игр, кубики	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками, не задевая их	**Без предметов** 1. И. п.— основная стойка, руки согнуты перед грудью. 1—3 —три рывка руками в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. 2. И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — наклон вправо; 2 — выпрямиться; 3 —наклон влево; 4 —исходное положение. 3. И. п. —лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища, с опорой на пол. 1 — поднять таз, прогнуться; 2 — вернуться в исходное положение. 4. И. п.— сидя на полу, ноги врозь, руки на пояс; 1—руки в стороны; 2 —наклон вперед к правой ноге, коснуться носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же к левой ноге. 5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах под счет воспитателя, после паузы повторение прыжков. 6. И. п.— основная стойка руки вдоль туловища. 1—2 —поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться; 3—4 —вернуться в исходное положение	1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5—6 раз. 2. Метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3 м), 4-6 раз. 3. Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м. Выполняется шеренгами — «Кто быстрее доползет до кегли».	Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Ходьба колонной по одному. Релаксационное упражнение под музыку.

МАРТ 2 неделя (улица)	25 минут	№ 75 стр 79	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	флажок	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба колонной по одному переход на бег продолжительностью до 30 секунд, переход на ходьбу (20 секунд), далее по команде воспитателя снова бег (до 40 секунд). Ходьба и бег выполняются в чередовании. Воспитатель следит за внешними признаками утомления и в случае необходимости снижает нагрузку.	**Игровые упражнения.** «Ловкие ребята». Играющие (первая группа) строятся у исходной черты, у каждого по одному мячу (большой диаметр). По команде воспитателя нужно провести мяч в ходьбе до линии финиша как можно быстрее (дистанция 5 м). Воспитатель отмечает первых трех победителей. Приглашается вторая группа детей. «Кто быстрее» (эстафета с прыжками). Играющие строятся в две колонны. По команде воспитателя дети, стоящие первыми, выполняют прыжки на правой (или левой) ноге до флажка (дистанция 3 м), обогнув его, быстрым шагом возвращаются в конец своей колонны. Следующий игрок начинает задание после того, как предыдущий пересечет условную линию. Побеждает команда, быстро выполнившая упражнение	Подвижная игра «Карусель». Дети образуют круг, держась за шнур правой рукой, идут по кругу сначала медленно, потом быстрее и переходят на бег. Движения выполняются в соответствии с текстом, произносимым вслух: Еле, еле, еле, еле Закружились карусели, А потом кру-гом, кру-гом, Все бегом, бегом, бегом. После того как дети пробегут 2—3 круга, воспитатель останавливает их и подает сигнал к изменению направления движения. Играющие поворачиваются кругом и, перехватив шнур другой рукой, продолжают ходьбу и бег. Затем педагог вместе с детьми произносит: Тише, тише, не спешите! Карусель остановите! Раз-два, раз-два, Вот и кончилась игра! Движение «карусели» постепенно замедляется. На словах «Вот и кончилась игра!» дети останавливаются, кладут шнур на землю (пол) и расходятся по площадке. Игру можно повторить	Игра малой подвижности.

МАРТ 3 неделя (зал)	25 минут	№ 76 стр 80	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Гимнастическая скамейка, шнур, бубен, кубики по числу детей	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; на сигнал воспитателя ходьба со сменой темпа движения: на частые удары в бубен (музыкальное сопровождение) дети выполняют короткие, семенящие шаги, на редкие удары — широкие шаги; ходьба и бег врассыпную.	**С кубиками** 1. И. п.— стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1—2 —руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3—4 — вернуться в исходное положение. 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках. 1 — кубик вверх; 2 —наклон вперед, положить кубик на пол; 3 — выпрямиться, руки на пояс; 4 — наклон вперед, взять кубик, вернуться в исходное положение. 3. И. п. — стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, положить кубик у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 —поворот вправо, взять кубик; 4 —исходное положение. 4. И. п. — сидя на полу, кубик зажат стопами ног, руки в упоре сзади. 1-2 —поднять прямые ноги вверх; 3—4 —исходное положение. 5. И. п. — основная стойка, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубика, 2—3 раза	1. Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»), 2—3 раза. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. 3. Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед; дистанция 3 м. Повторить 2—3 раза	Подвижная игра «Стоп».	Ходьба колонной по одному. Дыхательное упражнение «Шарик»

МАРТ 3 неделя (зал)	25 минут	№ 77 стр 81	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Гимнастическая скамейка, шнур, бубен, кубики по числу детей, обручи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; на сигнал воспитателя ходьба со сменой темпа движения: на частые удары в бубен (музыкальное сопровождение) дети выполняют короткие, семенящие шаги, на редкие удары — широкие шаги; ходьба и бег врассыпную.	**С кубиками** 1. И. п.— стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1—2 —руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3—4 — вернуться в исходное положение. 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках. 1 — кубик вверх; 2 —наклон вперед, положить кубик на пол; 3 — выпрямиться, руки на пояс; 4 — наклон вперед, взять кубик, вернуться в исходное положение. 3. И. п. — стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, положить кубик у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 —поворот вправо, взять кубик; 4 —исходное положение. 4. И. п. — сидя на полу, кубик зажат стопами ног, руки в упоре сзади. 1-2 —поднять прямые ноги вверх; 3—4 —исходное положение. 5. И. п. — основная стойка, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубика, 2—3 раза	1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, 2—3 раза. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше. 3. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге, 2-3 раза	Подвижная игра «Стоп».	Ходьба колонной по одному. Дыхательное упражнение «Радуга»

МАРТ 3 неделя (улица)	25 минут	№ 78 стр 82	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кегля, кубик, мешочки с песком, мяч	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом	Ходьба в колонне по одному (дистанция 10м), переход на бег, дистанция 10 м, и так в чередовании несколько раз подряд	**Игровые упражнения.** «Канатоходец». Играющие (первая группа) строятся в две колонны. От линии старта на расстоянии 3 м обозначается линия финиша и ставятся два предмета (кегля, кубик). В руках у игроков, стоящих первыми в колоннах, по мешочку (с песком). По сигналу воспитателя дети кладут мешочки на голову, руки в стороны и передвигаются быстрым шагом. Дойдя до линии финиша, берут мешочек в руки, огибают предмет и бегом возвращаются в свою колонну, передают мешочек следующему игроку и встают в конец своей колонны. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание. «Удочка». Играющие стоят в кругу, в центре круга воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самым полом (землей), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх стараясь, чтобы мешочек не задел ног. Описав мешочком 2—3 круг, воспитатель делает паузу, подсчитывается количество задевших за мешочек и дает необходимые указания по выполнению прыжков	Эстафета с мячом «Быстро передай».	Игра малой подвижности «Угадай по голосу».

МАРТ 4 неделя (зал)	25 минут	№ 79 стр 82	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Обручи по количеству детей, набивные мешочки, шнур	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по команде воспитателя перестроение в колонну по два (парами); ходьба в колонне по два и перестроение обратно в колонну по одному; ходьба и бег врассыпную	**С обручем** 1. И. п. — основная стойка внутри обруча. 1 — присесть; 2 — взять обруч хватом с боков и выпрямиться, обруч на линии пояса; 3 — присесть, положить обруч на пол; 4 —исходное положение. 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной, хват рук с боков; 1 — поворот туловища вправо; 2 — исходное положение. То же влево. 3. И. п. — основная стойка обруч вертикально на полу, хват руками сверху. 1-2 —опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение. 4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, параллельно, обруч в согнутых руках перед грудью. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед; 3—4 —вернуться в исходное положение. 5. И. п. — стоя в обруче, руки произвольно. Прыжок из обруча, поворот кругом и снова прыжок в обруч, и так несколько раз подряд.	1. Лазанье под шнур боком, не касаясь его, 4—6 раз. 2. Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3 м). 3. Равновесие — ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Выбирается водящий — ловишка, который бегает вместе с детьми по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» —все убегают от ловишки и стараются забраться на какое-либо возвышение (скамейку, куб, пенек и т.д.). Ловишка старается осалить убегающих до того, как они успеют встать на возвышение. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры под-считывается количество пойманных игроков и выбирают другого водящего. Игра возобновляется.	Ходьба колонной по одному. Упражнение на релаксацию под музыкальное сопровождение

МАРТ 4 неделя (зал)	25 минут	№ 80 стр 83	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Обручи по количеству детей, набивные мешочки, шнур, мешочки для метания	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по команде воспитателя перестроение в колонну по два (парами); ходьба в колонне по два и перестроение обратно в колонну по одному; ходьба и бег врассыпную	**С обручем** 1. И. п. — основная стойка внутри обруча. 1 — присесть; 2 — взять обруч хватом с боков и выпрямиться, обруч на линии пояса; 3 — присесть, положить обруч на пол; 4 —исходное положение. 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной, хват рук с боков; 1 — поворот туловища вправо; 2 — исходное положение. То же влево. 3. И. п. — основная стойка обруч вертикально на полу, хват руками сверху. 1-2 —опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение. 4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, параллельно, обруч в согнутых руках перед грудью. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед; 3—4 —вернуться в исходное положение. 5. И. п. — стоя в обруче, руки произвольно. Прыжок из обруча, поворот кругом и снова прыжок в обруч, и так несколько раз подряд.	1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м, способом от плеча, 6—8 раз. 2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами, 2 раза. 3. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно, 2 раза.	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Выбирается водящий — ловишка, который бегает вместе с детьми по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» —все убегают от ловишки и стараются забраться на какое-либо возвышение (скамейку, куб, пенек и т.д.). Ловишка старается осалить убегающих до того, как они успеют встать на возвышение. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры под-считывается количество пойманных игроков и выбирают другого водящего. Игра возобновляется.	Ходьба колонной по одному. Упражнение на релаксацию под музыкальное сопровождение

МАРТ 4 неделя (улица)	25 минут	№ 81 стр 84	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кегля, мяч	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровое задание с прыжками	Построение в шеренгу, объяснение задания. По команде педагога, дети первой группы выполняют бег в быстром темпе до обозначенной линии (дистанция 10м). Затем задание выполняет вторая подгруппа. Упражнение повторяется 2 – 3 раза	**Игровые упражнения.** «Прокати – сбей» На расстоянии 6 м от исходной линии ставятся кегли (6 – 8 штук). Педагог приглашает 1 группу детей (в руках у каждого ребенка мяч). Дети строятся в шеренгу и прокатывают мячи в прямом направлении, стараясь сбить кегли. Дети стоящие на противоположной стороне – подхватывают мячи. Снова расставляются кегли и задание выполняет вторая группа детей. «Прокати – не задень» Кегли ставят в одну линию на расстоянии 40 см друг от друга. Колонной по одному дети перебегают «змейкой» между кеглями, стараясь не задеть их. Упражнение повторяется «Удочка». Играющие стоят в кругу, в центре круга воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самым полом (землей), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх стараясь, чтобы мешочек не задел ног. Описав мешочком 2—3 круг, воспитатель делает паузу, подсчитывается количество задевших за мешочек и дает необходимые указания по выполнению прыжков	----------	Игра малой подвижности

АПРЕЛЬ 1 неделя (зал)	25 минут	№ 82 стр 85	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Гимнастическая палка по числу детей, гимнастическая скамейка, бруски, мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании	Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой (шнуры расположены на расстоянии 30-40 см один от другого); бег врассыпную	**С гимнастической палкой** 1. И. п.—основная стойка, палка вниз. 1 —палка вверх; 2 —опустить за голову; 3 — палка вверх; 4 — исходное положение. 2. И. п. — стойка ноги врозь, палка на грудь. 1 — палка вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение. То же влево. 3. И. л.— основная стойка палка вниз. J-2 —присесть, палка вперед; 3-4 —исходное положение. 4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка вниз. 1 —палка вверх; 2 —наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение. 5. И. л. — основная стойка, палка вниз. 1 — прыжком ноги врозь, палку вперед; 2 — прыжком вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя. 6. И. п. — основная стойка, палка на грудь в согнутых руках. 1 — правую ногу в сторону на носок, палка вверх; 2 — исходное положение. То же влево	1. Равновесие— ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. 2. Прыжки через бруски (расстояние между брусками 50 см), 2-3 раза. 3. Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах, 10-15 раз.	Подвижная игра «Медведь и пчелы»	Ходьба колонной по одному. Дыхательные упражнения «Маленький маятник»

АПРЕЛЬ 1 неделя (зал)	25 минут	№ 83 стр 86	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Гимнастическая палка по числу детей, гимнастическая скамейка, бруски, мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании	Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой (шнуры расположены на расстоянии 30-40 см один от другого); бег врассыпную	**С гимнастической палкой** 1. И. п.—основная стойка, палка вниз. 1 —палка вверх; 2 —опустить за голову; 3 — палка вверх; 4 — исходное положение. 2. И. п. — стойка ноги врозь, палка на грудь. 1 — палка вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение. То же влево. 3. И. л.— основная стойка палка вниз. J-2 —присесть, палка вперед; 3-4 —исходное положение. 4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка вниз. 1 —палка вверх; 2 —наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение. 5. И. л. — основная стойка, палка вниз. 1 — прыжком ноги врозь, палку вперед; 2 — прыжком вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя. 6. И. п. — основная стойка, палка на грудь в согнутых руках. 1 — правую ногу в сторону на носок, палка вверх; 2 — исходное положение. То же влево	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2-3 раз). 2. Прыжки на двух ногах на расстояние 2 м, затем перепрыгивание через предмет, далее прыжки на двух ногах и снова перепрыгивание через предмет. 3. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (8—10 раз)	Подвижная игра «Медведь и пчелы»	Ходьба колонной по одному. Дыхательные упражнения «Маленький маятник»

АПРЕЛЬ 1 неделя (улица)	25 минут	№ 84 стр 86	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мяч	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки – перебежки», эстафету с большим мячом	Построение в колонну по одному. Ходьба и бег в чередовании: 10 м – ходьба, 10 м – бег; повторить несколько раз	**Игровые упражнения** «Ловишки – перебежки» Дети строятся в две шеренги на расстоянии 1 метра одна от другой. По команде педагога первая группа детей убегает, а вторая догоняет и пытается осалить, прежде чем ребята пересекут линию финиши. При повторной перебежки дети меняются ролями. «Передача мяча в колонне» Играющие строятся в 3 – 4 колонны, в руках у первых игроков по мячу большого диаметра. По команде педагога дети передают мяч назад двумя руками на головой (расстояние между игроками 1 шаг). Как только последний в колонне игрок получает мяч, он бежит, встает впереди своей колонны и также передает мяч, и так до тех пор, пока впереди не окажется ведущий колонны. Побеждает команда, быстро и без потерь мяча выполнившая задание.	Ходьба колонной по одному с выполнением движений для рук

АПРЕЛЬ 2 неделя (зал)	25 минут	№ 85 стр 87	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	скакалка по количеству детей, обручи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег между предметами	**С короткой скакалкой** 1. И. п.— основная стойка, скакалка вниз, сложенная вдвое. 1 — правую ногу отвести назад на носок, скакалка вверх; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой. 2. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, скакалка вниз. 1 —скакалка вверх; 2 —наклон вправо; 3 — выпрямиться, скакалка вверх; 4 — вернуться в исходное положение. 3. И. п. — сидя, ноги врозь, скакалка на грудь; 1 — скакалку вверх; 2—наклон вперед, коснуться носков ног; 3 — выпрямиться, скакалку вверх; 4 — вернуться в исходное положение. 4. И. п.— стойка в упоре на коленях, скакалка вниз. 1-2 — сесть справа на бедро, скакалку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение. 5. И. п. —лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1-2 — прогнуться, руки выпрямить вперед-вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение. 6. И. п. — основная стойка, руки свободно вдоль туловища, ска-калка на полу. Прыжки через скакалку с поворотом кругом	1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед. 2. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах. 3. Пролезание в обруч прямо и боком	Подвижная игра «Стой»	Ходьба колонной по одному. Подвижная игра малой подвижности

АПРЕЛЬ 2 неделя (зал)	25 минут	№ 86 стр 88	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	скакалка по количеству детей, обручи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег между предметами	**С короткой скакалкой** 1. И. п.— основная стойка, скакалка вниз, сложенная вдвое. 1 — правую ногу отвести назад на носок, скакалка вверх; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой. 2. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, скакалка вниз. 1 —скакалка вверх; 2 —наклон вправо; 3 — выпрямиться, скакалка вверх; 4 — вернуться в исходное положение. 3. И. п. — сидя, ноги врозь, скакалка на грудь; 1 — скакалку вверх; 2—наклон вперед, коснуться носков ног; 3 — выпрямиться, скакалку вверх; 4 — вернуться в исходное положение. 4. И. п.— стойка в упоре на коленях, скакалка вниз. 1-2 — сесть справа на бедро, скакалку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение. 5. И. п. —лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1-2 — прогнуться, руки выпрямить вперед-вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение. 6. И. п. — основная стойка, руки свободно вдоль туловища, ска-калка на полу. Прыжки через скакалку с поворотом кругом	1. Прыжки на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперед на расстояние 8-10 м; 3 раза. 2. Прокатывание обручей друг другу с расстояния 3 м. 3. Пролезание в обруч	Подвижная игра «Стой»	Ходьба колонной по одному. Подвижная игра малой подвижности

АПРЕЛЬ 2 неделя (улица)	25 минут	№ 87 стр 88	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	флажок, кегли 8 – 10 штук, обруч, мяч	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, бег в умеренном темпе продолжительностью до 1,5 минуты, ходьба врассыпную между предметами	----------	**Игровые упражнения**. «Пройди —не задень». Ходьба на носках, руки за головой между кеглями (8-10 штук), поставленными на расстоянии 30 см одна от другой в ряд. «Догони обруч». Дети строятся в две шеренги в двух шагах одна от другой. У каждого ребенка обруч. По команде воспитателя дети первой шеренги, подталкивая обруч одной рукой, перебегают на другую сторону, берут обруч в руку и становятся лицом ко второй шеренге. Задание выполняет следующая группа. Воспитатель отмечает тех ребят, кто не уронил обруч и быстро достиг линии финиша. «Перебрось и поймай». Дети разбиваются на пары, в руках у одного ребенка в каждой паре мяч (большой диаметр). Свободно расположившись по залу, дети перебрасывают мяч друг другу. Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».	Игра малой подвижности «Кто ушел?».

АПРЕЛЬ 3 неделя (зал)	25 минут	№ 88 стр 88	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Гимнастическая скамейка, мячи набивные, мешочки для метания, малые мячи по количеству детей	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба колонной по одному с выполнением заданий по команде воспитателя; ходьба и бег с перешагиванием через кубики (по одной стороне зала кубики разложены на расстоянии 40 см один от другого, по другой —на расстоянии 70—80 см	**С малым мячом** 1. И. п.—стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—руки в стороны; 2 —руки вперед, переложить мяч в левую руку; 3—руки в стороны; 4 —исходное положение. То же левой рукой, и так поочередно. 2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед, положить мяч на пол между ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклон вперед, взять мяч левой рукой; 4 — выпрямиться, мяч в левой руке. То же левой рукой. 3. И. п.— стойка в упоре на коленях, мяч в правой руке. 1—3 —прокатить мяч вокруг себя; 4 —взять мяч левой рукой. То же левой рукой. 4. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке; 1 — присесть, мяч вперед, руки прямые. 2 —вернуться в исходное положение. 5. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 —руки в стороны; 2 — переложить мяч за спиной в левую руку; 3 —руки в стороны; 4-вернуться в исходное положение, мяч в левой руке. 6. И. п.— основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки под счет воспитателя 1—8 —ноги врозь, ноги скрестно; 2—3 раза	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м одной рукой, способом от плеча (5—6 раз). 2. Ползание по прямой, затем переползание через скамейку (2-3 раза). 3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи).	«Удочка». Играющие стоят в кругу, в центре круга воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самым полом (землей), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх стараясь, чтобы мешочек не задел ног. Описав мешочком 2—3 круг, воспитатель делает паузу, подсчитывается количество	Ходьба колонной по одному. Дыхательное упражнение «Радуга»

АПРЕЛЬ 3 неделя (зал)	25 минут	№ 89 стр 90	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Гимнастическая скамейка, мячи набивные, мешочки для метания, малые мячи по количеству детей	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба колонной по одному с выполнением заданий по команде воспитателя; ходьба и бег с перешагиванием через кубики (по одной стороне зала кубики разложены на расстоянии 40 см один от другого, по другой —на расстоянии 70—80 см	**С малым мячом** 1. И. п.—стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—руки в стороны; 2 —руки вперед, переложить мяч в левую руку; 3— руки в стороны; 4 —исходное положение. То же левой рукой, и так поочередно. 2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед, положить мяч на пол между ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклон вперед, взять мяч левой рукой; 4 — выпрямиться, мяч в левой руке. То же левой рукой. 3. И. п.— стойка в упоре на коленях, мяч в правой руке. 1—3 —прокатить мяч вокруг себя; 4 —взять мяч левой рукой. То же левой рукой. 4. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке; 1 — присесть, мяч вперед, руки прямые. 2 —вернуться в исходное положение. 5. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 —руки в стороны; 2 — переложить мяч за спиной в левую руку; 3 —руки в стороны; 4-вернуться в исходное положение, мяч в левой руке. 6. И. п.— основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки под счет воспитателя 1—8 —ноги врозь, ноги скрестно; 2—3 раза	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м (правой и левой рукой). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»).	«Удочка». Играющие стоят в кругу, в центре круга воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самым полом (землей), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх стараясь, чтобы мешочек не задел ног. Описав мешочком 2—3 круг, воспитатель делает паузу, подсчитывается количество	Ходьба колонной по одному. Дыхательное упражнение «Ветер»

АПРЕЛЬ 3 неделя (улица)	25 минут	№ 90 стр 90	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мяч, кубики	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом	Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в 2—3 шеренги. Указание: как можно быстрее выполнить бег с одной стороны зала на другую до линии финиша (дистанция 10 м). Для того чтобы дети не замедляли бег по мере приближения к финишу, ориентиры ставятся несколько дальше, на 2—3 м (кубики, кегли). После 2—3 перебежек ходьба колонной по одному	----------	Игровые упражнения. «Кто быстрее». Играющие строятся в три колонны. По команде воспитателя игроки, стоящие в колоннах первыми (у каждого игрока мяч), прыгают на двух ногах (дистанция 5 м) до корзины (обруча) и кладут в нее мяч. Возвращаются бегом, и, как только пересекут обозначенную линию, в игру вступают следующие игроки. При повторении игрового задания надо взять мяч из корзины и быстро вернуться в свою колонну. «Мяч в кругу». Играющие распределяются на несколько групп по 5—6 ребят и строятся в круг. В центре круга водящий, у него перед ногами мяч (большой диаметр). Водящий прокатывает игрокам мяч ногой (пас ногой), каждый принимает его, а затем посылает водящему.	Подвижная игра «Карусель». Дети образуют круг, держась за шнур правой рукой, идут по кругу сначала медленно, потом быстрее и переходят на бег. Движения выполняются в соответствии с текстом, произносимым вслух: Еле, еле, еле, еле Закружились карусели, А потом кру-гом, кру-гом, Все бегом, бегом, бегом. После того как дети пробегут 2—3 круга, воспитатель останавливает их и подает сигнал к изменению направления движения. Играющие поворачиваются кругом и, перехватив шнур другой рукой, продолжают ходьбу и бег. Затем педагог вместе с детьми произносит: Тише, тише, не спешите! Карусель остановите! Раз-два, раз-два, Вот и кончилась игра! Движение «карусели» постепенно замедляется. На словах «Вот и кончилась игра!» дети останавливаются, кладут шнур на землю (пол) и расходятся по площадке. Игру можно повторить	Ходьба колонной по одному.

АПРЕЛЬ 4 неделя (зал)	25 минут	№ 91 стр 90	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Гимнастическая стенка, канат, скакалка, кубики	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег колонной по одному между предметами	**Без предмета** 1. И.п. – о.с., руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – руки к плечам; 3 – руки в стороны; 4 – и.п. 2. И.п. – о.с., руки на поясе. 1 – шаг правой ногой вправо; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – и.п. 3. И.П. ноги врозь, руки за головой; 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед; 3 – руки в стороны; 4 – и.п. 4. И.П. – лежа на животе, руки перед собой; 1 – правую ногу назад-вверх; 2 – и.п. Тоже левой ногой 5. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-4 – попеременные вращения согнутыми ногами. 6.И.П. – о.с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах. На правой, на левой попеременно	Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом. Прыжки через короткую скакалку на месте Равновесие – ходьба по канату боковым приставным шагом	Подвижная игра «Горелки».	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».

АПРЕЛЬ 4 неделя (зал)	25 минут	№ 92 стр 92	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Гимнастическая стенка, канат, скакалка, кубики, набивные мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег колонной по одному между предметами	**Без предмета** 6. И.п. – о.с., руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – руки к плечам; 3 – руки в стороны; 4 – и.п. 7. И.п. – о.с., руки на поясе. 1 – шаг правой ногой вправо; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – и.п. 8. И.П. ноги врозь, руки за головой; 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед; 3 – руки в стороны; 4 – и.п. 9. И.П. – лежа на животе, руки перед собой; 1 – правую ногу назад-вверх; 2 – и.п. Тоже левой ногой 10. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-4 – попеременные вращения согнутыми ногами. 6.И.П. – о.с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах. На правой, на левой попеременно	1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по гимнастической рейке приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек, 2 раза. 2. Прыжки — перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед (расстояние 3—4 м), 2—3 раза. 3. Ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс, 2—3 раза.	Подвижная игра «Горелки».	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».

АПРЕЛЬ 4 неделя (улица)	25 минут	№ 93 стр 92	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кегли, плоские обручи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии	Построение в колонну, ходьба и бег между предметами. Построение в 2—3 шеренги, пробегание отрезков (дистанция 20 м), на скорость. Повторить 2—3 раза	----------	**Игровые упражнения**. «Сбей кеглю». Играющие становятся в одну шеренгу на исходную линию. На расстоянии 4 м от исходной черты ставятся кегли по числу играющих. Задание: прокатывая мяч вперед, энергичным движением обеих рук постараться сбить кеглю, 2—3 раза. «Пробеги —не задень». В два ряда ставятся кегли параллельно одна другой; расстояние между кеглями 30 см. Дети строятся в две колонны. Задание: пробежать между кеглями, не задев их, 2—3 раза. Выполняется двумя колоннами, педагог отмечает команду-победителя. Игра «С кочки на кочку». Воспитатель выкладывает плоские обручи в шахматном порядке (по 6 штук в две линии).	Ходьба в колонне по одному

МАЙ 1 неделя (зал)	25 минут	№ 94 стр 93	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Гимнастическая скамейка, набивные мячи,, мячи диаметром 8 – 10 см)	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Поворот!» — повернуться кругом и продолжать движение; ходьба и бег врассыпную	**Без предмета** 1. И. п.—основная стойка, руки вдоль туловища. 1—руки в стороны; 2—руки к плечам; 3—руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. 2. И. п.— стойка ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1-2-глубокий присед, опираясь ладонями на колени; 3-4 — вернуться в исходное положение. 3. И. п.— стойка ноги на ширине плеч. 1—руки в стороны; 2-наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3—руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево. 4. И. п. — стойка в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол. 1-2 — выпрямить колени, приняв положение в упор согнувшись; 3-4 -вернуться в исходное положение. 5. И. п. — основная стойка, руки вниз. 1 — руки в стороны; 2 —мах правой ногой вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 —руки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой ногой. 6. И. п. — основная стойка, руки на пояс. На счет 1-8 прыжки на двух ногах под счет воспитателя; 3-4 раза.	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, разложенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м) до флажка (2—3 раза). 3. Броски мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля мяча двумя руками.	Подвижная игра «Мышеловка». Играющие распределяются на две неравные группы. Меньшая группа (примерно треть играющих) образует круг. Остальные дети изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая: Ах, как мыши надоели, Развелось их просто страсть. Все погрызли, все поели, Всюду лезут — вот напасть. Берегитесь же, плутовки, Доберемся мы до вас. Вот поставим мышеловки, Переловим всех за раз! По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. «Мыши» вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя: «Хлоп!» — дети, стоящие в кругу, опускают руки и приседают — мышеловка захлопнута. «Мыши», не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными.	Игра «Что изменилось?».

МАЙ 1 неделя (зал)	25 минут	№ 95 стр 94-95	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Гимнастическая скамейка, набивные мячи,, мячи диаметром 8 – 10 см)	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Поворот!» — повернуться кругом и продолжать движение; ходьба и бег врассыпную	**Без предмета** 1. И. п.—основная стойка, руки вдоль туловища. 1—руки в стороны; 2—руки к плечам; 3—руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. 2. И. п.— стойка ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1-2-глубокий присед, опираясь ладонями на колени; 3-4 — вернуться в исходное положение. 3. И. п.— стойка ноги на ширине плеч. 1—руки в стороны; 2-наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3—руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево. 4. И. п. — стойка в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол. 1-2 — выпрямить колени, приняв положение в упор согнувшись; 3-4 -вернуться в исходное положение. 5. И. п. — основная стойка, руки вниз. 1 — руки в стороны; 2 —мах правой ногой вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 —руки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой ногой. 6. И. п. — основная стойка, руки на пояс. На счет 1-8 прыжки на двух ногах под счет воспитателя; 3-4 раза.	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше (2-3 раза). 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, дистанция 5 м (2—3 раза).	Подвижная игра «Мышеловка». Играющие распределяются на две неравные группы. Меньшая группа (примерно треть играющих) образует круг. Остальные дети изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая: Ах, как мыши надоели, Развелось их просто страсть. Все погрызли, все поели, Всюду лезут — вот напасть. Берегитесь же, плутовки, Доберемся мы до вас. Вот поставим мышеловки, Переловим всех за раз! По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. «Мыши» вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя: «Хлоп!» — дети, стоящие в кругу, опускают руки и приседают — мышеловка захлопнута. «Мыши», не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными.	Игра «Что изменилось?».

МАЙ 1 неделя (улица)	25 минут	№ 96 стр 95	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мяч, волан, ракетка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты	**Игровые упражнения.** «Проведи мяч». Воспитатель ставит в два ряда кегли (5-6 штук), расстояние между кеглями 1,5 м. Задание: провести мяч ногами не отпуская его от себя далеко. Дети распределяются на две команды и выполняют упражнение в среднем темпе. «Пас друг другу». Одна группа детей разбивается на пары и перекатывает мяч друг другу, отбивая его поочередно то правой, то левой ногой. Расстояние между играющими 1,5—2 м. «Отбей волан». Вторая группа детей разбивается на пары, в руках у каждого ребенка ракетка и один волан на двоих. Дети отбивают волан друг другу, стараясь, чтобы он как можно дольше находился в воздухе.	Подвижная игра «Гуси-лебеди». На одной стороне зала (площадки) обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово (примерно на середине зала), в котором живет волк, остальное место—луг. Выбираются дети, исполняющие роль волка и пастуха, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают. Пастух. Гуси, гуси.' Гуси (останавливаются и отвечают хором). Га, га Пастух. Есть хотите? Гуси. Да, да, да! Пастух. Так летите! Гуси. Нам нельзя: Серый волк под горой Не пускает нас домой. га! Пастух. Так летите, как хотите, Только крылья берегите! Гуси, расправив крылья (расставив руки в стороны), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (запятнать). Пойманные гуси идут в логово. После двух перебежек подсчитывается количество пойманных волком гусей. Затем выбираются но- 1 вые водящие —волк и пастух. Игра повторяется 2-3 раза.	Ходьба в колонне по одному

МАЙ 2 неделя (зал)	25 минут	№ 97 стр 95	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Флажки на каждого ребенка, мячи диаметром 20см)	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры (по одной стороне зала); бег с перешагиванием через шнуры (по другой стороне зала); ходьба и бег врассыпную	**С флажками** 1. И. п.— основная стойка, флажки вниз. 1—флажки в стороны; 2—флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 —исходное положение. 2. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. 1—2 — присесть, флажки вперед; 3—4 — исходное положение. 3. И. п.—стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1—поворот вправо, флажки вправо; 2 — исходное положение. То же влево. 4. И. п. — сидя, ноги врозь, флажки у плеч. 1 —2 — наклон вперед, коснуться палочками флажков как можно дальше вперед; 3—4 —исходное положение. 5. И. п. — основная стойка, флажки вниз. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — прыжком вернуться в исходное положение, 8 прыжков, затем пауза и повторить 2 раза. Выполняется под счет воспитателя в среднем темпе. 6. И. п. — основная стойка флажки вниз. 1 — шаг правой ногой вправо, флажки в стороны; 2 —исходное положение. То же левой ногой	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», 2 раза.	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Выбирается водящий — ловишка, который бегает вместе с детьми по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» —все убегают от ловишки и стараются забраться на какое-либо возвышение (скамейку, куб, пенек и т.д.). Ловишка старается осалить убегающих до того, как они успеют встать на возвышение. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры под-считывается количество пойманных игроков и выбирают другого водящего. Игра возобновляется.	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

МАЙ 2 неделя (зал)	25 минут	№ 98 стр 96	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Флажки на каждого ребенка, мячи диаметром 20см), корзина (кольцо), дуга (обруч)	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры (по одной стороне зала); бег с перешагиванием через шнуры (по другой сто-роне зала); ходьба и бег врассыпную	**С флажками** 1. И. п.— основная стойка, флажки вниз. 1—флажки в стороны; 2—флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 —исходное положение. 2. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. 1—2 — присесть, флажки вперед; 3—4 — исходное положение. 3. И. п.—стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1—поворот вправо, флажки вправо; 2 — исходное положение. То же влево. 4. И. п. — сидя, ноги врозь, флажки у плеч. 1 —2 — наклон вперед, коснуться палочками флажков как можно дальше вперед; 3—4 —исходное положение. 5. И. п. — основная стойка, флажки вниз. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — прыжком вернуться в исходное положение, 8 прыжков, затем пауза и повторить 2 раза. Выполняется под счет воспитателя в среднем темпе. 6. И. п. — основная стойка флажки вниз. 1 — шаг правой ногой вправо, флажки в стороны; 2 —исходное положение. То же левой ногой	1. Прыжки в длину с разбега (5-6 раз). 2. Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м; 5—6 раз. 3. Лазанье под дугу (обруч), 5—6 раз	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Выбирается водящий — ловишка, который бегает вместе с детьми по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» —все убегают от ловишки и стараются забраться на какое-либо возвышение (скамейку, куб, пенек и т.д.). Ловишка старается осалить убегающих до того, как они успеют встать на возвышение. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры под-считывается количество пойманных игроков и выбирают другого водящего. Игра возобновляется.	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

МАЙ 2 неделя (улица)	25 минут	№ 99 стр 96	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	обручи плоские, мяч, корзина (кольцо)	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.	Построение в колонну по одному, ходьба, переход на бег в умеренном темпе до 1,5 минуты; ходьба между предметами	**Игровые упражнения.** «Прокати — не урони». Играющие строятся в две шеренги на расстояние 2-3 шагов одна от другой, в руках у всех по одному обручу. По команде воспитателя дети первой шеренги, подталкивая обруч одной рукой, перебегают на другую сторону площадки за обозначенную линию. Воспитатель отмечает самых ловких и быстрых ребят, затем упражнение выполняет вторая шеренга. Упражнение повторяется 2-3 раза. «Кто быстрее». Играющие встают парами в колонну по два. Задание: прыжками (на двух ногах) в парах преодолеть дистанцию 5 м. По команде воспитателя начинают дети, стоящие первыми, затем следующая пара и так далее. «Забрось в кольцо». Дети строятся в колонну по одному и поточно, друг за другом выполняют бросание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).	Подвижная игра «Совушка». На одной стороне зала обозначается гнездо совушки. В гнезде помещается водящий — совушка. Остальные дети изображают птиц, бабочек, жуков — разлетаются по всему залу. Через некоторое время воспитатель произносит: «Ночь!» — и все играющие останавливаются на месте в тех позах, в которых застала ночь, Совушка вылетает из своего гнезда, машет крыльями и смотрит, кто шевелится. Того, кто пошевелился, сова уводит в свое гнездо. Воспитатель произносит: «День!» — и бабочки, жуки, птицы оживают и опять начинают летать, кружиться	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

МАЙ 3 неделя (зал)	25 минут	№ 100 стр 97	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кубики, мячи, обруч, гимнастическая скамейка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба колонной по одному между предметами (кубики, мячи); ходьба и бег врассыпную между предметами	**С мячом** 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни,- мяч в правой руке. 1-2 — прогнуться, поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; 3-4 — переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение. 2. И. п. —стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 —руки в стороны; 2 — наклон вперед, переложить мяч под коленом левой ноги в правую руку; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же другой ногой. 3. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2 — поворот вправо, удар мячом о пол одной рукой; 3 — поймать мяч; 4 — исходное положение. То же влево. 4. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Бросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть в ладоши. Поднимаясь, поймать мяч двумя руками. Выполнение в произвольном темпе. 5. И. п.— основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух] ногах на счет 1—3, на счет 4 подпрыгнуть повыше; в чередовании с не-1 большими паузами. 6. И. п.— основная стойка, мяч в правой руке. 1—2 —правую ногу отвести назад на носок, мяч вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой.	1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками (10-15 раз). 2. Лазанье — пролезание в обруч правым и левым боком в группировке (5-6 раз). 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше	Подвижная игра «Пожарные на учении». Дети строятся в четыре колонны лицом к гимнастической стенке - это пожарные. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте (на рейке) подвешивают колокольчики. По сигналу воспитателя: «Марш!» - дети, стоящие первыми в колоннах, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз и возвращаются в конец своей колонны.	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Часики»

МАЙ 3 неделя (зал)	25 минут	№ 101 стр 98	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	кубики, мячи, обруч, гимнастическая скамейка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба колонной по одному между предметами (кубики, мячи); ходьба и бег врассыпную между предметами	**С мячом** 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни,- мяч в правой руке. 1-2 — прогнуться, поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; 3-4 — переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение. 2. И. п. —стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 —руки в стороны; 2 — наклон вперед, переложить мяч под коленом левой ноги в правую руку; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же другой ногой. 3. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2 — поворот вправо, удар мячом о пол одной рукой; 3 — поймать мяч; 4 — исходное положение. То же влево. 4. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Бросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть в ладоши. Поднимаясь, поймать мяч двумя руками. Выполнение в произвольном темпе. 5. И. п.— основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух] ногах на счет 1—3, на счет 4 подпрыгнуть повыше; в чередовании с не-1 большими паузами. 6. И. п.— основная стойка, мяч в правой руке. 1—2 —правую ногу отвести назад на носок, мяч вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой.	1. Броски мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Лазанье в обруч прямо и боком, выполняется в парах; один ребенок держит обруч, другой выполняет задание, затем ребята меняются местами. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	Подвижная игра «Пожарные на учении». Дети строятся в четыре колонны лицом к гимнастической стенке - это пожарные. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте (на рейке) подвешивают колокольчики. По сигналу воспитателя: «Марш!» - дети, стоящие первыми в колоннах, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз и возвращаются в конец своей колонны.	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Часики»

МАЙ 3 неделя (улица)	25 минут	№ 102 стр 98	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мяч	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках	Построение в шеренгу, объяснение задания; перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы — шнуры и бруски.	**Игровые упражнения.** «Кто быстрее». Играющие строятся в две шеренги на расстоянии 2—3 шагов одна от другой. По команде воспитателя дети первой шеренги выполняют бег на скорость (дистанция 10 м) и остаются за линией финиша, в 2—3 м от нее. К бегу приглашается вторая группа детей. «Ловкие ребята». Воспитатель выкладывает обручи (плоские) в шахматном порядке плотно один к другому. Прыжки выполняются без паузы вправо и влево. Упражнения с мячом — броски мяча о землю в ходьбе по прямой, дистанция 6 м.	Подвижная игра «Мышеловка». Играющие распределяются на две неравные группы. Меньшая группа (примерно треть играющих) образует круг. Остальные дети изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая: Ах, как мыши надоели, Развелось их просто страсть. Все погрызли, все поели, Всюду лезут — вот напасть. Берегитесь же, плутовки, Доберемся мы до вас. Вот поставим мышеловки, Переловим всех за раз! По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. «Мыши» вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя: «Хлоп!» — дети, стоящие в кругу, опускают руки и приседают — мышеловка захлопнута. «Мыши», не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными.	Эстафета с мячом; ходьба колонной по одному.

МАЙ 4 неделя (зал)	25 минут	№ 103 стр 99	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Обручи по количеству детей, гимнастическая скамейка, набивные мячи, кегли, маски для подвижной игры	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами	Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны!».	**С обручем** 1. И. п. — основная стойка, обруч в правой руке. 1 —обруч вперед; 2 — обруч назад; 3 — обруч вперед; 4 — исходное положение. 2. И. п.— основная стойка, обруч хватом с боков на грудь. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение. 3. И. п.— основная стойка, обруч вертикально над головой. 1 — шаг правой ногой вправо; 2 —наклон вправо; 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение. То же влево. 4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1 — поворот туловища вправо; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево. 5. И. п.—лежа на животе, обруч в согнутых руках перед собой. 1-2 — прогнуться, обруч вперед-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение. 6. И. п.— стоя в обруче, руки произвольно. На счет 1—7— прыжки в обруче, на счет 8 — прыжок из обруча.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков (2—3 раза). 2. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии трех шагов ребенка, руки на пояс (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2-3 раза).	Подвижная игра «Караси и щука». Один ребенок выбирается щукой, остальные играющие распределяются на две группы. Одна группа образует круг - это камешки, другая группа — караси, которые попадают внутрь круга. Щука находится за пределами круга. По сиг-j налу воспитателя: «Щука!» — она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-то из играющих и присесть, спрятаться за камешки. Пойманные щукой! караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с новой) щукой	Ходьба колонной по одному за самым ловким водящим -щукой

МАЙ 4 неделя (зал)	25 минут	№ 104 стр 100	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Обручи по количеству детей, гимнастическая скамейка, набивные мячи, кегли, маски для подвижной игры	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами	Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны!».	**С обручем** 1. И. п. — основная стойка, обруч в правой руке. 1 —обруч вперед; 2 — обруч назад; 3 — обруч вперед; 4 — исходное положение. 2. И. п.— основная стойка, обруч хватом с боков на грудь. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение. 3. И. п.— основная стойка, обруч вертикально над головой. 1 — шаг правой ногой вправо; 2 —наклон вправо; 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение. То же влево. 4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1 — поворот туловища вправо; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево. 5. И. п.—лежа на животе, обруч в согнутых руках перед собой. 1-2 — прогнуться, обруч вперед-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение. 6. И. п.— стоя в обруче, руки произвольно. На счет 1—7— прыжки в обруче, на счет 8 — прыжок из обруча.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (2 раза). 2. Ходьба с перешагиванием через бруски (высота бруска 10 см), 3. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (дистанция 5 м), повторить 2 раза.	Подвижная игра «Караси и щука». Один ребенок выбирается щукой, остальные играющие распределяются на две группы. Одна группа образует круг - это камешки, другая группа — караси, которые попадают внутрь круга. Щука находится за пределами круга. По сиг-j налу воспитателя: «Щука!» — она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-то из играющих и присесть, спрятаться за камешки. Пойманные щукой! караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с новой) щукой	Ходьба колонной по одному за самым ловким водящим -щукой

МАЙ 4 неделя (улица)	25 минут	№ 105 стр 100	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г (старшая группа) Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	мяч	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа, музыкальное сопровождение	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному, по команде педагога дети ускоряют или замедляют темп ходьбы; ходьба колонной по одному, на сигнал воспитателя выполнение какой-либо фигуры.	**Игровые упражнения.** «Мяч водящему». Играющие строятся в 3—4 круга, в центре каждого круга находится водящий, который поочередно бросает мяч игрокам, а те возвращают его обратно. Как только все выполнят упражнение, водящий поднимает мяч высоко над головой. Игра повторяется 2-3 раза. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне» (двумя руками назад).	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Выбирается водящий — ловишка, который бегает вместе с детьми по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» —все убегают от ловишки и стараются забраться на какое-либо возвышение (скамейку, куб, пенек и т.д.). Ловишка старается осалить убегающих до того, как они успеют встать на возвышение. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры под-считывается количество пойманных игроков и выбирают другого водящего. Игра возобновляется.	Ходьба колонной по одному.

Содержательно – организационная модель образовательной области
«Физическое развитие» воспитанники 7 – го года жизни

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
		4 - 6 минуты	18 - 20 минут			3 - 4 мин
СЕНТЯБРЬ						
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча	ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс (колени не сгибать); бег в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба врассыпную; бег врассыпную;	без предметов	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (дистанция 4 м), 3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах	«Мышеловка».	Игра малой подвижности «У кого мяч?»
	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча	ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс (колени не сгибать); бег в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба врассыпную; бег врассыпную;	без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4 м) 3. Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол	«Мышеловка».	Игра малой подвижности «У кого мяч?»
улица	Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Игровое упражнение «Быстро в колонну».		Игровые упражнения «Пингвины». «Не промахнись». «По мостику»	Ловишки с ленточками	Игра малой подвижности «У кого мяч?»

2 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.	Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; ходьба и бег между предметами (расстояние между кубиками 40 см).	с мячом	1. Прыжки на двух ногах — упражнение «Достань до предмета». Выполняется серия прыжков 5—6 раз подряд, затем пауза и повторение прыжков. 2. Броски малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками. 3. Бег в среднем темпе до 1,5 минуты.	«Фигуры».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.	Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; ходьба и бег между предметами (расстояние между кубиками 40 см).	с мячом	1. Прыжки в высоту с места — упражнение «Достань до предмета». 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши (15—20 раз). 3. Ползание на четвереньках между предметами (2—3 раза).	«Фигуры»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
улица	Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.	Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки, объяснение задания. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу между предметами, затем бег		Игровые упражнения. «Передай мяч». «Не задень».	«Мы веселые ребята»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне по одному, продолжительность до 1 минуты, темп бега умеренный; переход на ходьбу	без предметов	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 2. Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2—3 раза) (рис. 2). 3. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши (10—15 раз).	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному Дыхательное упражнение «Петушок»

	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне по одному, продолжительность до 1 минуты, темп бега умеренный; переход на ходьбу	без предметов	1. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 м одна от другой. 2. Ползание по гимнастической скамейке (доске) с опорой на предплечья и колени. 3. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному Дыхательное упражнение «Петушок»
	Повторить бег, продолжительность до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений	Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, переход на бег продолжительностью до 1 минуты; переход на обычную ходьбу.		Игровые упражнения. «Не попадись». «Мяч о стенку»	«Быстро возьми».	Ходьба в колонне по одному между предметами, положенными в одну линию.
4 неделя	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному перекатом с пятки на носок, мелкий, семенящий шаг. Челночный бег	с гимнастической палкой	1. Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край 2. Равновесие — ходьба, перешагивая через препятствие 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между коленями как пингвины (3-4 м)	«Мы веселые ребята».	Ходьба в колонне по одному; выполняя задания для рук.
	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному перекатом с пятки на носок, мелкий, семенящий шаг. Челночный бег	с гимнастической [illegible]	1. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке (5-6 раз). 2. Равновесие — ходьба, перешагивая через бруски (кубики), с мешочком на голове, свободно балансируя руками (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, дистанция 4 м (повторить 2-3 раза).	«Мы веселые ребята».	Дыхательная гимнастика «Ветер»

улица	Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба в колонне по одному, переход на бег, непрерывный, продолжительностью до 1 минуты в умеренном темпе; ходьба врассыпную		Игровые упражнения. «Поймай мяч» «Будь ловким».	«Найди свой цвет».	Ходьба в колонне по одному; между Ходьба в колонне по одному; между кеглями, не задевая за них (расстояние между кеглями 50 см).
ОКТЯБРЬ						
1 неделя	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному продолжительностью до 1 минуты	без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс (2—3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4-5 штук); повторить 2-3 раза. 3. Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м друг от друга (способ —от груди).	«Перелет птиц».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Дыхательное упражнение «Шарик»

	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча	Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному продолжительностью до 1 минуты	без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (канат) справа и слева, продвигаясь вперед. Повторить 2—3 раза. 3. Передача мяча двумя руками от груди. Исходное положение — стойка ноги на ширине плеч	«Перелет птиц».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Дыхательное упражнение «Шарик»
улица	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола) упражнять в прыжках.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием бедра; непрерывный бег продолжительностью до 1 минуты; переход на ходьбу.		Игровые упражнения «Отбивания мяча о землю» «Передай мяч»	«Не попадись».	Ходьба в колонне по одному.
2 неделя	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу. Бег с перешагиванием через бруски	С гимнастической палкой	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8-10 раз). 2. Броски мяча (большой диаметр) друг другу двумя руками из-за головы (10—12 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	«Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «У кого мяч?».
	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу. Бег с перешагиванием через бруски	С гимнастической палкой	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8-10 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м). 3. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие	«Не оставайся на полу».	Игра малой подвижности «У кого мяч?».

улица	Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; переход на бег в умеренном темпе продолжительностью до 1 минуты и на ходьбу.		Игровые упражнения «Проведи мяч» «Мяч водящему»	«Не попадись».	Ходьба в колонне по одному
3 неделя	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	ходьба широким быстрым шагом, коротким, семенящим. Бег врассыпную.	С малым мячом	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 3. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи	«Удочка».	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Насос»
	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	ходьба широким быстрым шагом, коротким, семенящим. Бег врассыпную.	С малым мячом	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м (4-5 раз). 2. Ползание на четвереньках между предметами, поставленными на расстоянии 1 м 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным Шагом	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному Дыхательное упражнение «Насос»

улица	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.	Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через 5-6 ров, положенных на расстоянии одного шага ребенка; бег с перепрыгиванием через предметы (по другой стороне площадки постав бруски, высота 10 см)		Игровые упражнения. «Пас друг другу». «Отбей волан»	«Будь ловким» (эстафета).	Ходьба в колонне по одному.
4 неделя	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в о упражнять в равновесии и прыжках.	Ходьба и бег в колонне с поворотом по сигналу, ходьба ноги скрестно	С обручем	1. Ползание — пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет 3. Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см, с трех шагов (4-5 раз).	«Гуси-лебеди»	«Летает —не летает»
	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в о упражнять в равновесии и прыжках.	Ходьба и бег в колонне с поворотом по сигналу, ходьба ноги скрестно	С обручем	1. Ползание на четвереньках с преодолением препятствий 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, 3. Прыжки на препятствие (высота 20 см), 2-3 раза.	«Гуси-лебеди»	«Летает —не летает»
улица	Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».	Ходьба в колонне по одному «змейкой» между предметами, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты, ходьба врассыпную.		**Игровые упражнения.** «Посадка картофеля «Попади в корзину» (баскетбольный вариант). «Проведи мяч»	«Ловишки - перебежки»	Игра малой подвижности «Затейники»
НОЯБРЬ						

1 неделя	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Объяснение задания, затем перестроение в колонну по одному. Ходьба колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между предметами поставленными в одну линию	с мячом	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге (расстояние 3—4 метра). Повторить два раза. 3. Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах, расстояние между ними 2—2,5 м.	«Пожарные на учении».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	Ходьба колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между предметами.	с мячом	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг 2. Прыжки по прямой (расстояние 2 м) 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы	«Пожарные на учении».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
улица	Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба колонной по одному, на сигнал воспитателя: «Стоп!» - остановиться; бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты, переход на ходьбу врассыпную		**Игровые упражнения.** «Мяч о стенку» «Поймай мяч» «Не задень»	«Мышеловка»	Игра малой подвижности «Угадай по голосу».
2 неделя	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения к окну, к флажку, к гимнастической стенке и т. д. Бег между кубиками (кеглями, мячами), поставленными в один ряд. Ходьба и бег в чередовании, перестроение в колонну по трое.	без предмета	1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, на расстояние 4-5 метров. Повторить 2-3 раза. 2. Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков), повторить 2—3 раза. 3. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4—5 метров), повторить 2—3 раза.	«Не оставайся на полу».	Игра малой подвижности по выбору детей. Упражнения на релаксацию

	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения к окну, к флажку, к гимнастической стенке и т. д. Бег между кубиками (кеглями, мячами), поставленными в один ряд. Ходьба и бег в чередовании, перестроение в колонну по трое.	без предмета	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (расстояние 4 метра), повторить 2 раза. 2. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча 0,5 кг). 3. Ведение мяча в ходьбе (диаметр мяча 6—8 см), повторить 2 раза.	«Не оставайся на полу».	Игра малой подвижности по выбору детей. Дыхательная гимнастика «Лодошки»
улица	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на бег с перешагиванием через шнуры (косички) попеременно правой и левой ногой, без паузы; ходьба врассыпную		Игровые упражнения. «Мяч водящему» «По мостику»	«Ловишки» (с ленточками).	Игра малой подвижности «Затейники
3 неделя	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами, поставленными в один ряд	с мячом	1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2—3 раза. 2. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода, 3 раза. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, 2—3 раза.	«Удочка».	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Паровоз»

	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами, поставленными в один ряд	с мячом	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—3 раза. 3. Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами, 2-3 раза.	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Кошка»
улица	Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом	Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; ходьба врассыпную		**Игровые упражнения.** «Переброс и поймай». «Перепрыгни — не задень».	«Ловишки парами»	Игра малой подвижности «Летает —не летает».
4 неделя	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках	Ходьба, упражнения «Фигуры, бег врассыпную.	на гимнастической скамейке	1. Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком, 2. Равновесие—ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове 3. Прыжки на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5 м, 2-3 раза.	«Пожарные на учении».	Игра малой подвижности «У кого мяч?».

	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках	Ходьба, упражнения «Фигуры, бег врассыпную.	на гимнастической скамейке	1. Подлезание под шнур прямо и боком (2—3 раза). 2. Прыжки на правой и левой ноге попеременно 3. Ходьба между предметами на носках, руки за головой.	«Пожарные на учении».	Игра малой подвижности «У кого мяч?».
улица	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом	Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметам поставленными в ряд, бег с перешагивание через препятствия (кубики, бруски, набивные мячи).		**Игровые упражнения.** «Мяч о стенку». «Ловишки - перебежки».	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному, с выполнением упражнений для рук
ДЕКАБРЬ						
1 неделя	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	Ходьба в колонне; бег в колонне по одному между предметами «змейкой»	с обручем	1. Равновесие — ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны 2. Прыжки на двух ногах через бруски. 3. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы	«Ловишки с ленточкам и».	Игра «Сделай фигуру».
	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	Ходьба в колонне; бег в колонне по одному между предметами «змейкой»	с обручем	1. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. 2. Прыжки на двух ногах, между набивными мячами (общая дистанция 4 м). 3. Переброска мячей (диаметр 20—25 см) друг другу	«Ловишки с ленточками».	Игра «Сделай фигуру».

улица	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность	Ходьба и бег между снежными постройками за ведущим в умеренном темпе, ходьба и бег врассыпную		Игровые упражнения. «Кто дальше бросит». «Не задень».	«Мороз Красный нос».	Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким Морозом.
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. По команде воспитателя ведущий) колонны ускоряет темп ходьбы и приближается к ребенку, идущему в колонне последним.	с флажками	1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5 м); повторить 2-3 раза. 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руки. 3. Ползание на четвереньках между предметами.	«Не оставайся на полу».	Игра малой подвижности «У кого мяч».
	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	Ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу, ходьба с перекатом	с флажками	1. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на расстояние 5 м, 2 раза. 2. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой (расстояние 3-4 м) 3. Прокатывание набивного мяча (или обычного мяча большого диаметра), 2—3 раза.	«Не оставайся на полу».	Игра малой подвижности «У кого мяч».
улица	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель	Построение в колонну по одному, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега умеренный		Игровые упражнения. «Метко в цель». «Кто быстрее до снеговика». «Пройдем по мосточку».	«Мороз Красный нос».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет».
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	Ходьба врассыпную, упражнение «Сделай фигуру», бег с высоким подниманием колен	без предметов	1. Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу), с расстояния 2,5 м. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс), 2—3 раза.	«Метко в цель». Игра «Смелые воробышки».	Ходьба в колонне по одному между кеглями Дыхательное упражнение «Ветер»

	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	Ходьба врассыпную, упражнение «Сделай фигуру», бег с высоким подниманием колен	без предметов	1. Перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове (2—3 раза	«Метко в цель». Игра «Смелые воробышки».	Ходьба в колонне по одному между кеглями Дыхательное упражнение «Кошка»
улица	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель.	Одна группа детей занимается с воспитателем — проводится ходьба на лыжах (дистанция 40—50 м).Вторая группа детей в это время лепит снежки и выкладывает их горками (каждый ребенок лепит снежки для себя) вдоль обозначенной линии (шнур, веревка)		Игровые упражнения «Метко в цель» «Смелые воробушки»		Ходьба в колонне по одному между кеглями, поставленные на расстоянии 50 см одна от другой
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку, в равновесии и прыжках.	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег врассыпную.	без предметов	1. Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек (2—3 раза). 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи) (рис. 7). 3. Прыжки на двух ногах между предметами	«Хитрая лиса».	Ходьба в колонне по одному
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку, в равновесии и прыжках.	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег врассыпную.	без предметов	1. Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове 3. Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах	«Хитрая лиса».	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Малый маятник»
улица	Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.	Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками за воспитателем, не разрывая цепочку.		Игровые упражнения «По дорожке». «Ходьба на лыжах»	Мы веселые ребята	Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем («туристы»).
ЯНВАРЬ **с 01 января по 10 января детский сад не работает в связи с праздничными днями**						

2 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	Ходьба и бег по кругу, держась за веревку с поворотом	с веревкой	1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см), повторить 6—8 раз. 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. 3. Броски мяча вверх.	«Совушка».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	Ходьба и бег по кругу, держась за веревку с поворотом	с веревкой	1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см), 8—10 раз. 2.. Переползание через предметы (гимнастическая скамейка) и подлезание под дугу . 3. Перебрасывание мячей	«Совушка».	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Шарик»
улица	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	Одна группа детей, разбившись на пары, катается на санках. Воспитатель напоминает, что садиться на санки надо вплотную друг к другу, ноги ставить на полозья. Сидящий первым держится за шнур, натягивая его на себя, а сидящий сзади держится руками за первого примерно на уровне пояса		Игровые упражнения. «Кто быстрее». «Пробеги —не задень».		Игра малой подвижности «Найди зайца»
3 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий; ходьба между предметами «змейкой», бег врассыпную.	на гимнастической скамейке	1. Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди 2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс.	«Не оставайся на полу».	Игра малой подвижности (по выбору детей).

	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий; ходьба между предметами «змейкой», бег врассыпную.	на гимнастическо й	1. Перебрасывание мячей (диаметр 10—12 см) друг другу и ловля его. 2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове	«Не оставайся на полу».	Игра малой подвижности (по выбору детей).
улица	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность	Построение в колонну по одному на лыжах; ходьба на лыжах скользящим шагом с соблюдением дистанции между детьми		Игровые упражнения. «Пробеги — не задень» «Кто дальше бросит».	«Мороз Красный нос».	Ходьба «змейкой» между ледяными постройками
4 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	Ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону	с обручем	1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой 3. Ведение мяча в прямом направлении.	«Хитрая лиса»	Ходьба в колонне по одному. Дыхательные упражнения «Кошка»
	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	Ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону	с обручем	1. Лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке стенки, спуск вниз (2 раза); 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2 раза). 3. Прыжки через шнуры (6—8 штук) на двух ногах без паузы; 4. Ведение мяча до обозначенного места.	«Хитрая лиса».	Ходьба в колонне по одному Дыхательное упражнение «Маленький
улица	Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	Построение в шеренгу, объяснение задания. Повороты на лыжах направо и налево; ходьба по лыжне скользящим шагом (участвует вся группа).		Игровые упражнения. «По местам». «С горки»		Ходьба в колонне по одному, с выполнением упражнений для рук
ФЕВРАЛЬ						

1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба и бег врассыпную;	с гимнастической скамейкой	1. Ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см), руки в стороны (2—3 раза). 2. Прыжки через бруски (6—8 шт., высота бруска до 10 см) без паузы (2-3 раза). 3. Бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5—6 раз).	«Охотники и зайцы».	Игра малой подвижности.
	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба и бег врассыпную;	с гимнастической скамейкой	1. Равновесие — бег по гимнастической скамейке (2—3 раза). 2. Прыжки через бруски правым и левым боком (3—4 раза). 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).	«Охотники и зайцы».	Игра малой подвижности.
улица	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке	Построение: одна группа детей на лыжах, вторая — с санками. Дети первой группы катают друг друга на санках поочередно и съезжают с горки парами		Игровые упражнения. «Точный пас». «По дорожке».	«Мороз Красный нос».	Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками.
2 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	с мячом	1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см), 8—10 раз. 2. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2—3 раза. 3. Лазанье — подлезание под дугу (высота 40 см), не касаясь руками пола, в группировке, 2—3 раза.	«Не оставайся на полу».	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Радуга»

	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	с мячом	1. Прыжки в длину с места (расстояние 60 см), 8—10 раз. 2. Ползание на четвереньках между набивными мячами (2—3 раза). 3. Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его	«Не оставайся на полу».	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Радуга»
улица	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	Построение в одну шеренгу (вся группа на лыжах). Выполнение приставных шагов вправо и влево; повороты направо и налево; ходьба по лыжне скользящим шагом за воспитателем		Игровые упражнения. «Кто дальше». «Кто быстрее».		Игра малой подвижности «Найди следы зайцев».
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	На гимнастической скамейке	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м (5—6 раз). 2. Подлезание под палку (шнур) (высота 40 см), 2-3 подряд. 3. Перешагивание через шнур (высота 40 см).	«Мышеловка».	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Ветер»
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	На гимнастической скамейке	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» 3. Ходьба на носках между кеглями. Прыжки на двух ногах через шнуры,	«Мышеловка».	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Радуга»

улица	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность	Построение в колонну по одному, перестроение в круг; ходьба вокруг снеговика, взявшись за руки. По команде воспитателя дети идут сначала медленно, затем ускоряют движение и переходят на бег		Игровые упражнения. «Точно в круг». «Кто дальше».	«Ловишка»	Ходьба за самым ловким ловишкой.
4 неделя	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.	Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты (с изменением направления движения.	без предмета	1. Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед 4. Отбивание мяча в ходьбе	«Гуси-лебеди».	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «шарик
	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.	Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты (с изменением направления движения.	без предмета	1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой 3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, 4. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (правой и левой)	«Гуси-лебеди».	Ходьба в колонне по одному. Упражнение на релаксацию под спокойную музыку.
улица	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с выполнением заданий по команде воспитателя		Игровые упражнения «Гонки санок». «Не попадись». «По мостику»	Ловишки - перебежки	Игра малой подвижности по выбору детей.
МАРТ						

1 неделя	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотом в другую сторону; бег врассыпную.	С малым мячом	1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его	«Пожарные на учении».	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».
	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотом в другую сторону; бег врассыпную.	С малым мячом	1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс 2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 штук), положенные в ряд, 3 раза. 3. Переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком	«Пожарные на учении».	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».
улица	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер	Построение в колонну по одному; непрерывный бег за воспитателем продолжительностью до 1 минуты между ледяными постройками, переход на ходьбу		Игровые упражнения. «Пас точно на клюшку». «Проведи - не задень».	«Горелки»	Ходьба в колонне по одному, построение в круг. Игра малой подвижности «Летает - не летает».
2 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения; ходьба и бег врассыпную между кубиками, не задевая их.	Без предметов	1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5—6 раз с приземлением на мат. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча, 5—6 раз. 3. Ползание на четвереньках между предметами.	«Медведи и пчелы».	Ходьба колонной по одному. Релаксационное упражнение под музыку.

	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения; ходьба и бег врассыпную между кубиками, не задевая их.	Без предметов	1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5—6 раз. 2. Метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3 м) 3. Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м.	«Медведи и пчелы».	Ходьба колонной по одному. Релаксационное упражнение под музыку..
улица	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба колонной по одному переход на бег продолжительностью до 30 секунд		Игровые упражнения. «Ловкие ребята». «Кто быстрее» (эстафета с прыжками).	«Карусель»	Игра малой подвижности.
3 неделя	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	Ходьба со сменой темпа движения; ходьба и бег врассыпную	С кубиками	1. Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. 3. Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед; дистанция 3 м.	«Стоп».	Ходьба колонной по одному. Дыхательное упражнение «Шарик»
	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	Ходьба со сменой темпа движения; ходьба и бег врассыпную	С кубиками	1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, 2—3 раза. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше. 3. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге, 2-3 раза	«Стоп».	Ходьба колонной по одному. Дыхательное упражнение «Радуга»

улица	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом	Ходьба в колонне по одному (дистанция 10м), переход на бег, дистанция 10 м, и так в чередовании несколько раз подряд		Игровые упражнения. «Канатоходец». «Удочка».	Эстафета с мячом «Быстро передай».	Игра малой подвижности «Угадай по
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	Ходьба и бег врассыпную; ходьба на пятках и носках	с обручем	1. Лазанье под шнур боком, не касаясь его, 4—6 раз. 2. Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3 м). 3. Равновесие — ходьба на носках между набивными мячами	«Не оставайся на полу».	Ходьба колонной по одному. Упражнение на релаксацию
	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	Ходьба и бег врассыпную; ходьба на пятках и носках	с обручем	1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м, способом от плеча, 6—8 раз. 2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами, 2 раза. 3. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи	«Не оставайся на полу».	Ходьба колонной по одному. Упражнение на релаксацию
улица	Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровое задание с прыжками	Построение в шеренгу, объяснение задания. По команде педагога, дети первой группы выполняют бег в быстром темпе до обозначенной линии		Игровые упражнения. «Прокати – сбей» «Прокати – не задень» «Удочка».		Игра малой подвижности
АПРЕЛЬ						

1 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу, ходьба «гусиным шагом»	с гимнастической палкой	1. Равновесие—ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. 2. Прыжки через бруски (расстояние между брусками 50 см), 2-3 раза. 3. Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах, 10-15 раз.	«Медведь и пчелы»	Ходьба колонной по одному. Дыхательные упражнения «Маленький
	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу, ходьба «гусиным шагом»	с гимнастической палкой	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2-3 раз). 2. Прыжки на двух ногах на расстояние 2 м, затем перепрыгивание через предмет, далее прыжки на двух ногах и снова перепрыгивание через предмет. 3. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (8—10 раз)	«Медведь и пчелы»	Ходьба колонной по одному. Дыхательные упражнения «Маленький маятник»
улица	Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки – перебежки», эстафету с большим мячом	Построение в колонну по одному. Ходьба и бег в чередовании: 10 м – ходьба, 10 м – бег; повторить несколько раз		Игровые упражнения «Ловишки – перебежки» «Передача мяча в колонне»		Ходьба колонной по одному с выполнением движений для рук

2 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	Ходьба и бег между предметами, ходьба с закрытыми глазами (3–4 м);	со скакалкой	1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед. 2. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах. 3. Пролезание в обруч прямо и боком.	«Стой».	Ходьба колонной по одному. Подвижная игра малой подвижности
	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	Ходьба и бег между предметами, ходьба с закрытыми глазами (3–4 м);	со скакалкой	1. Прыжки на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперед на расстояние 8-10 м; 3 раза. 2. Прокатывание обручей друг другу с расстояния 3 м. 3. Пролезание в обруч.	«Стой».	Ходьба колонной по одному. Подвижная игра малой подвижности лица «Ежик»
улица	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, бег в умеренном темпе продолжительностью до 1,5 минуты, ходьба врассыпную между предметами		Игровые упражнения. «Пройди - не задень». «Догони обруч». «Перебрось и поймай». Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».		Игра малой подвижности «Кто ушел?».
3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Ходьба и бег с перешагиванием через кубики (по одной стороне зала кубики	с мячом	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м одной рукой, способом от плеча (5—6 раз). 2. Ползание по прямой, затем переползание через скамейку (2-3 раза). 3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы	«Удочка».	Ходьба колонной по одному. Дыхательное упражнение «Радуга»

	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Ходьба и бег с перешагиванием через кубики (по одной стороне зала кубики	с мячом	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях	Удочка»	Ходьба колонной по одному. Дыхательное упражнение «Ветер»
улица	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом	Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в 2—3 шеренги. Указание: как можно быстрее выполнить бег с одной стороны зала на другую до линии финиша		Игровые упражнения. «Кто быстрее». «Мяч в кругу».	«карусели»	Ходьба колонной по одному.
4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	Ходьба и бег между предметами, ходьба в полуприседе	без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2-3 раз). 2. Прыжки на двух ногах на расстояние 2 м 3. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (8—10 раз).	«Горелки».	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».
	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	Ходьба и бег между предметами, ходьба в полуприседе	без предметов	1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом 2. Прыжки — перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед (расстояние 3—4 м) 3. Ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс, 2—3 раза.	«Горелки».	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».

улица	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии	Построение в колонну, ходьба и бег между предметами. Построение в 2—3 шеренги, пробегание отрезков (дистанция 20 м), на скорость. Повторить 2—3 раза		Игровые упражнения. «Сбей кеглю». «Пробеги - не задень». Игра «С кочки на кочку».		Ходьба в колонне по одному
МАЙ						
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	Ходьба и бег с поворотом по сигналу; ходьба и бег врассыпную.	без предметов	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м) 3. Броски мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля мяча	«Мышеловка».	Игра «Что изменилось?».
	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	Ходьба и бег с поворотом по сигналу; ходьба и бег врассыпную.	без предметов	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, дистанция 5 м (2—3 раза).	«Мышеловка».	Игра «Что изменилось?».

улица	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты		Игровые упражнения. «Проведи мяч». «Пас друг другу». «Отбей волан».	«Гуси - лебеди»	Ходьба в колонне по одному
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча	Ходьба и бег с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег врассыпную.	с флажками	. 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»,	«Не оставайся на полу».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча	Ходьба и бег с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег врассыпную.	с флажками	1. Прыжки в длину с разбега (5-6 раз). 2. Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м; 5—6 раз. 3. Лазанье под дугу (обруч), 5—6 раз.	«Не оставайся на полу».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

улица	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.	Построение в колонну по одному, ходьба, переход на бег в умеренном темпе до 1,5 минуты; ходьба между предметами		Игровые упражнения. «Прокати — не урони». «Кто быстрее». «Забрось в кольцо».	«Совушка	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	Ходьба колонной по одному между предметами (кубики, мячи); ходьба и бег врассыпную между предметами.	С мячом	1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками (10-15 раз). 2. Лазанье — пролезание в обруч правым и левым боком в группировке (5-6 раз). 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	«Пожарные на учении».	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Часики»
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	Ходьба колонной по одному между предметами (кубики, мячи); ходьба и бег врассыпную между предметами. Ходьба колонной по одному между предметами (кубики, мячи); ходьба и бег врассыпную между предметами.	С мячом	1. Броски мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Лазанье в обруч прямо и боком 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	«Пожарные на учении».	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Часики»

улица	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках	Построение в шеренгу, объяснение задания; перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы — шнуры и бруски.		Игровые упражнения. «Кто быстрее». «Ловкие ребята». Упражнения с мячом		Эстафета с мячом; ходьба колонной по одному
4 неделя	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны!».	с обручем	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе 2. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи 3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2-3 раза).	«Караси и щука».	Ходьба колонной по одному за самым ловким водящим - щукой.
	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны!».	с обручем	Основные виды движений. 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (2 раза). 2. Ходьба с перешагиванием через бруски (высота бруска 10 см), 3. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (дистанция 5 м), повторить 2 раза.	«Караси и щука».	Ходьба колонной по одному за самым ловким водящим - щукой.

улица	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному, по команде педагога дети ускоряют или замедляют темп ходьбы; ходьба колонной по одному, на сигнал воспитателя выполнение какой-либо фигуры.		Игровые упражнения. «Мяч водящему». Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне» (двумя руками назад).	«Не оставайся на полу»	Ходьба колонной по одному

Содержательно – организационная модель рабочей программы
Образовательная область «Физическое развитие»

Месяц/ Неделя	Количество часов	Номер занятия	Методическая литература	Дидактически пособия, игрушки	Методы и приемы	Задачи	Вводная I часть	ОРУ	Основные виды движения (II – ая часть)	Подвижные игры	Заключительная III часть
СЕНТЯБРЬ 1 неделя (зал)	30 минут	№ 1 стр 28	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Гимнастическая скамейка, 6 – 8 штук шнуров, мяч	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; Упражнять в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе на повышенной опоре; развивать точность движений при броске мяча.	Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом (10 м – ходьба, 20 м – бег); бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне по сигналу педагога. Перестроение в колонну по три.	**Без предметов**	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, с мешочком на голове (руки свободно балансируют). 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (6 – 8 штук), расстояние между ними 40 см. 3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние между шеренгами 3 м)	Подвижная игра «Кто скорее к флажку!»	Ходьба в колонне по одному. Дыхательные упражнения

СЕНТЯБРЬ 1 неделя (зал)
30 минут
№ 2 стр 28
Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г
Гимнастическая скамейка, набивные мячи, мяч
объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа
Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; Упражнять в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе на повышенной опоре; развивать точность движений при броске мяча.
Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом (10 м – ходьба, 20 м – бег); бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне по сигналу педагога. Перестроение в колонну по три.
Без предметов
1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи (последовательно через каждый) 2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5 – 6 штук), расстояние между ними 40 см. 3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние между шеренгами 3 м)
Подвижная игра «Кто скорее к флажку!»
Ходьба в колонне по одному. Дыхательные упражнения

СЕНТЯБРЬ 1 неделя (улица)	30 минут	№ 3 стр 28	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Обручи, бубен, мяч, мешочек для метания	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Упражнять в равномерном беге и беге с ускорением; учить прокатывать обручи, развивать ловкость и точность движений; упражнять в прыжках с продвижением вперед	Построение в две шеренги. Равномерный бег шеренгами с одной стороны площадки на другую. По сигналу педагога, выполняет перебежка первая шеренга, затем вторая (поочередно 2 – 3 раза); ходьба в рассыпную с нахождением своего места в колонне.	----------	**Игровые упражнения** ***«Ловкие ребята»*** Играющие распределяются на тройки и как бы образуют треугольник. Первый в тройке бросает мяч вверх двумя руками, второй ловит его и бросает вверх, третий ловит и опять бросает вверх, снова ловит первый. ***«Пингвины»*** Играющие выстраиваются по кругу, у каждого между колен зажат мешочек, на счет педагога (1 – 8) дети выполняют прыжки на двух ногах по кругу, при сигнале «Хлоп» прыгают в круг (правым или левым боком) Затем возвращаются на свое место и снова выполняют прыжки.	«Догони свою пару» Дети выстраиваются в две шеренги, на расстоянии 3 – 4 шага одна от другой. По сигналу педагога они бегут на другую сторону площадки. Игрок, стоящий во второй шеренге, старается осалить игрока, соответствующего ему первой шеренге, до пересечения условной линии. Педагог подсчитывает количество осаленных. При повторении игры, дети меняются ролями.	Игра малой подвижности «Вершки и корешки»

СЕНТЯБРЬ 2 неделя (зал)	30 минут	№ 4 стр 29	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Гимнастические палки по количеству детей, мяч, шнур, стойки,	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Упражнять в равномерном беге с соблюдением заданной дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения на перебрасывание мяча и подлезание под шнур.	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук (за головой, в стороны, на поясе) и с сохранением дистанций. Перестроение в три колонны.	**С гимнастической палкой**	А) Прыжки с разбега с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой вверх руки ребенка; Б) Перебрасывание мяча (диаметр 20 – 25 см) друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 4 м); В) Подлезание под шнур правым и левым боком.	**«Не оставайся на полу»** Выбирается водящий — ловишка, который бегает вместе с детьми по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» —все убегают от ловишки и стараются забраться на какое-либо возвышение (скамейку, куб, пенек и т.д.). Ловишка старается осалить убегающих до того, как они успеют встать на возвышение. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры под-считывается количество пойманных игроков и выбирают другого водящего. Игра возобновляется.	Игра малой подвижности «Тихо - громко»

СЕНТЯБРЬ 2 неделя (зал)	30 минут	№ 5 стр 29	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Гимнастические палки по количеству детей, мяч, шнур, стойки,	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Упражнять в равномерном беге с соблюдением заданной дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения на перебрасывание мяча и подлезание под шнур.	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук (за головой, в стороны, на поясе) и с сохранением дистанций. Перестроение в три колонны.	**С гимнастической палкой**	А) Прыжки с разбега с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой вверх руки ребенка; Б) Перебрасывание мяча (диаметр 20 – 25 см) друг другу двумя руками из – за головы, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 4 м); В) Упражнение «крокодил»; дети строятся в две шеренги, первый ребенок принимает положение упор лежа, руки согнуты в локтях; стоящий за ним ребенок берет его за щиколотки, и первый начинает двигаться вперед на руках (расстояние 3 – 3,5 м). затем дети меняются местами.	**«Не оставайся на полу»** Выбирается водящий — ловишка, который бегает вместе с детьми по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» —все убегают от ловишки и стараются забраться на какое-либо возвышение (скамейку, куб, пенек и т.д.). Ловишка старается осалить убегающих до того, как они успеют встать на возвышение. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры подсчитывается количество пойманных игроков и выбирают другого водящего. Игра возобновляется.	Игра малой подвижности «Тихо - громко»

СЕНТЯБРЬ 2 неделя (улица)	30 минут	№ 6 стр 29	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Обручи, свисток, кегли	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; развивать внимание и быстроту движений; повторить упражнения на прокатывание обручей друг другу.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами змейкой; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога.	----------	**Игровые упражнения** ***«Быстро встань в колонну».*** Играющие строятся в три колонны. Педагог предлагает детям запомнить свое место. По сигналу педагога, дети разбегаются по всей площадки. Через 30 – 35 секунд подается второй сигнал – «Быстро в колонну!» и каждый играющий должен быстро занять свое место. Педагог определяет команду – победителя! ***«Прокати обруч»*** Дети строятся в 2 шеренги (расстояние между ними 5 м). в руках у детей первой шеренги обручи. По сигналу педагога, они прокатывают обруч детям второй шеренги, а те возвращают их обратно. И так несколько раз.	**«Не оставайся на полу»** Выбирается водящий — ловишка, который бегает вместе с детьми по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» —все убегают от ловишки и стараются забраться на какое-либо возвышение (скамейку, куб, пенек и т.д.). Ловишка старается осалить убегающих до того, как они успеют встать на возвышение. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры подсчитывается количество пойманных игроков и выбирают другого водящего. Игра возобновляется.	Ходьба в колонне по одному между кеглями. Следим за носовым дыханием ребенка

СЕНТЯБРЬ 3 неделя (зал)	30 минут	№ 7 стр 29	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Мячи на каждого ребенка, гимнастическая скамейка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Упражнять в ходьбе и равномерном беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнении с мячом, развивать координацию движений в равновесии; повторить упражнения на переползание по скамейке.	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах, темп в умеренном темпе (до 60с), перестроение в три колонны.	**С малым мячом**	А) Бросание малого мяча одной рукой вверх, ловля его двумя руками (10 – 15 раз подряд) Б) ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват с боков. В) Ходьба по гимнастической скамейке: поднимая прямую ногу – хлопнуть под коленом, опуская развести руки в стороны.	Подвижная игра **«Удочка».** Играющие стоят в кругу, в центре круга воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самым полом (землей), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх стараясь, чтобы мешочек не задел ног. Описав мешочком 2—3 круг, воспитатель делает паузу, подсчитывается количество задевших за мешочек и дает необходимые указания по выполнению прыжков	Ходьба в колонне по одному.

СЕНТЯБРЬ 3 неделя (зал)	30 минут	№ 8 стр 30	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Мячи на каждого ребенка, гимнастическая скамейка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Упражнять в ходьбе и равномерном беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнении с мячом, развивать координацию движений в равновесии; повторить упражнения на переползание по скамейке.	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах, темп в умеренном темпе (до 60с), перестроение в три колонны.	**С малым мячом**	а) бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками. (15 – 20 раз подряд). б) ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; в) ходьба по гимнастической скамейке: на середине выполнять поворот, затем присесть, встать и пройти до конца скамейке.	Подвижная игра **«Удочка».** Играющие стоят в кругу, в центре круга воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самым полом (землей), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх стараясь, чтобы мешочек не задел ног. Описав мешочком 2—3 круг, воспитатель делает паузу, подсчитывается количество задевших за мешочек и дает необходимые указания по выполнению прыжков	Ходьба в колонне по одному.

СЕНТЯБРЬ 3 неделя (улица)	30 минут	№9 стр 30	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Мяч большого диаметра, кегли	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Упражнять в чередовании ходьбы и бега, развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в беге между предметами.	Ходьба в колонне по одному, затем в полуприсяде, бег – 20 м, ходьба – 10м; ходьба и бег между предметами.	----------	**Игровые упражнения** ***«Быстро передай»*** Играющие строятся в три – четыре шеренги на расстоянии полушага друг от друга. У каждого первого игрока в руках мяч большого диаметра. По сигналу педагога дети начинают передавать мяч из рук в руки с поворотом на право (или налево). Последний игрок получив мяч, поднимает его. Педагог отмечает команду победителя. **«Пробеги не задень»** Играющие выстраиваются в две колонны у исходной черты. По сигналу педагога они бегут друг за другом между кеглями, стараясь не задеть их (расстояние между ними 30 см). кегли стоят в два ряда по 6 – 8 штук	Подвижная игра **«Жмурки».** Местом проведения игры выбирают просторное помещение или чистый двор. Одному из участников – водящему – завязывают глаза (или надевают яркий колпак или шапочку, надвигая так, чтобы закрыть глаза), после чего он, осторожно перемещаясь по комнате наощупь, должен поймать кого-либо из других игроков. При проведении этой игры для дошкольников водящим может быть и взрослый. В таком случае его цель – даже не поймать, а повеселить малышей.	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»

СЕНТЯБРЬ 4 неделя (зал)	30 минут	№ 10 стр 30	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Гимнастическая стенка, обручи, набивные мячи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в лазанье по гимнастической стенке; развивать координацию движений при перешагивании через предметы; повторить прыжки на двух ногах.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, не держась за руки; ходьба и бег врассыпную	**С обручем**	А) Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет Б) Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо; В) прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положены в шахматном порядке)	Подвижная игра **«Перемени предмет».** На одном конце площадки встают 5-6 детей, в руках у каждого погремушка, на другом конце стоят стулья, на которых лежит по одному кубику. По сигналу учителя «Бегом!» дети бегут к стульям, кладут погремушку, берут кубик и быстро возвращаются на свое место. Отмечается ребенок, вернувшийся первым. Затем бегут следующие 5-6 человек.	Игра малой подвижности «Затейники»

СЕНТЯБРЬ 4 неделя (зал)	30 минут	№ 11 стр 30	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Гимнастическая стенка, обручи, набивные мячи, шнуры	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в лазанье по гимнастической стенке; развивать координацию движений при перешагивании через предметы; повторить прыжки на двух ногах.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, не держась за руки; ходьба и бег врассыпную	**С обручем**	А) Пролезание в обруч, который держит партнер, правым и левым боком поочередно. Б) Ходьба приставным шагом боком, перешагивая через набивные мячи; В) Прыжки на правой и левой ноге через шнуры.	Подвижная игра **«Перемени предмет».** На одном конце площадки встают 5-6 детей, в руках у каждого погремушка, на другом конце стоят стулья, на которых лежит по одному кубику. По сигналу учителя «Бегом!» дети бегут к стульям, кладут погремушку, берут кубик и быстро возвращаются на свое место. Отмечается ребенок, вернувшийся первым. Затем бегут следующие 5-6 человек.	Игра малой подвижности «Затейники»

СЕНТЯБРЬ 4 неделя (улица)	30 минут	№ 12 стр 30	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	набивные мячи, мяч большого диаметра	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу педагога; повторить упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта»	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук; бег до 1,5 минут. Построение в круг.	----------	Игровые упражнения **«Прыжки по кругу»** играющие образуют круг. По сигналу педагога выполняют задание: на счет 1 – 8 – прыжки на правой ноге и на следующие 1 – 8 – на левой. После небольшой паузы упражнения повторяются в другую сторону. **«Проведи мяч»** Играющие строятся в две колонны, в руках у каждого мяч большого диаметра. Педагог дает задание провести мяч между предметами (набивные мячи) и встать в конец своей колонны.	Подвижная игра **«Круговая лапта».** Дети делятся на две команды. Игроки одной команды становятся в круг и стараются осалить мячом игроков второй команды, стоящих внутри круга. Когда осалена одна треть игроков, команды меняются местами. Подвижная игра **«Фигуры».** По сигналу воспитателя все дети разбегаются по площадке (залу). На следующий сигнал все играющие ос-танавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры оказались наиболее удачными. Игра повторяется 2-3 раза	Ходьба в колонне по одному, с выполнением упражнений для рук

ОКТЯБРЬ 1 неделя (зал)	30 минут	№ 13 стр 31	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Коротка скакалка, мяч, гимнастическая скамейка, шнуры	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Закрепить навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре, в прыжках и бросании мяча.	Ходьба в колонне по одному, змейкой между предметами; бег в среднем темпе до 1,5 минут	Со скакалкой	А) Ходьба по гимнастической скамейке на носках; руки за головой, на середине присесть, встать и пройти дальше. Б)Прыжки на правой и левой ноге через шнуры. В) Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопками в ладоши	Подвижная игра **«Стоп».** Ведущий, становиться, как можно дальше к игрокам, спиной. А игроки выстраиваются в шеренгу и по сигналу ведущего, начинают движение к нему. Сигналом может служить слово «старт». Задача игроков, быстрее всех добежать до ведущего и коснуться его спины. Но во время движения игроков, в любой момент, любой количество раз, ведущий может произнести фразу: «Стоп, машина!!!». И все игроки должны замереть на месте. Ведущий может обернуться и посмотреть, если он заметит, что кто-то шевелится или улыбается, тот игрок штрафуется. Он должен отойти назад на пять шагов или вернуться на исходную позицию (смотря на расстояние). После этого ведущий снова начинает игру и может снова остановить её в любой момент. Победивший игрок становиться ведущим.	Игра малой подвижности «Вершки и корешки»

ОКТЯБРЬ 1 неделя (зал)	30 минут	№ 14 стр 31	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Коротка скакалка, мяч, гимнастическая скамейка, шнуры	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Закрепить навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре, в прыжках и бросании мяча.	Ходьба в колонне по одному, змейкой между предметами; бег в среднем темпе до 1,5 минут	Со скакалкой	А) Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. Б)Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева. В) Перебрасывание мяча, стоя в шеренгах: один ребенок бросает мяч, другой ловит его руками, предварительно хлопнув в ладоши.	Подвижная игра **«Стоп».** Ведущий, становиться, как можно дальше к игрокам, спиной. А игроки выстраиваются в шеренгу и по сигналу ведущего, начинают движение к нему. Сигналом может служить слово «старт». Задача игроков, быстрее всех добежать до ведущего и коснуться его спины. Но во время движения игроков, в любой момент, любой количество раз, ведущий может произнести фразу: «Стоп, машина!!!». И все игроки должны замереть на месте. Ведущий может обернуться и посмотреть, если он заметит, что кто-то шевелится или улыбается, тот игрок штрафуется. Он должен отойти назад на пять шагов или вернуться на исходную позицию (смотря на расстояние). После этого ведущий снова начинает игру и может снова остановить её в любой момент. Победивший игрок становиться ведущим.	Игра малой подвижности «Вершки и корешки»

ОКТЯБРЬ 1 неделя (улица)	30 минут	№ 15 стр 31	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Мяч, шнур	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Упражнять в беге с преодолением препятствий; в переброске мячей через шнур, прокатывании обручей и прыжках.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения; бег с преодолением препятствий; ходьба и бег врассыпную.	----------	Игровые упражнения **«Переброс – поймай».** Дети выстраиваются в две шеренги, расстояние между ними 4 м. в руках игроков одной шеренги мячи (диаметр 10 – 12 см). по сигналу педагога они перебрасывают мячи через натянутый шнур, а игроки другой шеренги ловят их двумя руками после отскока от земли. **«Не попадись»** дети образуют круг. Перед игроком лежит мешочек с песком. В центре круга – двое водящих. По сигналу педагога дети перепрыгивают по сигналу в круг, по мере приближения водящих перепрыгивают обратно. Тот, кого осалили, делает два шага назад. Через 30 – 40 секунд они снова вступают в игру, выбираются новые водящие.	**«Краски».** **Цель**: расширять репертуар традиционных игр, развивающих не только ловкость, быстроту реакции, но и систему взаимодействия играющих, понимание ими ситуации; упражнять детей в беге в естественных условиях, с увертыванием от ловящего; создавать условия для тренировки опорно-двигательного аппарата; воспитывать у детей в играх чувства взаимопомощи и сотрудничества. Игроки – краски - сидят на лавке, бревне или скамейке. По договоренности из числа играющих выбираются продавец и художник. Художник отходит в сторону, чтобы не слышать сговора играющих с продавцом. Каждая краска придумывает себе цвет и называет его продавцу. После чего к играющим подходит художник - покупатель. Он стучит: Художник: Тук-тук! Продавец: Кто там? Художник: Это я, художник! Продавец: Зачем пришел? Художник: За краской. Продавец: За какой? Художник: За красной (желтой, золотой и т.д.). Если красной краски нет, то продавец говорит: «Скачи по красной дорожке, купи себе красные сапожки!» Художник должен доскакать на одной ножке до заранее определенного места и вернуться в магазин за новой краской. Если названная краска есть, продавец выводит ее на линию старта, берет за руку художника и произносит рифмовку: «Раз – два – три - бери!» После чего краска бежит до условленного места (финиша), а художник пытается ее поймать. Если художник поймал краску, то происходит смена водящего, и он сам становится краской	Ходьба в колонне по одному

ОКТЯБРЬ 2 неделя (зал)	30 минут	№ 16 стр 31	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Кегли, мат, мяч, обручи	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения по сигналу педагога; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом	Ходьба в колонне по одному с изменениям направления движения; бег с перешагиванием через предметы	С кеглями	А) прыжки с высоты (40 см) на полусогнутые ноги (на мат или коврик); Б) Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант); В) Переползание через три обруча	Подвижная игра **«Дорожка препятствий». «Фигуры».** По сигналу воспитателя все дети разбегаются по площадке (залу). На следующий сигнал все играющие ос-танавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры оказались наиболее удачными. Игра повторяется 2-3 раза	Ходьба в колонне по одному, с выполнением упражнений для рук.

ОКТЯБРЬ 2 неделя (зал)
30 минут
№ 17 стр 31
Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г
Кегли, мат, мяч, обручи
объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа
Упражнять в ходьбе с изменением направления движения по сигналу педагога; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом
Ходьба в колонне по одному с изменениям направления движения; бег с перешагиванием через предметы
С кеглями
А) прыжки с высоты (40 см) на полусогнутые ноги (на мат или коврик); Б) Отбивание мяча одной рукой продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками (баскетбольный вариант); В) Переползание через обруч на четвереньках и пролезание в него прямо и боком
Подвижная игра **«Дорожка препятствий».** **«Фигуры».** По сигналу воспитателя все дети разбегаются по площадке (залу). На следующий сигнал все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры оказались наиболее удачными. Игра повторяется 2-3 раза
Ходьба в колонне по одному, с выполнением упражнений для рук.

ОКТЯБРЬ 2 неделя (улица)	30 минут	№ 18 стр 31 - 32	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	4 обруча, мешочки с песком, веревка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Повторить бег в среднем темпе до 1,5 минут; развивать точность броска	Ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе до 1,5 минут	----------	**Игровые упражнения:** «*Кто самый меткий*?» Играющие распределяются на четыре звена и становятся у исходной черты. На расстоянии 4 м от черты лежат 4 обруча (диаметр 50 см). У каждого ребенка в руках по одному мешочку с песком. По сигналу педагога – первые в колонне бросают мешочки в обруч, затем бегут, берут их и встают в конец своей колонны. После этого выполняет упражнения следующая четверка и т.д. Педагог отмечает самых ловких и метких. «*Перепрыгни – не задень*» Играющие строятся в три колонны на расстояние одного шага друг от друга. Перед каждой колонной стоят двое водящих с натянутой веревкой (дина 1,5 – 2 м, высота 20 – 25 см). по сигналу педагога водящие подносят веревку к ногам играющих, а те должны перепрыгнуть через нее. Педагог отмечает команду – победителя.	Подвижная игра **«Совушка».** Из числа играющих выделяется «совушка». Её гнездо в стороне от площадки. Играющие на площадке располагаются произвольно. «Совушка» - в гнезде. По сигналу ведущего: «День наступает, всё оживает!» - дети начинают бегать, прыгать, подражая полёту бабочек, птичек, жучков и т.д. По второму сигналу: «Ночь наступает, всё замирает – сова вылетает!» - играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. «Совушка» выходит на охоту. Заметив шевельнувшегося игрока, она берёт его за руку и уводит в своё гнездо. За один выход она может добыть двух или даже трёх игроков. Затем «совушка» опять возвращается в своё гнездо и дети вновь начинают свободно резвиться на площадке. После 2-3 выходов «совушки» на охоту её сменяют новые водящие из числа тех, которые ни разу ей не попались. Правила запрещают «совушке» подолгу наблюдать за одним и тем же игроком, а пойманному вырываться.	Ходьба в колонне по одному, с выполнением упражнений для рук.

ОКТЯБРЬ 3 неделя (зал)	30 минут	№ 19 стр 32	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Скакалка на каждого ребенка, мяч, гимнастическая скамейка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в ведении мяча в движении, в переползании на четвереньках, в равновесии	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; обычная ходьба; бег в среднем темпе до 1,5 минут, переход на обычную ходьбу.	Со скакалкой	А) Ведения мяча по прямой и сбоку (баскетбольный вариант) Б) Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке. В) Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой.	Подвижная игра **«Ловишка, бери ленту»** **Задачи:** Развивать у детей ловкость, сообразительность. Упражнять в беге с увертыванием, в ловле и в построении в круг. **Описание:** Играющие строятся по кругу, каждый получает ленточку, которую он закладывает сзади за пояс или за ворот. В центре круга- ловишка. По сигналу «беги» дети разбегаются, а ловишка стремится вытянуть у кого-нибудь ленточку. Лишившийся ленточки отходит в сторону. По сигналу «Раз, два, три, в круг скорей беги», дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество ленточек и возвращает их детям. Игра начинается с новым ловишкой. **Правила:** Ловишка должен брать только ленту, не задерживая играющего. Играющий, лишившийся ленты, отходит в сторону	Ходьба в колонне по одному, с выполнением упражнений для рук.

ОКТЯБРЬ 3 неделя (зал)	30 минут	№ 20 стр 32	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Скакалка на каждого ребенка, мяч, гимнастическая скамейка, кубики, мяч вес 1 кг, мешочек с песком	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в ведении мяча в движении, в переползании на четвереньках, в равновесии	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; обычная ходьба; бег в среднем темпе до 1,5 минут, переход на обычную ходьбу.	Со скакалкой	А) Ведения мяча между предметами (кубиками, кеглями). Б) Переползание на четвереньках по прямой, подталкивая головой мяч (вес 1 кг). В) Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки свободно балансируют.	Подвижная игра **«Ловишка, бери ленту»** **Задачи:** Развивать у детей ловкость, сообразительность. Упражнять в беге с увертыванием, в ловле и в построении в круг. **Описание:** Играющие строятся по кругу, каждый получает ленточку, которую он закладывает сзади за пояс или за ворот. В центре круга- ловишка. По сигналу «беги» дети разбегаются, а ловишка стремится вытянуть у кого-нибудь ленточку. Лишившийся ленточки отходит в сторону. По сигналу «Раз, два, три, в круг скорей беги», дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество ленточек и возвращает их детям. Игра начинается с новым ловишкой. **Правила:** Ловишка должен брать только ленту, не задерживая играющего. Играющий, лишившийся ленты, отходит в сторону	Ходьба в колонне по одному, с выполнением упражнений для рук.

ОКТЯБРЬ 3 неделя (улица)	30 минут	№ 21 стр 32	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Набивные мячи, бруски,	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Закреплять навыки ходьбы с изменением направления движения, умения действовать по сигналу, развивать точность в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию педагога; бег с перешагиванием через предметы (набивные мячи)	----------	**Игровые упражнения** **«Успей выбежать»** играющие образуют круг. В середину выходят 6 – 8 детей. стоящие по кругу поворачиваются в правую (левую) сторону и. держась за руки, бегут (или быстро идут). Стоящие в середине хлопают им в ладоши. По сигналу педагога «Стой!», бегущие быстро останавливаются и поднимают вверх сплетенные руки. Педагог считает до трех, в это время стоящие в середине должны выбежать из круга. После счета «три» дети отпускают руки. При повторение игры, выходят в середину другие дети. **«Мяч – водящему»** Играющие выстраиваются в 3 – 4 колонны. На расстоянии 2,5 от каждой колонны встает водящий с мячом. По сигналу педагога, водящие бросают мяч первым игрокам в колонне, те поймав их, взращают обратно и бегут в конец своей команды. Затем водящие бросают мячи следующим игрокам и т.д. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая упражнение.	Подвижная игра **«Совушка».** Из числа играющих выделяется «совушка». Её гнездо в стороне от площадки. Играющие на площадке располагаются произвольно. «Совушка» - в гнезде. По сигналу ведущего: «День наступает, всё оживает!» - дети начинают бегать, прыгать, подражая полёту бабочек, птичек, жучков и т.д. По второму сигналу: «Ночь наступает, всё замирает – сова вылетает!» - играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. «Совушка» выходит на охоту. Заметив шевельнувшегося игрока, она берёт его за руку и уводит в своё гнездо. За один выход она может добыть двух или даже трёх игроков. Затем «совушка» опять возвращается в своё гнездо и дети вновь начинают свободно резвиться на площадке. После 2-3 выходов «совушки» на охоту её сменяют новые водящие из числа тех, которые ни разу ей не попались. Правила запрещают «совушке» подолгу наблюдать за одним и тем же игроком, а пойманному вырываться.	Ходьба в колонне по одному, с выполнением упражнений для рук.

ОКТЯБРЬ 4 неделя (зал)	30 минут	№ 22 стр 32	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Мячи по количеству детей, кубики, гимнастическая скамейка	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Закреплять навыки ходьбы со сменой темпа движения, бега между линиями; упражнять в переползании на четвереньках с дополнительным заданием; развивать координацию движений в упражнении на равновесие.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога – смена темпа движения (широким шагом и сменяющим); ходьба и бег между линиями (ширина 20 см)	С мячом	А) ползание на четвереньках, подталкивая набивной мяч головой и переползая под дугой (или шнуром) Б) прыжки на правой и левой ноге между предметами (мячами, кубиками) В) ходьба по гимнастической скамейке с хлопками в ладоши перед собой и за спиной	Подвижная игра **«Удочка».** Играющие стоят в кругу, в центре круга воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самым полом (землей), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх стараясь, чтобы мешочек не задел ног. Описав мешочком 2—3 круг, воспитатель делает паузу, подсчитывается количество задевших за мешочек и дает необходимые указания по выполнению прыжков	Игра малой подвижности «Эхо»

ОКТЯБРЬ 4 неделя (зал)	30 минут	№ 23 стр 33	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Мячи по количеству детей, кубики	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Закреплять навыки ходьбы со сменой темпа движения, бега между линиями; упражнять в переползании на четвереньках с дополнительным заданием; развивать координацию движений в упражнении на равновесие.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога – смена темпа движения (широким шагом и сменяющим); ходьба и бег между линиями (ширина 20 см)	С мячом	А) переползание на гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине – «Проползи – не урони» Б) прыжки на двух ногах между предметами, в конце дистанции – прыжок в обруч В) ходьба по рейке гимнастической скамейки, подбрасывая двумя руками вверх малый мяч	Подвижная игра **«Удочка».** Играющие стоят в кругу, в центре круга воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самым полом (землей), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх стараясь, чтобы мешочек не задел ног. Описав мешочком 2—3 круг, воспитатель делает паузу, подсчитывается количество задевших за мешочек и дает необходимые указания по выполнению прыжков	Игра малой подвижности «Эхо»

ОКТЯБРЬ 4 неделя (улица)	30 минут	№ 24 стр 33	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Мешочки	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Повторить ходьбу колонной по одному с остановкой по сигналу педагога; бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках, метание мешочков	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога бег до 1,5 минут в среднем темпе между предметами, не задевая их; переход на обычную ходьбу.	----------	Игровые упражнения «Кто дальше бросит?» (метание мешочков до ориентира) «Не задень» (прыжки на двух ногах в круг из круга)	Подвижная игра **«Ноги от земли».**	Ходьба змейкой друг за другом

НОЯБРЬ 1 неделя (зал)	30 минут	№ 25стр 33	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Канат, шнур, мяч, обручи по числу детей	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; разучить ходьбу по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, повторить эстафету с мячом	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, с ускорением и замедлением темпа движения.	С обручем	А) Ходьба по канату, боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки или середина стопы на канате Б) Прыжки через шнуры (подряд 6 – 8 раз) В) Эстафета «Мяч водящему»	Подвижная игра **«Перелет птиц».**	Игра малой подвижности «Затейники»

НОЯБРЬ 1 неделя (зал)	30 минут	№ 26стр 33	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Канат, шнур, мяч, обручи по числу детей	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; разучить ходьбу по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, повторить эстафету с мячом	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, с ускорением и замедлением темпа движения.	С обручем	А) Ходьба по канату, боком, приставным шагом руки на поясе Б) Прыжки попеременно на левой на правой ноге через канат В) «Попади в корзину» (бросать мяч двумя руками в корзину – баскетбольный вариант)	Подвижная игра **«Перелет птиц».**	Игра малой подвижности «Затейники»

НОЯБРЬ 1 неделя (улица)	30 минут	№ 27стр 33	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Бруски, шнуры, кегли	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Закрепить навыки перешагивания через предметы, ходьбы и бега врассыпную; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	На одной стороне площадки стоят в один ряд кегли, на другой лежат шнуры (5 – 6 штук, расстояние между ними 40 см), на третьей стороне – бруски, расстояние между ними 70 см. ходьба в колонне по одному между предметами, ходьба и бег с перешагиванием через шнуры, и бруски (по сигналу педагога), ходьба и бег врассыпную	----------	Игровые упражнения **«Мяч об стенку»** Играющие выстраиваются перед стенкой (заборчик, щит) бросают мяч в стенку и ловят после отскока от земли (с хлопком, с приседанием). **«Будь ловким»** (прыжки на двух ногах между предметами)	Подвижная игра **«Мышеловка».**	Игра малой подвижности «Затейники»

НОЯБРЬ 2 неделя (зал)	30 минут	№ 28 стр 33	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Скакалка на каждого ребенка, обруч	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Закрепить навыки ходьбы и бега парами, ходьбы с выполнением задания, разучить прыжки через короткую скакалку; повторить упражнения на подлезании под шнур и прокатывании обручей.	Ходьба в колонне по одному по сигналу педагога перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе до 1,5 минут, ходьба с выполнением заданий (стойка на одной ноге, руки на поясе, два – три прыжка на одной ноге)	С короткой скакалкой	А) Прыжки через короткую скакалку, вращая ее впереди; Б) подлезание под шнур боком (несколько ряд подряд); В) прокатывание обручей друг другу (стоя в шеренгах на расстояние 4 м).	Подвижная игра **«Удочка».** Играющие стоят в кругу, в центре круга воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самым полом (землей), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх стараясь, чтобы мешочек не задел ног. Описав мешочком 2—3 круг, воспитатель делает паузу, подсчитывается количество задевших за мешочек и дает необходимые указания по выполнению прыжков	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук

НОЯБРЬ 2 неделя (зал)	30 минут	№ 29 стр 34	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Скакалка на каждого ребенка, обруч	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Закрепить навыки ходьбы и бега парами, ходьбы с выполнением задания, разучить прыжки через короткую скакалку; повторить упражнения на подлезании под шнур и прокатывании обручей.	Ходьба в колонне по одному по сигналу педагога перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе до 1,5 минут, ходьба с выполнением заданий (стойка на одной ноге, руки на поясе, два – три прыжка на одной ноге)	С короткой скакалкой	А) Прыжки через короткую скакалку, вращая ее впереди; Б) подлезание под шнур подталкивая мяч головой; В) перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из- за головы (стойка – ноги врозь)	Подвижная игра **«Удочка».** Играющие стоят в кругу, в центре круга воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самым полом (землей), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх стараясь, чтобы мешочек не задел ног. Описав мешочком 2—3 круг, воспитатель делает паузу, подсчитывается количество задевших за мешочек и дает необходимые указания по выполнению прыжков	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук

НОЯБРЬ 2 неделя (улица)
30 минут
№ 30 стр 34
Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г
Мячи, бруски
объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа
Закрепить навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу педагога; повторить игровые упражнения с прыжками и мячом
Ходьба в колонне по одному по сигналу педагога во время остановки выполнить задание: покружиться, попрыгать, присесть и т.д. Бег с перешагиванием через предметы (мячи, бруски). Ходьба и бег в чередовании.

Игровые упражнения **«Быстро передай»** (передача мяча по кругу – в шеренге). **«Не задень»** (прыжки между предметами) Проводится в виде эстафеты.
Подвижная игра **«Не оставайся на полу»**
Игра малой подвижности «Эхо»

НОЯБРЬ 3 неделя (зал)	30 минут	№ 31 стр 34	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Мешочки, гимнастическая скамейка, обруч или корзина	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Закрепить навыки бега и ходьбы по кругу, разучить упражнение – бросать мешочки в горизонтальную цель; закрепить навыки ползания по гимнастической скамейке, с мешочком на спине.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу с изменением направления движения; ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне. Перестроение в три колонны.	На гимнастических скамейках	А) метание в горизонтальную цель (обруч, корзина) с расстояния 3 м правой и левой рукой. Б)ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине; В) ходьба на носках между набивными мячами, рука за головой	Подвижная игра **«Перелет птиц»**	Ходьба в колонне по одному

НОЯБРЬ 3 неделя (зал)
30 минут
№ 32 стр 34
Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г
Мешочки, гимнастическая скамейка, обруч или корзина
объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа
Закрепить навыки бега и ходьбы по кругу, разучить упражнение – бросать мешочки в горизонтальную цель; закрепить навыки ползания по гимнастической скамейке, с мешочком на спине.
Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу с изменением направления движения; ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне. Перестроение в три колонны.
На гимнастических скамейках
А) метание в горизонтальную цель (обруч, корзина) с расстояния 4 м правой и левой рукой. Б)ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине; В) ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на поясе.
Подвижная игра **«Перелет птиц»**
Ходьба в колонне по одному

НОЯБРЬ 3 неделя (улица)	30 минут	№ 33стр 34	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Бубен, мяч	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Упражнять в ходьбе широким и мелким шагом, беге с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом, разучить игру «Горелки»	Ходьба в колонне по одному, ходьба широким шагом (под редкие удары в бубен) и семенящим (под частые удары); ходьба обычным шагом и переход на бег с высоким подниманием колен – как лошадки.	--------	Игровые упражнения **«Быстро передай»** Играющие строятся в 3 – 4 колонны. Расстояние между детьми один шаг. У стоящих первыми в колонне в руках мяч (большого и среднего диаметра). По сигналу педагога они передают его двумя руками назад. Каждый игрок получив мяч, передает его следующему и после этого бежит в конец своей колонны.	Подвижная игра **«Перелет птиц»**	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук

НОЯБРЬ 4 неделя (зал)	30 минут	№ 34стр 33	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Канат, шнур, мяч, обручи по числу детей	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; разучить ходьбу по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, повторить эстафету с мячом	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, с ускорением и замедлением темпа движения.	С обручем	А) Ходьба по канату, боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки или середина стопы на канате Б) Прыжки через шнуры (подряд 6 – 8 раз) В) Эстафета «Мяч водящему»	Подвижная игра **«Перелет птиц».**	Игра малой подвижности «Затейники»

НОЯБРЬ 4 неделя (зал)	30 минут	№ 35 стр 33	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Канат, шнур, мяч, обручи по числу детей	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; разучить ходьбу по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, повторить эстафету с мячом	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, с ускорением и замедлением темпа движения.	С обручем	А) Ходьба по канату, боком, приставным шагом руки на поясе Б) Прыжки попеременно на левой на правой ноге через канат В) «Попади в корзину» (бросать мяч двумя руками в корзину – баскетбольный вариант)	Подвижная игра **«Перелет птиц».**	Игра малой подвижности «Затейники»

НОЯБРЬ 4 неделя (улица)	30 минут	№ 36 стр 33	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Бруски, шнуры, кегли	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Закрепить навыки перешагивания через предметы, ходьбы и бега врассыпную; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	На одной стороне площадки стоят в один ряд кегли, на другой лежат шнуры (5 – 6 штук, расстояние между ними 40 см), на третьей стороне – бруски, расстояние между ними 70 см. ходьба в колонне по одному между предметами, ходьба и бег с перешагиванием через шнуры, и бруски (по сигналу педагога), ходьба и бег врассыпную	----------	Игровые упражнения **«Мяч об стенку»** Играющие выстраиваются перед стенкой (заборчик, щит) бросают мяч в стенку и ловят после отскока от земли (с хлопком, с приседанием). **«Будь ловким»** (прыжки на двух ногах между предметами)	Подвижная игра **«Мышеловка».**	Игра малой подвижности «Затейники»

ДЕКАБРЬ 1 неделя (зал)	30 минут	№ 37 стр 33	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Малый мяч по количеству детей, 6 – 8 брусков, гимнастическая скамейка, мяч	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Закрепить навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу педагога, бега с преодолением препятствий; развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной площади опоры; упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога выполнять движения руками (за голову, на пояс, в стороны и т.д.); бег с преодолением препятствий (6 – 8 брусков, положенных на расстоянии 80 – 90 см один от другого)	С малым мячом	А) Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правой и левой ноге; другая махом переносится снизу – сбоку скамейки; руки на поясе. Б)прыжки со скамейки (на коврик или дорожку) с приземлением на полусогнутые ноги; В) эстафета с мячом «Передал – садись»	Подвижная игра **«Ловля обезьян».**	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук

ДЕКАБРЬ 1 неделя (зал)	30 минут	№ 38 стр 33	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Малый мяч по количеству детей, 6 – 8 брусков, гимнастическая скамейка, мяч	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Закрепить навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу педагога, бега с преодолением препятствий; развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной площади опоры; упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога выполнять движения руками (за голову, на пояс, в стороны и т.д.); бег с преодолением препятствий (6 – 8 брусков, положенных на расстоянии 80 – 90 см один от другого)	С малым мячом	А) Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. Б) Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из- за головы из положения, сидя, ноги скрестно. В) Прыжки со скамейки в плоский обруч.	Подвижная игра **«Ловля обезьян».**	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук

ДЕКАБРЬ 1 неделя (улица)	30 минут	№ 39 стр 33	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Снежки, кегли,	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Закрепить навыки ходьбы и бега между предметами; развивать точность и глазомер при метании снежков, устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, ходьба по снежному валу свободно балансируя руками (вал хорошо утрамбован, страховка педагога обязательная); ритм ходьбы задает впереди идущий ребенок	----------	Игровые упражнения **«Точно в цель»** Дети лепят снежки и выстраиваются вдоль исходной линии, обозначенный шнуром (цветной лентой). На расстоянии 6 – 8 м параллельно исходной линии ставятся цветные кегли. По сигналу педагога дети бросают снежки в цель. Подсчитывают предметы и отмечаются самые ловкие ребята. **«Точный пас»** Дети распределяются на пары, в руках у них клюшки и одна шайба на двоих. Играющие предлагают шайбу друг другу плавными движениями (расстояние между детьми 2 – 3 м)	Подвижная игра **«Мороз красный нос».**	Ходьба между ледяными постройками в умеренном темпе, быстром и снова в умеренном темпе

ДЕКАБРЬ 2 неделя (улица)	30 минут	№ 40 стр 33	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: 2010г	Гимнастическая палка по количеству детей	объяснение, показ, игра, наблюдение за выполнением упражнений и утомляемостью детей, игровые упражнения, уточнение, индивидуальная работа	Закрепить навыки ходьбы и бега; развивать координацию движений при попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге; упражнять в переползании.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога остановиться, покружиться на месте вправо (влево). Бег врассыпную.	С гимнастической палкой	А)Прыжки на правой и левой ноге попеременно (по два прыжка, дистанция 6 – 8 м) Б) Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы стоя в шеренгах (расстояние между детьми 3 м) В) упражнение в переползании по прямой – «крокодил» (расстояние 3 – 4 м)	Подвижная игра **«Перемени предмет».**	Игра малой подвижности «Летает – не летает»

Приложение 1

Дыхательные упражнения, применяемые в рабочей программе

"Шарик".

Повышение эффективности выполнения дыхательных упражнений достигается благодаря использованию образного представления, подключению воображения, так хорошо развитого у детей. Например, можно предложить ребенку представить желтый или оранжевый теплый шарик, расположенный в животе (соответственно надувающийся и сдувающийся в ритме дыхания). Ребенку также предлагается на выдохе напевать отдельные звуки ("а", "о", "у", "щ", "х") и их сочетания ("з" – "с", "о" – "у", "ш" – "г", "ц", "х" и т. п.).

«Ладошки»

И.п.- ноги врозь предплечья перпендикулярно полу, кисти разжаты, делать резкий вдох носом с шумом, одновременно сильно сжать ладони в кулаки).

«Погончики»

И.п. ноги врозь, руки согнуты в локтях, кулачки на уровне пояса, расстояние в один кулак. Сделать резкий вдох, одновременно опустить руки вниз пальцы разжать.

«Насос»

И.п.- то же, пружинящие наклоны туловища вперед. В нижней точке движения делается мгновенный вдох. Слишком низко наклоняться необязательно, выпрямляться до конца тоже не нужно.

«Кошка»

И.п.- ноги врозь, руки согнуты в локтях на уровне пояса, выполнять пружинящие повороты корпуса, ноги не отрывать, руками делать хватательные движения с резким вдохом носом.

«Малый маятник»

Наклоны головы вперед и назад. Короткий вдох в конце движения.

Ветер, (очистительное, полное дыхание).

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

И.п.: лежа, сидя, стоя. Туловище расслабленно. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.

Задержать дыхание на 3-4 секунды.

Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить 3-4 раза

Примечание: Упражнение не только великолепно очищает (вентилирует) легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

Радуга, обними меня.

Цель: та же. **И.п**.: стоя или в движении. 1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны. Задержать дыхание на 3-4 секунды

Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идет под мышку, другая на плечо.

Повторить 3-4 раза Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно».

Подыши одной ноздрей

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).

2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным

пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный вдох максимальным опорожнением легких и подтягивание диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка».

3-4. То же наоборот. Повторить 3-6 раз.

Примечание: После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрей сделать вдох - выдох (сначала той ноздрей, которой легче дышать, затем другой). Повторить по 6-8 раз дыхательных движений каждой ноздрей отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.

Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание в нижнем дыхании. И.п.: лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслабленно, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

1. Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.
2. Медленный, плавный выдох - живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4-10 раз.

Приложение 2

Релаксационные упражнения

Настрои для релаксации

В использовании приёмов релаксации важно придерживаться техники поэтапного перехода в состояние расслабления. Упражнения рекомендуется выполнять в сопровождении приятной, спокойной музыки.

1 этап Лечь удобно и расслабиться.

2 этап Прочувствовать и «осмотреть» всё своё тело мысленным взором, вызывая чувство тепла, и последовательно «осмотрев» все его части: голову, руки, ноги, туловище. Желательно при этом закрыть глаза.

3 этап

Ощущение приятного тепла, удовольствия, покоя, комфорта от расслабленного тела.

Вводная часть перед каждым настроем

Дети ложатся на ковёр, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка.

Инструктор по физической культуре. «Ложитесь поудобней. Закройте глаза. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя… (пауза). Прислушайтесь к вашему дыханию… (пауза) Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть… (пауза). Послушайте, что я хочу вам рассказать…»

"Воздушные шарики"

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают, и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик …(пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик …, ласкает шарик … Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарику.

"Облака"

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вздохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако … (пауза – поглаживание детей). Гладит …, поглаживает … Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

"Лентяи"

Сегодня мои дети много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги …(пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у …, отдыхают ножки у … Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всему телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя

лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

“Водопад”

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее… Белый свет течёт по вашим плечам …, помогает им стать мягкими и расслабленными …(пауза – поглаживание детей). А нежный свет течёт дальше по груди у …, по животу у … Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт и по ногам и вы чувствуете, как тело становится мягче и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног

“Спящий котёнок”

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали…начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза).

“Шишки”

Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам… (повторить 2 – 3 раза)

“Холодно – жарко”

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились…Но вот снова подул холодный ветер…(повторить 2–3 раза).

“Солнышко и тучка”

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе). Повторить 2 – 3 раза.

“Драгоценность”

Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче…ещё крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать… Но вот обидчик ушёл, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях… они отдыхают… (повторить 2-3 раза).

“Игра с песком”

Представьте себе, что вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела, лень двигать тяжелыми руками (повторить 2-3 раза).

“Муравей”

Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают (повторить 2-3 раза).

Приложение 3

Мониторинг физической подготовленности детей дошкольного возраста

Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к состоянию физического и психического состояния детей начиная с самого раннего возраста, и соответствовать этим требованиям могут только здоровые дети. В связи с этим, проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный и младший школьный возраст являются решающими в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. В этот период идёт интенсивное развитие органов и систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культуры и спортом. Период детства наиболее важный в становлении двигательных функций ребёнка, особенно его физических качеств. Всеми произвольными движениями, в том числе и основными (ходьбой, бегом, метанием, прыжками, лазанием), ребенок овладевает постепенно, под воздействием ряда факторов. Одним из таких факторов является физическая подготовленность ребенка, которая определяется степенью сформированных двигательных навыков и уровнем развития основных физических качеств и общих координационных способностей. Поэтому необходима система контроля за физическим развитием, физической подготовленностью и работоспособностью ребёнка.

В процессе физического воспитания следует создать такие условия, в которых физические возможности ребёнка-дошкольника раскроются полностью. Этому может способствовать индивидуальный подход к детям, обеспечение соответствующего уровня физического развития – состояния здоровья, уровней физической подготовленности и двигательной активности. Физическая подготовленность проверяется по 6 основным тестам: скоростным (бег на короткие дистанции), скоростно-силовым (прыжки, метание), выносливости (бег), координации (челночный бег), гибкости(наклоны), силы (поднимание туловища).

После обследования анализируются показатели каждого ребёнка и сопоставляются с нормативными данными. Далее рассмотрим и дадим характеристики физических качеств, методические указания для выполнения упражнений их оценки, ориентировочные нормативные данные физических качеств у дошкольников

1. **Тест на определение скоростных качеств**:

Быстрота -способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Быстрота определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Цель: определить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

Место проведения: Спортивная площадка ДДУ.

Обследование проводится на прямой (ширина- 1.5- 2 м, длина – 40 м) хорошо утрамбованная или асфальтированной дорожке с видимой разметкой: поперечная полоса линии старта, финиша, боковая разметка.

Методика: В забеге участвуют не менее двух человек. По команде “На старт!” участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде “Внимание!” наклоняются вперёд и по команде “Марш!” бегут к линии финиша по своей дорожке.

Фиксируется результат. Пары формируются по примерно одинаковому физическому развитию

Качественные показатели бега (техника)

3-4 года

Туловище прямое;

Выраженный момент полета;

Свободное движение рук;
Соблюдение направления бега;
4-5 лет
Небольшой наклон туловища, голова удерживается прямо;
Руки полусогнуты, энергично отводятся назад.
Слегка опускаются, затем вперед- внутрь;
Быстрый вынос маховой ноги (угол 40-50);
Ритмичность бега
5-7 лет
Небольшой наклон туловища, голова удерживается прямо;
Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаются, затем вперед-внутрь;
Быстрый вынос бедра маховой ноги (угол 60-70).

Таблица оценки быстроты

Бег на 30 м		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
		Результат в секундах				
	мальчики	11.0-9.0	10.5-8.8	9.2-7.9	8.4-7.6	8.0-7.4
	девочки	12.0- 9.5	10.7-8.7	9.8-8.3	8.9-7.7	8.7-7.3

2. **Тест на определение координационных способностей**:

Координация движений показывает возможность управления, сознательного контроля за двигательным образцом и своим движением.
Цель: определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге 3*10 м.
Место проведения: Спортивная площадка МАДОУ. Обследование проводится на прямой (ширина- 1.5 - 2 м, длина - 20 м) хорошо утрамбованная или асфальтированной дорожке с видимой разметкой: поперечная полоса линии старта, финиша, боковая разметка. 5 м до стартовой и 5 м после финишной линии.
Методика:
В забеге могут принимать участие один или два участника. Перед началом забега на линии старта и финиша по середине каждой дорожки кладут по кубику. По команде “На старт!” участники выходят к линии старта. По команде “Марш!” бегут к финишу, обегая два раза (кубик на финише и старте). Фиксируется общее время бега. Сдающий норму принимает положение высокого старта. По команде «Марш» включается секундомер, сдающий бежит на другой конец отрезка, обегает кубик, возвращается, и также, с другой стороны, 10-метрового отрезка. При пересечении финишной линии выключается секундомер.

Таблица оценки

Бег 3х10 м		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
		Результат в секундах				
	мальчики		14.5	12.7	11.5	10.5
	девочки		15.0	13.0	12.1	11.8

3. **Тест на определение выносливости:**

Выносливость - способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности. Выносливость - определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.
Цель: определить выносливость в непрерывном беге до утомления у детей дошкольного возраста.

Методика: Бег можно выполнять как в спортивном зале, так и на стадионе. В забеге проводят по кругу, змейкой, парами, в колонне, одновременно по 6-8 человек. Заранее разметить дистанцию- линию старта. Инструктор по физическому воспитанию бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию без остановок.

В индивидуальную карту записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребёнок.

Младшие дошкольники с 10,0- 15,0 сек.,

средняя и старшая группа до 35,0 – 40,0 сек.

подготовительная до 60,0 сек.

Повторение 2 – 4 раза с перерывами

Минимальная дистанция - 5 лет – 90 м (30,6- 25,5), 6 лет – 120 м (35,7 – 29,2) и 7 лет – 150 м (41,2- 33,6)

4. **Тест на определение скоростно-силовых качеств**:

Скоростно-силовые способности, являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежит функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений. Скоростно-силовые качества мышц нижних конечностей определяют по прыжку в длину с места.

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Методика: Прыжок выполняется на взрыхленный грунт. Перед началом тестирования руководитель физического воспитания объясняет задание, показывает детям, как они должны приготовиться к прыжку. Длину прыжка измеряют с точностью до 1 см. Даются две-три попытки, в протокол записывают лучший результат. Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние в прыжковую яму или на мат. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат.

Качество(техника) выполнения прыжка в длину.

3- 4 года

И. п. ноги слегка расставлены, небольшое приседание перед прыжком; - ТОЛЧОК – одновременно двумя ногами; - ПОЛЕТ- ноги слегка согнуты, руки свободно; - ПРИЗЕМЛЕНИЕ – на две ноги, легко

4-5 лет - И. п. ноги параллельно, полуприсед, с наклоном туловища, руки отодвинуты назад: - ТОЛЧОК – одновременно двумя ногами, мах руками вверх- вперед; - ПОЛЕТ- мах руками вперед- вверх туловище и ноги выпрямлены; - ПРИЗЕМЛЕНИЕ – одновременно на две ноги, с пятки на носок, легко, руки свободно;

5-7 лет - И. п. ноги параллельно, полуприсед, с наклоном туловища, руки отодвинуты назад; - ТОЛЧОК- одновременно двумя ногами; выпрямление ног, мах руками впередвверх, туловище согнуто, голова вперед, вынос полусогнутых ног вперед; - ПРИЗЕМЛЕНИЕ- Одновременно на две ноги с пятки на носок, на всю ступню, колени полусогнуты, туловище слегка наклонено, руки свободно, равновесие при приземлении сохранено

Прыжок в длину с места		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
		результат				
	мальчики		61-90	91-115	116-136	130-155
	девочки		55-85	86-110	111-125	125-150

Скоростно - силовая сила мышц верхних конечностей определяется по результату метания мешочка массой 200 г.

Метание мешочка с песком

Место проведения: спортивная площадка, или удобная прямая дорожка с разметкой 15-20 м с шагом 50 см, ширина 3 м

Методика

Результат здесь во многом зависит от техники выполнения упражнения: исходное положение (И. п.) — вполоборота по направлению метания; перенести центр тяжести на сзади стоящую ногу во время замаха; выполнить замах с последующим броском предмета. Каждой рукой нужно выполнить три попытки.

В протоколе фиксируется лучший результат. Ребенок стоит у линии, от которой начинается разметка, рука с мешочком за головой. 3 броска осуществляется каждой рукой, фиксируется лучший результат

Качественные показатели

3-4 год - И. п. стоя, лицо направлено в сторону броска, ноги на ширине плеч, мешочек удерживается на уровне груди; - ЗАМАХ поворот вправо (бросок выполняется правой рукой) правая нога сгибается, рука одновременно идет вниз-назад, выполняется поворот в сторону броска, рука движется вверх-вперед; БРОСОК- резким движением руки вдаль-вверх, мешочек летит сохраняя заданное направление.

Метание мешочков		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
		результат				
	мальчики	1.8-3.4	2.5-4.1	3.9-5.7	6.7-7.5	6.7-8.0
	девочки	1.5-2.3	2.4-3.4	3.0-4.4	4.0-4.6	4.5-5.5

Скоростно-силовые качества плечевого пояса определяются при помощи теста - бросок мяча массой 1 кг из положения сидя. Ребенок сидит спиной к линии, начерченной на полу, чтобы спина находилась перпендикулярно этой линии. Нужно выполнить бросок набивного мяча массой 1 кг вперед из положения сидя на полу спина прямая, ноги разведены в стороны, мяч отведен за голову как можно дальше. Ребенок совершает два броска, учитывается лучший результат.

Оборудование - площадка с разметкой минимальная длина 10 м, 2 мяча весом 1 кг каждый

Место проведения Спортивная площадка, спортивный зал с разметкой по 50 см

Методика

Бросок производится двумя способами 1. И.п. стоя бросок из-за головы. От контрольной линии, ноги врозь, набивной мяч отведен за голову, бросок осуществляется двумя руками изза головы. 2. И.п. сидя спиной к линии разметки. Спина прямая, ноги разведены в стороны, мяч удерживается двумя руками перед собой. Бросок выполняется двумя руками за голову(назад) 3. Ребенок берет по очереди 2 мяча и выполняет броски. Учитывается лучший результат

Бросок набивного мяча 1 кг. Из- за головы		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
		результат				
	мальчики	119-157	117-185	187-270	221-303	242-360
	девочки	97-153	97-178	138-24	156-256	193-313

5. **Тест на определение гибкости:**

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Цель: определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке у детей дошкольного возраста и из положения стоя на полу у детей школьного возраста.
Методика:
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке установленной перпендикулярно скамье, записать тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент “достань игрушку”. Наклон вперёд из положения сидя на полу: на полу мелом наносится линия А - Б, а от её середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1см. Ребёнок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками-20-30см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

Гибкость сидя на полу		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
		результат				
	мальчики		4-12	2-9	2-8	1-9
	девочки		5-13	3-10	2-9	2-12

6. Тест на определение силовых способностей:

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счёт мышечных усилий.
Цель: поднимание туловища из положения сидя согнутыми коленями за 30 сек на кол- во раз. Метание мешочков у детей (150-200гр.) метание мешочка правой (левой) рукой способом “из-за спины через плечо”. Встать за контрольную линию, бросить мешок с песком как можно дальше. Засчитывается самый лучший бросок из трех попыток
Методика поднимания туловища. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (ИП): лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 сек., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Поднимание туловища		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
		результат				
	мальчики		6-8	9-11	10-12	12-14
	девочки		4-6	7-9	8-10	9-12

7. ТЕСТ Статическое равновесие.

Функция равновесия определяется продолжительностью удержания следующей позы: стоя на одной ноге, руки на поясе, вторая нога опирается на голень опорной. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Потерей равновесия считается опора на обе ноги или перемещение опорной.

равновесие		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
		результат				
	мальчики	-	3-5	12-20	22-35	35-42
	девочки	-	5-8	15-28	30-40	45-60

При проведении физической диагностики необходим стандартный набор спортивного оборудования:

- прыжковая яма для выявления скоростно-силовых качеств;
- перекладина и мешочки с песком 150-200гр. для выявления силовых качеств;
- гимнастическая скамейка и линейка для выявления гибкости;
- беговая дорожка и секундомер для выявления выносливости, скорости.

При тестировании детей следует соблюдать определённые правила. Исследования проводить в первой половине дня, в физкультурном зале, хорошо проветриваемом помещении или на площадке. Одежда детей облегчённая. В день тестирования режим дня детей не должен быть перегружен физически и эмоционально. Перед тестированием следует провести стандартную разминку всех систем организма в соответствии со спецификой тестов. Необходимо обеспечить спокойную обстановку, избегать у ребёнка отрицательных эмоций, соблюдать индивидуальный подход, учитывать возрастные особенности.

Форма проведения тестирования физических качеств детей должна предусматривать их стремление показать наилучший результат: дети могут сделать 2-3 попытки. Время между попытками одного и того же теста должно быть достаточным для ликвидации возникшего после первой попытки утомления.

Порядок теста остаётся постоянным, и не меняется ни при каких обстоятельствах. Как правило, тестирование проводят инструктор физкультуры, воспитатель, старший воспитатель и медицинская сестра.

Тестирование должно проводиться осенью и весной в стандартных одинаковых условиях, что снизит возможность ошибки в результатах и позволит получить более объективную информацию за исследуемый период.

Источник: *Общероссийская система мониторинга физического развития детей, подростков и молодежи (Утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г. № 916)*

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575888

Владелец Караджели Ирина Александровна

Действителен С 13.04.2022 по 13.04.2023