

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В ДОУ

*Ф*ИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ *2-7 лет*

РАЗВЕРНУТОЕ
ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО ПРОГРАММЕ

«Детство»

ИЗДАТЕЛЬСТВО «УЧИТЕЛЬ»

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ 2-7 ЛЕТ

**Развернутое перспективное планирование
по программе «Детство»**

Авторы-составители

И. М. Сучкова, Е. А. Мартынова, Н. А. Давыдова

Волгоград

УДК 372.3/4
ББК 74.100.5
Ф48

Авторы-составители

И. М. Сучкова, Е. А. Мартынова, Н. А. Давыдова

Физическое развитие детей 2-7 лет : развернутое перспективное планирование
Ф48 по программе «Детство» / авт.-сост. И. М. Сучкова, Е. А. Мартынова, Н. А. Давыдова. -
Волгоград : Учитель, 2012. - 189 с.
ISBN 978-5-7057-2852-7

Представленное планирование отражает содержание работы по физическому развитию детей 2-7 лет в соответствии с концепцией программы «Детство» (под редакцией Т. И. Бабаевой, З. А. Михайловой, Л. М. Гурович).

Комплексный подход к выбору форм и методов проведения занятий обеспечивает обучение детей каждой возрастной группы двигательным умениям и навыкам, воспитание физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитие координации движений, пространственной ориентации и способствует укреплению их физического и психического здоровья. Предложены конспекты занятий оздоровительно-игрового часа, которые организуются воспитателем на дневной прогулке и направлены на оптимизацию физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

Предназначено инструкторам физического воспитания, руководителям и методистам дошкольных образовательных учреждений, педагогам дополнительного образования.

УДК 372.3/4
ББК 74.100.5

ISBN 978-5-7057-2852-7

© Сучкова И. М., Мартынова Е. А., Давыдова Н. А.,
авторы-составители. 2010
С Издательство - Учитель». 2010
С Офотутенне Издательство «Учитель», 2011
И з д а н и е 2 0 1 2 г .

ВВЕДЕНИЕ

Физическое воспитание - это то, что обеспечивает здоровье и добавляет радость.

Крэттен

В период с 3 до 7 лет закладываются основы физического и психического здоровья человека. Формирование у детей потребности в сохранении и укреплении здоровья - важная задача, стоящая перед дошкольными образовательными учреждениями, в связи с чем особая роль в ДОУ отводится правильно организованному физическому воспитанию. С самого раннего детства ребенку необходимо прививать потребность в регулярных занятиях физической культурой, способствующих развитию его физиологических систем, которые определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма, стимулируют формирование психических функций.

Представленное планирование отражает содержание работы педагогического коллектива МДОУ детский сад комбинированного вида № 367 г. Волгограда по физическому развитию детей 2-7 лет в рамках раздела «Овладение основами двигательной культуры» (авторы Т. И. Бабаева, Н. А. Ноткина) и составлено в соответствии с концепцией программы «Детство» (под редакцией Т. И. Бабаевой, З. А. Михайловой, Л. М. Гурович).

Комплексный подход к выбору форм и методов проведения занятий в перспективных планах обеспечивает обучение детей каждой возрастной группы двигательным умениям и навыкам, воспитание физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитие координации движений, пространственной ориентации и способствует укреплению их физического и психического здоровья.

Структура физкультурного занятия:

1. Вводная часть (разминка).
2. Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра).
3. Заключительная часть (игра малой подвижности).

Занятия проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале. Кроме этого проводится третье физкультурное занятие, организуемое по требованиям СанПиН, которое рекомендуется проводить на улице в форме оздоровительно-игрового часа.

В пособии предложены конспекты занятий оздоровительно-игрового часа, которые организуются воспитателем на дневной прогулке и направлены на оптимизацию физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ благодаря удовлетворению витальной потребности ребенка в движении, оздоровлению посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемой в игровой форме. Для этого используются все природные факторы: вода, воздух, солнце, земля. Закаливающие мероприятия необходимо осуществлять круглый год, но их вид и методика должны меняться в зависимости от сезона и погоды. При составлении конспектов оздоровительно-игрового часа учитывались продолжительность и интенсивность двигательной активности, обогащение содержания и увеличение количества основных движений, ярко выраженная тенденция к повышению двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

Структура занятия (оздоровительно-игрового часа):

1. Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки).
2. Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре).

Число, содержание заданий и упражнений варьируются в зависимости от возраста детей, погодных условий, двигательной активности и сформированности определенных умений и навыков.

Предназначено инструкторам физического воспитания, руководителям и методистам дошкольных образовательных учреждений, педагогам дополнительного образования; рекомендовано студентам факультетов дошкольного образования высших и средних педагогических и физкультурных учебных заведений.

ОВЛАДЕНИЕ ОСНОВАМИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В последнее время сохранение здоровья детей становится приоритетной национальной проблемой. Укрепление здоровья - не только и не столько задача медицинских работников, сколько психолого-педагогическая проблема. Многолетние исследования психологов подтверждают необходимость начинать эту работу с дошкольного возраста, так как именно к 5-6 годам ребёнок начинает накапливать собственный жизненный опыт, во многом стихийный и неосознанный. Но ребёнок довольно долго, зная правила, не выполняет их. Психологи говорят лишь о создании предпосылок для осознанного отношения к здоровью в этот период жизни. Для того чтобы такие предпосылки сложились, необходимо овладение «общей произвольностью своего поведения» (Л. С. Выготский), «соподчинение мотивов своих действий» (А. Н. Леонтьев), что достигается в процессе овладения детьми правилами подвижных и других видов игр. Для этого необходима целенаправленная систематическая работа по формированию осознанного отношения детей к здоровью. Не последнюю роль в этом процессе играют дошкольные образовательные учреждения. Дошкольное образование призвано обеспечить не только подготовку ребёнка к обучению в школе, но и создать максимально благоприятные условия для укрепления здоровья, гармоничного физического и целостного развития личности каждого ребёнка. Поэтому о полноценном качестве образования можно говорить только тогда, когда в нём присутствуют здоровьесберегающая и здоровьесформирующая составляющие. В связи с этим особая роль в дошкольном образовании отводится правильно организованному физическому воспитанию.

С самого раннего детства ребёнку необходимо прививать потребность в регулярных занятиях физической культурой. Движения необходимы ребёнку, так как способствуют развитию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма, стимулируют формирование психических функций.

В пособии представлено перспективное планирование по физическому развитию детей 2-7 лет в соответствии с задачами комплексной программы развития и воспитания детей «Детство» из опыта работы Муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад комбинированного вида № 367 Красноармейского района г. Волгограда.

Цель данного пособия - помочь инструкторам по физической культуре дошкольных учреждений организовать планомерную работу по физическому развитию детей.

Задачи: стимулировать и активизировать деятельность инструкторов по физической культуре в работе по физическому развитию детей дошкольного возраста; применять современные формы и методы организации занятий по физическому развитию детей дошкольного возраста; распространять опыт работы среди педагогов дошкольных образовательных учреждений.

Концептуальные положения:

- совершенствование методического обеспечения дошкольных учреждений по физическому развитию детей дошкольного возраста;

- повышение профессионального мастерства инструкторов по физической культуре по направлениям, связанным с физическим развитием детей;

- организация физического развития детей, отвечающего возрастным возможностям и индивидуальным особенностям детей дошкольного возраста;

- осуществление целенаправленного выбора игровых методов и форм организации занятий по физическому развитию детей дошкольного возраста.

Структура физкультурного занятия:

I. Вводная часть.

Разминка, на которую отводится 1,5 мин (*2-я младшая группа*), 2 мин (*средняя группа*), 3 мин (*старшая группа*), 4 мин (*подготовительная к школе группа*).

II. Основная часть.

Включает общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижную игру. На проведение основной части занятия отводится 12,5 мин (*2-я младшая группа*), 17 мин (*средняя группа*), 20 мин (*старшая группа*), 22 мин (*подготовительная к школе группа*).

III. Заключительная часть.

Игра малой подвижности, на проведение которой отводится 1 мин (*2-я младшая и средняя группы*), 2 мин (*старшая группа*), 4 мин (*подготовительная к школе группа*).

Занятия проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
(вторая младшая группа)**

Задачи	Структура занятия			
	Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
	Ходьба и бег	Основные виды движений		Игра малой подвижности
Общеразвивающие упражнения		Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижная игра		
1	2	3	4	5
СЕНТЯБРЬ (I, II недели)				
Учить ходить и бегать всей группой в одном направлении за инструктором, бегать врассыпную; упражнять в прыжках на двух ногах на месте, в ползании на четвереньках по прямой (с опорой на ладони и колени), в прокатывании мяча по скамейке от черты, придерживая его одной, двумя руками	Ходьба и бег небольшими группами в одном направлении за инструктором; бег врассыпную	ОРУ без предметов: 1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Руки поднять через стороны вверх, выполнить «хватательное» движение кистями рук. Вернуться в и. п. 2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот туловища вправо, с отведением правой руки (ладонь вверх). То же влево, с левой руки. 3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Полуприсед с одновременным хлопком по коленям кистями рук, вернуться в и. п. 4. И. п.: о. с. (<i>основная стойка</i>) - руки развести в стороны. Поочередно ставить ногу на пятку, начиная с правой ноги. 5. И. п.: о. с. - руки на поясе. Поднять правую ногу, согнуть в колене и притопнуть ногой. То же левой ногой (притопы на месте). 6. И. п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Прямые ноги развести в стороны и вернуться в и. п. 7. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги выпрямлены. Согнуть ноги в коленях («горка») и вернуться в и. п. 8. И. п.: лёжа на животе, руки вытянуты вперед. Повернуться на правый бок и вернуться в и. п. То же налево. 9. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнять прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой	Прыжки на двух ногах на месте (подпрыгивание) (2-3 раза). Метание: прокатывание мяча по скамейке, придерживая его одной или двумя руками, двумя руками вперёд от черты. Лазание: ползание на четвереньках по прямой с опорой на ладони и колени на расстояние 4-5 м. Подвижная игра «Принеси - не урони» [6, с. 5]	«Найди зайку» [6, с. 10]

* Здесь и далее первая цифра в квадратных скобках обозначает порядковый номер пособия по списку литературы, размещенному в конце перспективного планирования, вторая цифра пособия, см. на с. 79.

1	2	3	4	5
СЕНТЯБРЬ (III, IV недели)				
<p>Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, всей группой, парами за инструктором, в прыжках на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, в подлезании под шнур на четвереньках; учить сохранять равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади; знакомить с действиями с мячом (как держать мяч двумя руками, переносить его на другую сторону зала, прокатывать вперёд, догонять и поднимать вверх, скатывать по наклонной доске)</p>	<p>Ходьба и бег колонной по одному всей группой, парами за инструктором</p>	<p>ОРУ с султанчиками:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п.: ноги на ширине плеч, султанчики в обеих руках опущены вниз. Руки поднять к груди (согнутые в локтях) и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, султанчики в обеих руках, опущены вниз. Поднимать поочередно руки вверх (вначале правую, потом левую). 3. И. п.: ноги на ширине плеч, султанчики в обеих руках опущены вдоль туловища. Руки вытянуть вперед и ударить султанчик об султанчик. Вернуться в и. п. 4. И. п.: о. с. - султанчики в стороны. Присесть, султанчики спрятать за спину и вернуться в и. п. 5. И. п.: о. с. - руки с султанчиками согнуты в локтях перед грудью. Круговое вращение руками («завели моторчик»). 6. И. п.: сидя, ноги врозь, султанчики около груди. Наклониться вперед, постучать султанчиками о пол и вернуться в и. п. 7. И. п.: лежа на спине, руки с султанчиками за головой, ноги выпрямлены. Руки привести к животу, ноги согнуть в коленях. Вернуться в и. п. 8. И. п.: о. с. - руки с султанчиками внизу. Прыгать на двух ногах с потряхиванием султанчиков 	<p>Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями (<i>расстояние 20 см</i>).</p> <p>Прыжки на двух ногах на месте (подпрыгивание) (<i>2-3 раза</i>).</p> <p>Метание: прокатывание мяча двумя руками от черты в прямом направлении; скатывание мяча по наклонной доске.</p> <p>Лазание: подлезание под шнур (<i>высота шнура от пола 50 см</i>) на четвереньках с опорой на ладони и колени (<i>3-4 раза</i>).</p> <p>Подвижная игра или ходьба в колонне по одному</p>	<p>«Мой веселый звонкий мяч» [4, с. 70]</p>
ОКТАБРЬ (I, II недели)				
<p>Закреплять умение ходить и бегать по кругу вокруг кубиков с остановкой по сигналу; повто-</p>	<p>Ходьба и бег по кругу друг за другом вокруг;</p>	<p>ОРУ с кубиками:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Руки поднять через стороны вверх и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Вытянуть руки вперед, спрятать за спину и вернуться в и. п. 	<p>Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями (<i>расстояние 20 см</i>).</p> <p>Прыжки: перепрыгивание через шнур, положенный на пол.</p> <p>Метание: перекатывание мяча друг другу в парах в положении сидя,</p>	<p>«найди цыпленка» [6, с. 10]</p>

1	2	3	4	5
<p>ритель упражнения в ходьбе и беге между двумя линиями; упражнять в прыжках на двух ногах вокруг предметов, в подлезании под дугу, в метании; учить перепрыгивать через шнур, расположенный на полу</p>	<p>кубиков, с остановкой по сигналу ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием колен</p>	<p>3. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Руки поднять через стороны вверх, ударить кубик об кубик и вернуться в и. п. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Присесть, постучать кубиками по полу и вернуться в и. п. 5. И. п.: о. с., оба кубика поставить на правую ладонь. Поворот вокруг себя, посмотреть на кубики. Повторить то же, поменяв руки. 6. И. п.: о. с. - подбросить один кубик, поймать его двумя руками. 7. И. п.: о. с. - кубики лежат на полу. Перевернуть кубик пальцами правой ноги. То же повторить левой ногой. 8. И. п.: о. с. - кубики лежат на полу. Прыгнуть через кубики на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через кубики и т. д., чередуя с ходьбой на месте</p>	<p>ноги врозь (<i>расстояние между детьми 1-1,5 м</i>); прокатывание в парах мяча в ворота (ноги детей раздвинуты) из положения стоя (<i>расстояние между детьми 1,5 м</i>). Лазание: ползание на четвереньках по прямой (<i>расстояние 5 м</i>); подлезание под дугу (<i>высота дуги 40-50 см</i>). Подвижная игра «Наседка и цыплята» [6, с. 9]</p>	
ОКТАБРЬ (III, IV недели)				
<p>7 Упражнять в ходьбе и беге между двумя линиями, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в перепрыгивании через шнур; закреплять умения катать мяч друг другу, стоя на коленях, подлезать под шнур; учить ловить мяч от инструктора</p>	<p>Ходьба и бег по кругу друг за другом вокруг кубиков, с остановкой по сигналу; бег враспынную; ходьба с приседанием</p>	<p>ОРУ с мячом: 1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу перед собой. Поднять мяч вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с. - мяч в обеих руках перед грудью. Руки выпрямить вперед - мяч от себя. Вернуться в и. п. - мяч к себе. 3. И. п.: о. с. - мяч в двух руках, согнутых перед грудью. Положить мяч из одной руки в другую. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед грудью. Повернуть туловище в разные стороны: вправо-влево. 5. И. п.: о. с. - руки опущены вниз, мяч в обеих руках. Присесть на корточки, руки вытянуть с мячом вперед и вернуться в и. п. 6. И. п.: о. с. - правая нога на мяче. Катать мяч ногой вперед-назад, то же повторить левой ногой. 7. И. п.: о. с. - мяч в руках. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте</p>	<p>Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями (<i>расстояние 20 см</i>). Прыжки: перепрыгивание через шнур, положенный на пол. Метание: катание мяча от себя друг другу, стоя на коленях (<i>расстояние между детьми 1,5 м</i>); ловля мяча от инструктора (<i>расстояние между ребёнком и инструктором 70-100 см</i>). Лазание: подлезание под шнур на четвереньках с опорой на ладони и колени (<i>высота шнура от пола 40-50 см</i>). Подвижная игра «Огуречик», «Пuzzle» [6, с. 16, 61]</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>

1	2	3	4	5
НОЯБРЬ (I, II недели)				
Учить переходить с ходьбы на бег и обратно по сигналу; упражнять в ходьбе в колонне по одному, в сохранении устойчивого равновесия, в ходьбе и беге по уменьшенной площади, в мягком приземлении при прыжках, в подлезании под верёвку, в прокатывании мяча друг другу; развивать силу и глазомер; закреплять умение ловить и бросать мяч; учить подбрасывать мяч невысоко вверх и ловить его	Ходьба по кругу Друг за другом с переходом на бег и наоборот; ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полуприседе	ОРУ с детскими гантелями: 1. И. п.: о. с. - в руках детские гантели, опущенные вниз. Повороты головы влево-вправо, вверх-вниз. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, в руках гантели, опущенные вниз. Сгибать и разгибать руки в локтях. 3. И. п.: ноги на ширине плеч. Руки с гантелями опущены вниз. Не сгибая коленей, наклониться вперед под углом 90°, одну руку вытянуть вперед, вернуться в и. п. То же с другой рукой. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Поднять гантели через стороны вверх и вернуться в и. п. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены. Присесть, постучать поочередно одной и другой гантелями по полу, вернуться в и. п. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями перед грудью, согнуты в локтях. Руки попеременно резко вытягивать вперед, от себя - к себе («бокс») и возвращаться в и. п. 7. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз спереди. Наклониться вниз, гантели опустить вдоль ног до пола. 8. И. п.: о. с. - руки на поясе. Гантели лежат на полу. Прыгать на двух ногах вокруг гантелей. 9. И. п.: о. с. - руки опущены вниз, гантели на полу. Ходить вокруг гантелей, высоко поднимая колени	Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями (<i>расстояние 20 см</i>). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (<i>на расстояние 1,5-2 м</i>). Метание: прокатывание мяча между предметами; бросание и ловля мяча от инструктора (<i>расстояние от инструктора до ребенка 70-100 см</i>); подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его. Лазание: подлезание под верёвку на четвереньках (<i>высота верёвки от пола 40-50 см</i>). Подвижная игра «Мыши в кладовой» [6, с. 12]	«Где спрятался мышонок?» [6, с. 12]
НОЯБРЬ (III, IV недели)				
Упражнять в ходьбе и беге по кругу друг за другом, врассыпную, используя всю площадь зала, в ходьбе по уменьшенной площади опоры, в подлезании на четвереньках под дугу; учить ходить	Ходьба и бег по кругу друг за другом, врассыпную; ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием	ОРУ с малым обручем: 1. И. п.: ноги на ширине плеч. Обруч в согнутых руках у груди (хват руками с боков обруча). Руки с обручем выпрямить вперед, вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч. Руки с обручем опущены (хват рук с боков обруча). Поднять обруч вперед, вверх, посмотреть на обруч и вернуться в и. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч. Руки с обручем согнуты в локтях и прижаты к груди. Присесть, вынести обруч вперед, вернуться в и. п. 4. И. п.: ноги на ширине плеч. Руки с обручем внизу. Обруч поднять вверх, наклониться вправо, выпрямиться, вернуться в и. п.	Равновесие: ходьба по доске, расположенной на полу (<i>ширина доски 20 см</i>). Прыжки из обруча в обруч (<i>диаметр обруча 30 см</i>). Метание: ловля мяча от инструктора и бросание его обратно инструктору (<i>расстояние от ребёнка до инструктора 70-100 см</i>);	«Воздушный шар» [II, с. 31]

1	2	3	4	5
змейкой, прыгать в обруч, бросать и ловить мяч, отбивать мяч от пола; закреплять умение бросать мяч двумя руками из-за головы вдаль	колен, змейкой	<p>То же влево.</p> <p>5. И. п.: о. с. - обруч держать в согнутых руках (хват с боков) около груди. Поднять правую ногу, согнутую в колене, коснуться ободом обруча. Вернуться в и. п. То же левой ногой.</p> <p>6. И. п.: о. с. - обруч стоит впереди на полу, держать правой рукой. Крутить обруч, не отрывая пальцы рук. То же левой рукой.</p> <p>7. И. п.: о. с. - стоя в лежащем на полу обруче, руки на поясе. Ходить по обручу, касаясь пальцами ног.</p> <p>8. И. п.: о. с. - стоя в лежащем на полу обруче, руки на поясе. Прыгать на двух ногах в обруче</p>	<p>бросание мяча двумя руками из-за головы вдаль; отбивание мяча о пол.</p> <p>Лазание: подлезание под дугу на четвереньках (<i>высота дуги 40-50 см</i>).</p> <p>Подвижная игра «Лягушки» [6, с. 17]</p>	
ДЕКАБРЬ (I, II недели)				
Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, используя всю площадь зала, с остановкой по сигналу, в прокачивании мяча; закреплять умения ходить змейкой, прыгать с небольшой высоты; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске; развивать ловкость и глазомер	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу, врассыпную; ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, змейкой	<p>ОРУ с платочком:</p> <p>1. И. п.: о. с.- платочек в правой руке внизу. Поднять платочек правой рукой вверх и отпустить платочек. Наклониться и поднять платочек с пола. То же левой рукой.</p> <p>2. И. п.: - ноги на ширине плеч, платочек на голове, руки на поясе. Присесть («Мы присели, мы присели, а платки не улетели») и вернуться в и. п.</p> <p>3. И. п.: о. с. - платочек в правой руке внизу. Поднять платочек и подуть на него. Вернуться в и. п. То же левой рукой.</p> <p>4. И. п.: о. с. - платочек внизу в обеих руках. Присесть, платочек расположить перед лицом («спрятаться за платочком»). Вернуться в и. п.</p> <p>5. И. п.: о. с. - платочек в правой руке внизу. Руки поднять вперед, переложить платочек в левую руку. Вернуться в и. п.</p> <p>6. И. п.: о. с. - платочек на полу, руки на поясе. Поднять платочек пальцами правой ноги и положить на пол. То же повторить левой ногой.</p> <p>7. И. п.: сидя, ноги прямые вместе, платочек на пальцах ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх и вернуться в и. п.</p> <p>8. И. п.: о. с. - платочек на полу, ноги около платочка, руки на поясе. Прыгнуть через платочек на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть вперед через платочек и т. д, чередуя с ходьбой на месте</p>	<p>Равновесие: ходьба по доске (<i>ширина доски 20 см</i>).</p> <p>Прыжки: мягкое спрыгивание на полусогнутые ноги со скамейки (<i>высота скамейки 20 см</i>).</p> <p>Метание: катание мяча друг другу в приседе на корточках (<i>расстояние между детьми 1,5 м</i>); отбивание мяча о пол.</p> <p>Лазание: подлезание под дугу (<i>высота дуги 40 см</i>) на четвереньках.</p> <p>Подвижная игра «Воробышки и кот» [6, с. 19]</p>	«Через ручеек» [6, с. 6]

1	2	3	4	5
ДЕКАБРЬ (III, IV недели)				
Учить построению парами и ходьбе в парах, пролезать в обруч на четвереньках; закреплять умение правильно координировать движения рук и ног, метать; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по доске, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед	Построение и ходьба парами по кругу, не держась за руки; бег врассыпную; ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом с продвижением в сторону	ОРУ с кольцом (от кольцеброса): 1. И. п.: - ноги на ширине плеч. Кольцо в обеих руках перед грудью (хват рук с боков кольца). Руки выпрямить вперед (кольцо от себя). Вернуться в и. п. (кольцо к себе). 2. И. п.: - ноги на ширине плеч. Кольцо в правой руке внизу. Поднять руки через стороны вверх, посмотреть на кольцо и положить в левую руку. Вернуться в и. п. 3. И. п.: - ноги на ширине плеч. Руки опущены вниз, кольцо в правой руке. Поворот вправо, одновременно прямую правую руку отвести в сторону. Вернуться в и. п. То же левой рукой. 4. И. п.: о. с. - кольцо в обеих руках, руки опущены вниз. Пригнуться, кольцо вынести вперед, руки прямые. Вернуться в и. п. 5. И. п.: сидя на полу, ноги прямые вместе. Кольцо в обеих руках. Поднять кольцо вверх и наклониться вперед, достать кольцом пальцы ног, колени не сгибать. Вернуться в и. п. 6. И. п.: лежа на животе, ноги вместе, кольцо в обеих руках. Поднять одновременно вверх прямые руки с кольцом и ноги («лодочка»), Вернуться в и. п. 7. И. п.: кольцо лежит на полу, руки на поясе. Прыгать вокруг кольца, чередуя с ходьбой	Равновесие: ходьба по доске, руки на поясе (<i>ширина доски 20 см</i>). Прыжки: спрыгивание с куба (<i>высота куба 20 см</i>); прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Метание: скатывание мяча по наклонной доске; подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его. Лазание: пролезание в обруч на четвереньках (обруч в вертикальном положении на полу). Подвижная игра «Кролики» [6, с. 22]	«Докати мяч» [10, с. 55]
ЯНВАРЬ (I, II недели)				
Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в ходьбе парами, с высоким подниманием бедра, в метании, лазании; закреплять умение детей прыгать в глубину; учить	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, парами, с выполнением зада-	ОРУ с мячом: 1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с. - мяч в обеих руках перед грудью. Руки выпрямить - мяч от себя. Вернуться в и. п. - мяч к себе. 3. И. п.: о. с. - мяч в двух руках перед грудью. Вращать мяч пальцами рук. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед грудью. Повороты туловища в разные стороны: вправо-влево.	Равновесие: ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки в стороны (<i>расстояние между мячами 10-15 см</i>). Прыжки: спрыгивание с куба (<i>высота куба 25 см</i>). Метание: бросание мяча двумя руками о пол и ловля его; перебрасывание мяча друг другу в парах	«Угадай, кто кричит?» [6, с. 10]

1	2	3	4	5
правильно приземляться (на обе ноги сразу, сгибая ноги в коленях, смотреть вперёд при приземлении), перебрасывать мяч друг другу в парах	ний для рук (руки вперёд, в стороны, к плечам, вверх); бег врассыпную	5. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать двумя руками. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Ударить мяч о пол, поймать двумя руками. 7. И. п.: - ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Наклониться вниз, прокатить мяч от правой ноги к левой и наоборот, от левой к правой. Вернуться в и. п. 8. И. п.: о. с. - мяч в обеих руках. Прыгать на двух ногах на месте	<i>(расстояние между детьми 1,5 м).</i> Лазание: подлезание под шнур <i>(высота шнура от пола 40-50 см).</i> Подвижная игра «Найди свой цвет» («Не боимся мы кота») [6, с. 23]	
ЯНВАРЬ (III, IV недели)				
Учить ходить переменным шагом через шнуры; упражнять в прыжках из обруча в обруч, в прокатывании мяча между предметами, в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий инструктора по его сигналу (на носках, на месте с высоким подниманием бедра, ходьба парами, с приседанием); бег врассыпную	ОРУ с кубиками: 1. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Руки поднять через стороны вверх, ударить кубик об кубик и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Вытянуть руки вперед, спрятать за спину и вернуться в и. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Полуприсед, постучать кубиками по коленям и вернуться в и. п. 4. И. п.: о. с. - поставить на правую ладонь оба кубика. Поворот вокруг себя, смотреть на кубики. Повторить то же, поменяв кубики. 5. И. п.: о. с. - подбросить один кубик, поймать его двумя руками. 6. И. п.: о. с. - кубики лежат на полу. Перевернуть кубик пальцами правой ноги. То же повторить левой ногой. 7. И. п.: о. с. - кубики лежат на полу. Прыгнуть через кубики на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через кубики вперёд и т. д., чередуя с ходьбой на месте	Равновесие: ходьба с перешагиванием через шнуры, лежащие на полу. Прыжки из обруча в обруч <i>(диаметр обруча 30 см).</i> Метание: игра «Попади в воротца». Описание: дети с расстояния 1,5 м прокатывают мяч руками в воротца, состоящие из двух кубиков <i>(расстояние от ребёнка до ворот 60 см).</i> Лазание: подлезание под дугу <i>(высота дуги 40 см).</i> Подвижная игра «Лохматый пес» [6, с. 25]	«Воздушный шар» [11, с. 31]

1	2	3	4	5
ФЕВРАЛЬ (I, II недели)				
Закреплять умения правильно координировать движения рук и ног , сохранять равновесие при ходьбе по доске; упражнять в мягком приземлении при прыжках с продвижением вперёд, о пол, в прокатывании мяча друг другу, стоя на коленях, в подлезании под палку	Ходьба парами, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом вперёд; ходьба в парах с остановкой по сигналу	ОРУ с косичкой (короткий шнур): 1. И. п.: ноги на ширине плеч. Натянутая косичка в обеих руках внизу, руки прямые. Поднять натянутую косичку вперед, вверх и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в двух согнутых перед грудью руках. Вынести руки вперед и вернуться в и. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, косичка внизу в обеих руках. Поднять натянутую косичку вперед, руки прямые. Полуприсесть и вернуться в и. п. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, в обеих руках натянутая косичка. Руки вытянуты вперед. Поворот туловища вправо, вернуться в и. п. То же в левую сторону. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, косичку натянуть. Одну руку поднять вверх, другую опустить вниз. И наоборот. 6. И. п.: о. с. - косичка на полу, руки на поясе. Прыгнуть через косичку на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через косичку вперёд и т. д.	Равновесие: ходьба по ребристой доске, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вокруг себя, чередуя с ходьбой на месте. Метание: отбивание мяча о пол; перекатывание мяча друг другу двумя руками в парах, стоя на коленях (<i>расстояние между детьми 1,5 м</i>). Лазание: подлезание под палку (<i>высота палки от пола 40-50 см</i>). Подвижная игра «Лягушки» [6, с. 17]	«Скажи и покажи» [11, с. 33]
ФЕВРАЛЬ (III, IV недели)				
Закреплять умение ходить с перешагиванием через набивные мячи; упражнять в прокатывании мяча по скамейке, в ползании на четвереньках	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий инструктора по его сигналу (ходьба на носках,	ОРУ с детскими гантелями: 1. И. п.: о. с. - в руках детские гантели, руки опущены вниз. Повороты головы влево, вправо, вверх, вниз. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, в руках гантели, руки опущены вниз. Сгибание и разгибание в локтях. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Не сгибая коленей наклониться вперед, одну руку вытянуть вперёд, вернуться в и. п. То же другой рукой. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Поднять гантели через стороны вверх и вернуться в и. п.	Равновесие: ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки в стороны (<i>расстояние между мячами 10-15 см</i>). Прыжки на двух ногах вокруг себя, чередуя с ходьбой на месте. Метание: катание мяча по полу друг другу в положении стоя (<i>расстояние между детьми 1,5 м</i>); прокатывание мяча по скамейке,	Ходьба в колонне по одному с движением рук

1	2	3	4	5
	с приседанием, с перешагиванием предметов); бег врассыпную	5. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Присесть, постучать поочередно гантелями по полу, вернуться в и. п. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями перед грудью, согнуты в локтях. Руки попеременно резко вытягивать вперед, от себя - к себе («бокс») и возвращаться в и. п. 7. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз спереди. Наклониться вниз, гантели опустить вдоль ног до пола. 8. И. п.: о. с. - руки на поясе, гантели лежат на полу. Прыгать на двух ногах вокруг гантелей. 9. И. п.: о. с. - руки опущены вниз, гантели на полу. Ходить вокруг гантелей с высоким подниманием коленей	придерживая его двумя или одной рукой. Лазание: ползание на четвереньках (на расстояние 4-5 м). Подвижная игра «Воробышки и кот» [6, с. 19]	
МАРТ (I, II недели)				
13 Учить ходить по шнуру, прыгать в длину с места, отбивать мяч о пол и ловить его двумя руками, после удара об стену, лазать по наклонной лесенке; упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную	Ходьба по кругу парами, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, с приседанием; ходьба и бег врассыпную	ОРУ с мячом среднего размера: 1. И. п.: о. с. - мяч в обеих руках перед грудью. Руки выпрямить - мяч от себя. Вернуться в и. п. - мяч к себе. 2. И. п.: о. с. - мяч в двух руках перед грудью. Вращать мяч пальцами рук. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед грудью. Поворачивать туловище в разные стороны: вправо-влево. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать двумя руками. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Ударить мяч о пол, поймать двумя руками. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Наклониться вниз, прокатить мяч от правой ноги к левой и наоборот, от левой к правой. Вернуться в и. п. 7. И. п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на ступнях ног. Поднять прямые ноги. Скатить мяч на грудь, поймать его. Вернуться в и. п. 8. И. п.: о. с. - мяч в обеих руках. Прыгать на двух ногах на месте	Равновесие: ходьба по шнуру, расположенному ровно на полу (длина шнура 3 м). Прыжки в длину с места до предмета (расстояние от черты до предмета 40-50 см). Метание: отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками после удара о стену. Лазание по наклонной лестнице вверх-вниз (на высоту трёх реек). Подвижная игра «Кот и мышки». Описание: «мышки» ходят по массажной дорожке, по сигналу убегают от «кота»	«Пузырь» [6, с. 6]

1	2	3	4	5
МАРТ (III, IV недели)				
<p>14</p> <p>Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в прыжках в длину с места, в лазании по наклонной лестнице, в прокатывании и сбивании мячом кегли; учить ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой</p>	<p>Ходьба и бег по кругу в колонне по одному; ходьба парами, в колонне по одному, с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора; бег врассыпную</p>	<p>ОРУ с ленточками, привязанными к палочке:</p> <ol style="list-style-type: none"> И. п.: ноги на ширине плеч, ленточки в обеих руках опущены вниз. Поднять ленточки вверх, помахать ими и вернуться в и. п. И. п.: ноги на ширине плеч, ленточки в обеих руках, опущены вниз. Поднимать поочередно руки вверх (вначале правую, потом левую). И. п.: ноги на ширине плеч, ленточки опущены вдоль туловища. Руки вытянуть вперед и ударить концами палочку о палочку. Вернуться в и. п. И. п.: о. с. - ноги вместе, ленточки опущены вдоль туловища. Поворачиваться на месте на носках (вначале направо, потом налево), руки в стороны. И. п.: о. с. - ленточки в стороны. Присесть, ленточки спрятать за спину и вернуться в и. п. И. п.: сидя, ноги врозь, ленточки в согнутых руках около груди. Наклон вперед, постучать концами палочек о пол и вернуться в и. п. И. п.: о. с. - ленточки внизу. Прыгать на двух ногах с потряхиванием ленточек 	<p>Равновесие: ходьба по шнуру, выложенному по кругу на полу (<i>длина шнура 4 м</i>).</p> <p>Прыжки в длину с места до ориентира (<i>расстояние от линии до ориентира 45 см</i>).</p> <p>Метание: игровое упражнение «Прокати и сбей»; сбивание мячом кегли (<i>расстояние от ребёнка до кегли 1-1,5 м</i>).</p> <p>Лазание по наклонной лестнице вверх-вниз (<i>на высоту 4 реек</i>).</p> <p>Подвижная игра «Поймай комара» [6, с. 10]</p>	<p>Ходьба змейкой за инструктором</p>
АПРЕЛЬ (I, II недели)				
<p>Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках, в метании, в лазании по наклонной лестнице; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке</p>	<p>Ходьба и бег с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, врассыпную, в колонне по одному</p>	<p>ОРУ с обручем:</p> <ol style="list-style-type: none"> И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди (хват руками с боков обруча). Обруч вынести вперед, руки прямые. Вернуться в и. п. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с обручем опущены, хват рук с боков. Обруч вынести вперед, вверх, посмотреть на обруч и вернуться в и. п. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с обручем согнуты в локтях и прижаты к груди. Присесть, вынести обруч вперед, руки прямые, вернуться в и. п. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. Обруч поднять вверх, наклон вправо, выпрямиться. Вернуться в и. п. То же влево. 	<p>Равновесие: ходьба по скамейке (<i>высота скамейки 15—20 см</i>).</p> <p>Прыжки из обруча в обруч на двух ногах.</p> <p>Метание: отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча друг другу в парах (<i>расстояние между детьми 1,5-2 м</i>).</p> <p>Лазание по наклонной лестнице вверх-вниз (<i>на высоту 4 реек</i>).</p> <p>Подвижная игра «Найди свой домик» [6, с. 6]</p>	<p>«Угадай, кто кричит?» [6, с. 10]</p>

1	2	3	4	5
		<p>5. И. п.: о. с. - обруч держать в согнутых руках с боков около груди. Поднять правую ногу, согнутую в колене, коснуться ободом обруча. Вернуться в и. п. То же левой ногой.</p> <p>6. И. п.: о. с. - обруч стоит на полу в правой руке. Вращать обруч, не отрывая пальцы рук. То же левой рукой.</p> <p>7. И. п.: о. с. - стоя в лежащем на полу обруче, руки на поясе. Ходить внутри обруча, касаясь его пальцами ног.</p> <p>8. И. п.: о. с. - стоя в лежащем на полу обруче, руки на поясе. Прыгать на двух ногах внутри обруча</p>		
АПРЕЛЬ (III, IV недели)				
<p>Упражнять в ходьбе и беге друг за другом по кругу, врассыпную, в ползании по скамейке на четвереньках; закреплять умения бросать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч о пол, мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; учить перебрасывать мяч через верёвку</p>	<p>Ходьба и бег по кругу, врассыпную; ходьба на носках, на пятках, с одной стороны зала на другую, с приседанием</p>	<p>ОРУ с платочком:</p> <p>1. И. п.: о. с.- платочек в правой руке внизу. Поднять платочек правой рукой вверх и отпустить платочек. Наклониться и поднять платочек с пола. То же левой рукой.</p> <p>2. И. п.: - ноги на ширине плеч, платочек на голове, руки на поясе. Присесть («Мы присели, мы присели, а платки не улетели») и вернуться в и. п.</p> <p>3. И. п.: о. с. - платочек в правой руке внизу. Поднять платочек и подуть на него. Вернуться в и. п. То же левой рукой.</p> <p>4. И. п.: о. с. - платочек внизу в обеих руках. Присесть, платочек расположить перед лицом («Спрятаться за платочком»). Вернуться в и. п.</p> <p>5. И. п.: о. с. - платочек в правой руке внизу. Руки поднять вперед, переложить платочек в левую руку. Вернуться в и. п.</p> <p>6. И. п.: о. с. - платочек на полу, руки на поясе. Поднять платочек пальцами правой ноги и положить на пол. То же повторить левой ногой.</p> <p>7. И. п.: сидя, ноги вместе, платочек на пальцах ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх и вернуться в и. п.</p> <p>8. И. п.: о. с. - платочек на полу, ноги около платочка, руки на поясе. Прыгнуть через платочек на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через платочек на двух ногах вперед и т. д., чередуя с ходьбой на месте</p>	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке со свободными движениями рук (<i>высота скамейки 15-20 см</i>).</p> <p>Прыжки: перепрыгивание через шнур (<i>высота шнура над полом - 5 см</i>).</p> <p>Метание: бросание мяча о пол и ловля его двумя руками; подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча через верёвку с расстояния 1,5 м (<i>высота верёвки над полом - на уровне глаз детей</i>).</p> <p>Лазание: ползание по скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени (<i>высота скамейки 30 см, ширина - 20 см</i>).</p> <p>Подвижная игра «Кто быстрее займет домик» («Не опоздай») [10, с. 53]</p>	<p>«Пузырь» [6, с. 6]</p>

1	2	3	4	5
МАЙ (I, II недели)				
<p>Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур; учить ходить и бегать со сменой ведущего; закреплять умения энергично катать мяч по полу, не отрывая от него рук, бросать мяч от груди</p>	<p>Ходьба и бег парами; перестроение в колонну по одному; бег со сменной ведущего</p>	<p>ОРУ с косичкой (короткий шнур):</p> <ol style="list-style-type: none"> И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в обеих руках внизу, руки прямые. Поднять косичку вперед, вверх и вернуться в и. п. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в обеих руках, согнутых в локтях. Вынести руки вперед и вернуться в и. п. И. п.: ноги на ширине плеч, косичка внизу в обеих руках. Поднять косичку вперед, руки прямые. Полуприсесть и вернуться в и. п. И. п.: ноги на ширине плеч, в обеих руках натянутая косичка, руки вытянуты вперед. Повернуть туловище вправо, вернуться в и. п. То же в левую сторону. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, косичку натянуть. Одну руку поднять вверх, другую опустить вниз. И наоборот. И. п.: о. с. - косичка на полу, руки на поясе. Прыгнуть через косичку на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через косичку на двух ногах вперед и т. д. 	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки на поясе (<i>высота кубиков 25 см, расстояние между ними 15 см</i>).</p> <p>Прыжки: перепрыгивание через шнур (<i>высота шнура над полом 5 см</i>).</p> <p>Метание: катание мяча по полу, не отрывая от него рук, в колонне по одному; бросание мяча двумя руками от груди вдаль.</p> <p>Лазание: подлезание под шнур (<i>высота шнура от пола 40 см</i>).</p> <p>Подвижная игра «Добежать до флажка» [10, с. 65]</p>	<p>«Найди игрушку» [3, с. 44]</p>
МАЙ (III, IV недели)				
<p>Упражнять в ходьбе и беге враспынную с нахождением своего места, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, в прыжках через скакалку, в подбрасывании мяча вверх</p>	<p>Ходьба и бег по кругу; бег враспынную с нахождением своего места в колонне</p>	<p>ОРУ с мячом среднего размера:</p> <ol style="list-style-type: none"> И. п.: о. с. - мяч в обеих руках перед грудью. Руки выпрямить - мяч от себя. Вернуться в и. п. - мяч к себе. И. п.: о. с. - мяч в обеих руках, согнутых перед грудью. Переключать мяч из одной руки в другую. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед грудью. Поворачивать туловище в разные стороны - вправо-влево. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать двумя руками. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Ударить мяч о пол, поймать двумя руками. 	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке (<i>высота скамейки 30 см, ширина скамейки 20 см</i>).</p> <p>Прыжки на двух ногах через неподвижную скакалку с места.</p> <p>Метание: подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание о пол и ловля его двумя руками; бросание двумя руками из-за головы вдаль.</p>	<p>«Угадай, кто кричит?» [6, с. 10]</p>

1	2	3	4	5
и ловле его двумя руками, в отбивании мяча о пол, в подлезании под дугу; развивать ловкость; воспитывать смелость		<p>6. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Наклониться вниз, прокатить мяч от правой ноги к левой и наоборот, от левой к правой. Вернуться в и. п.</p> <p>7. И. п.: ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на ступнях ног. Поднять прямые ноги, скатить мяч на грудь, поймать его, вернуться в и. п.</p> <p>8. И. п.: о. с. - мяч в обеих руках. Прыгать на двух ногах на месте</p>	<p>Лазание: подлезание под 3-4 дуги (<i>высота дуг 40 см</i>).</p> <p>Подвижная игра «Прокати мячик к своему флажку» [9, с. 41]</p>	
ИЮНЬ (I, II недели)				
Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонному бревну, в ползании на четвереньках, бросать мяч одной рукой вперёд от плеча; упражнять в прыжках в высоту	Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения; бег враспынную с остановкой по сигналу инструктора	<p>ОРУ с кубиками:</p> <p>1. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Руки поднять через стороны вверх, ударить кубик о кубик и вернуться в и. п.</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Вытянуть руки вперед, спрятать за спину и вернуться в и. п.</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Полуприсесть, постучать кубиками по коленям и вернуться в и. п.</p> <p>4. И. п.: о. с. - оба кубика поставить на правую ладонь. Поворачиваться вокруг себя, смотреть на кубики. Повторить то же, поменяв руку.</p> <p>5. И. п.: о. с. - подбросить один кубик, поймать его двумя руками.</p> <p>6. И. п.: о. с. - кубики лежат на полу. Переворачивать кубик пальцами правой ноги вперёд-назад. То же повторить левой ногой.</p> <p>7. И. п.: о. с. - кубики лежат на полу. Прыгнуть через кубики на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через кубики на двух ногах вперёд и т. д.</p>	<p>Равновесие: ходьба по наклонному бревну, руки в стороны.</p> <p>Прыжки: упражнение «Достань платочек»; прыжки вверх с места (<i>платочек на 5-10 см выше поднятой руки ребёнка</i>).</p> <p>Метание: ловля мяча от инструктора (<i>расстояние от инструктора до ребёнка 70-100 см</i>); бросание мяча через верёвку.</p> <p>Лазание: ползание по скамейке на четвереньках (<i>высота скамейки 25 см</i>).</p> <p>Подвижная игра «Солнышко и дождик» [10, с. 38]</p>	«Найди игрушку» [10, с. 54]
ИЮНЬ (III, IV недели)				
Упражнять в ходьбе и беге парами с перестроением в колонну по одному, в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через	Ходьба и бег парами, со сменной ведущего; перестроение в колонну по одному	<p>ОРУ с кольцом (от кольцеброса):</p> <p>1. И. п.: - ноги на ширине плеч, кольцо в обеих руках перед грудью (хват рук с боков кольца). Руки выпрямить вперед (кольцо от себя). Вернуться в и. п. (кольцо к себе).</p> <p>2. И. п.: - ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке внизу. Поднять руки через стороны вверх, посмотреть на кольцо и положить в левую руку. Вернуться в и. п.</p> <p>3. И. п.: - ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, кольцо</p>	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики (<i>высота кубиков 25 см</i>).</p> <p>Прыжки на двух ногах вокруг кольца (от кольцеброса).</p> <p>Метание: игровое упражнение «Прокати и сбей»; сбивание мячом кегли (<i>расстояние от ребёнка до кегли 1,5 м</i>);</p>	«Поиграем?» [11, с. 30]

1	2	3	4	5
кубики, в прыжках на двух ногах вокруг предмета, в подлезании под шнур; учить ходить и бегать со сменой ведущего; развивать глазомер и ловкость		<p>в правой руке. Поворот вправо, одновременно прямую правую руку отвести в сторону. Вернуться в и. п.</p> <p>4. И. п.: о. с. - кольцо в обеих руках, руки опущены вниз. Присесть, кольцо вынести вперед, руки прямые. Вернуться в и. п.</p> <p>5. И. п.: - сидя на полу, ноги вместе, кольцо в обеих руках. Поднять кольцо вверх и наклониться вперед, достать кольцом пальцы ног, колени не сгибать. Вернуться в и. п.</p> <p>6. И. п.: лежа на животе, ноги вместе, кольцо в обеих руках. Поднять одновременно вверх прямые руки и ноги («лодочка»). Вернуться в и. п.</p> <p>7. И. п.: кольцо лежит на полу, руки на поясе. Прыгать вокруг кольца, чередуя с ходьбой</p>	<p>бросание вдаль мяча от груди правой и левой рукой (<i>расстояние до ориентира 2,5-5 м</i>).</p> <p>Лазание: подлезание под шнур (<i>высота шнура от пола 40 см</i>).</p> <p>Подвижная игра «Догони мяч» [11, с. 24]</p>	
ИЮЛЬ(1, II недели)				
Упражнять в ходьбе с выполнением заданий для рук, в метании в горизонтальную цель, в прыжках в высоту, в лазании по наклонной лесенке; закреплять навыки ходьбы по бревну; учить бросать мешочки вдаль одной рукой от плеча	Ходьба с выполнением заданий для рук по указанию инструктора; ходьба и бег между предметами	<p>ОРУ с детскими гантелями:</p> <p>1. И. п.: о. с. - в руках детские гантели, опущены вниз. Поворачивать голову вправо-влево, вверх-вниз.</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине плеч, в руках гантели, опущены вниз. Сгибать и разгибать руки в локтях, доставая гантелями до плеч.</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Не сгибая коленей, наклониться вперед, руки попеременно вытягивать вперед (начиная с правой руки) и вернуться в и. п.</p> <p>4. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Поднять гантели через стороны вверх и вернуться в и. п.</p> <p>5. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены. Присесть, постучать поочередно гантелями по полу, вернуться в и. п.</p> <p>6. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями перед грудью, согнуты в локтях. Руки попеременно резко вытягивать вперед, от себя - к себе («бокс») и возвращаться в и. п.</p> <p>7. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз спереди. Наклониться вниз, гантели опустить вдоль ног до пола, вернуться в и. п.</p> <p>8. И. п.: о. с. - руки на поясе, гантели лежат на полу. Прыгать на двух ногах вокруг гантелей.</p> <p>9. И. п.: о. с. - руки опущены вниз, гантели на полу. Ходить вокруг гантелей, высоко поднимая колени</p>	<p>Равновесие: ходьба по бревну, свободно балансируя руками.</p> <p>Прыжки: упражнение «Достань платочек»; прыжки вверх с места (<i>платочек на 5-10 см выше поднятой руки ребёнка</i>).</p> <p>Метание мешочков вдаль правой и левой рукой от плеча (<i>ориентир обозначить 5 раз</i>); катание мяча с попаданием в предметы (<i>расстояние от ребёнка до предмета 1,5 м</i>).</p> <p>Лазание по наклонной лесенке вверх-вниз (<i>на высоту 5 реек</i>).</p> <p>Подвижная игра «Прокати мячик к своему флажку» [9, с. 41]</p>	«По ровненькой дорожке» [3, с. 38]

1	2	3	4	5
ИЮЛЬ (III, IV недели)				
<p>Упражнять в ходьбе и беге парами с перестроением в колонну по одному, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке; в прыжках в длину с места с приземлением на обе ноги; закрепить умение ползать по скамейке; учить бросать мяч вдаль левой рукой от плеча</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с перестроением в колонну по двое по сигналу инструктора, с перешагиванием через предметы; бег врассыпную</p>	<p>ОРУ с мячом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с. - мяч в обеих руках перед грудью. Руки выпрямить - мяч от себя. Вернуться в и. п. - мяч к себе. 3. И. п.: о. с. - мяч в обеих руках, согнутых перед грудью. Положить мяч из одной руки в другую. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед грудью. Поворачивать туловище в разные стороны - вправо-влево. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать его двумя руками. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Ударить мяч о пол, поймать его двумя руками 7. И. п.: - ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Наклониться вниз, прокатить мяч от одной ноги к другой и назад. Вернуться в и. п. 8. И. п.: о. с. - мяч в обеих руках. Прыгать на двух ногах на месте 	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой.</p> <p>Прыжки в длину с места от шнура до шнура (<i>расстояние между шнурами 15 см</i>).</p> <p>Метание: бросание мяча в горизонтальную цель (<i>расстояние от черты до цели 1,5-2 м</i>) правой и левой рукой от плеча.</p> <p>Лазание: ползание по скамейке (<i>высота скамейки 25 см</i>).</p> <p>Подвижная игра «Солнышко и дождик» [10, с. 38]</p>	<p>«Поиграем?» [11, с. 30]</p>
АВГУСТ (I, II недели)				
<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в пролезании в обруч, в сохранении равновесия, в прыжках из обруча в обруч, в забрасывании мяча в корзину двумя руками снизу</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами; бег врассыпную</p>	<p>ОРУ с косичкой (короткий шнур):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в обеих руках внизу, руки прямые. Поднять косичку вперед, вверх и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в обеих руках, согнутых локтях. Вынести руки вперед и вернуться в и. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка внизу в обеих руках. Поднять косичку вперед, руки прямые. Полуприсесть и вернуться в и. п. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, в обеих руках натянутая косичка. Руки вытянуть вперед, повернуть туловище вправо, вернуться в и. п. То же в левую сторону. 	<p>Равновесие: ходьба по наклонному бревну, руки свободно.</p> <p>Прыжки из обруча в обруч.</p> <p>Метание: перебрасывание мяча друг другу в парах (<i>расстояние между детьми 1,5-2 м</i>).</p> <p>Лазание: пролезание в обруч вперёд головой, не задевая обруча (обруч стоит на полу).</p> <p>Подвижная игра «Догони меня» [3, с. 30]</p>	<p>«Едет, едет паровоз» [11, с. 34]</p>

1	2	3	4	5
		<p>5. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, косичку натянуть. Одну руку поднять вверх, другую опустить вниз. И наоборот.</p> <p>6. И. п.: о. с. - косичка на полу, руки на поясе. Прыгнуть через косичку на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через косичку вперед и т. д.</p>		
АВГУСТ (III, IV недели)				
<p>Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в беге в среднем темпе, в забрасывании мяча в кольцо, в ползании по скамейке</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба с перешагиванием через предметы</p>	<p>ОРУ с малым обручем:</p> <p>1. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди (хват руками с боков обруча). Обруч вынести вперед, руки прямые. Вернуться в и. п.</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с обручем опущены, хват рук с боков. Обруч вынести вперед, вверх, посмотреть на обруч и вернуться в и. п.</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с обручем согнуты в локтях и прижаты к груди. Присесть, вынести обруч вперед (руки прямые) и вернуться в и. п.</p> <p>4. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. Обруч поднять вверх, наклониться вправо, выпрямиться. Вернуться в и. п. То же влево.</p> <p>5. И. п.: о. с. - обруч держать в согнутых руках с боков на груди. Поднять правую ногу, согнутую в колене, коснуться ободом обруча. Вернуться в и. п. То же левой ногой.</p> <p>6. И. п.: о. с. - обруч стоит на полу в правой руке. Крутить обруч, не отрывая пальцы рук. То же левой рукой.</p> <p>7. И. п.: о. с. - стоя внутри обруча, руки на поясе. Ходить внутри обруча, касаясь его пальцами ног.</p> <p>8. И. п.: о. с., - стоя внутри обруча, руки на поясе. Прыгать на двух ногах в обруче</p>	<p>Равновесие: ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове по гимнастической скамейке.</p> <p>Прыжки в длину с места до ориентира (<i>расстояние от линии до ориентира 15 см</i>).</p> <p>Метание мешочков вдаль правой и левой рукой от плеча. Бросание мяча через верёвку.</p> <p>Лазание: ползание по скамейке.</p> <p>Подвижная игра «Лягушки» [6, с. 17]</p>	<p>«По ровненькой дорожке» [3, с. 38]</p>

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
(средняя группа)

Задачи	Структура занятия			
	Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
	Ходьба и бег	Основные виды движений		
		Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижная игра	
1	2	3	4	5
СЕНТЯБРЬ (I, II недели)				
Упражнять в равновесии при выполнении прыжков в высоту до предмета, в лазании, в бросании мяча вдаль двумя руками из-за головы, от груди, из разных положений; закреплять умения метать вдаль правой и левой рукой от плеча, катать обруч между предметами	Ходьба на носочках, руки в стороны; на пятках, руки на поясе; с подниманием бедра, «муравьишки» (средние четвереньки на ладонях и коленях), ходьба «обезьянки» (высокие четвереньки), обычная ходьба; легкий бег, быстрый бег	ОРУ с обручем: 1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, обруч на плечах. Обруч поднять вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п. 2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью. Вращать обруч, перехватывая по нему руками. 3. И. п.: о. с., обруч опущен вниз (хват рук с боков). Наклониться и продеть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя), поднять обруч вверх. 4. И. п.: сидя в обруче, ноги согнуть, руки в упоре сзади. Прямые ноги развести врозь и вернуться в и. п. 5. И. п.: стоя, о. с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч. 6. И. п.: стоя в обруче. Ходить внутри обруча, касаясь его пальцами ног, пятками. 7. И. п.: стоя, о. с., ноги в обруче, прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой	Равновесие: ходьба по скамейке (<i>высота скамейки 30 см</i>), по «следам», из обруча в обруч. Прыжки: упражнение «Достань платочек»; прыжок в высоту (<i>платочек на 15 см выше поднятой руки ребёнка</i>); запрыгивание на мат (<i>высота мата 15 см</i>). Метание вдаль правой и левой руками (<i>расстояние не менее 3,5-6,5 м</i>); катание обруча между предметами (<i>расстояние между предметами 40-50 см</i>); бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы, от груди, из разных положений (стоя, сидя). Лазание: ползание под дугами (<i>3 дуги высотой 40 см на расстоянии 1,5 м друг от друга</i>). Подвижная игра «Домашние птицы» [2, с. 29]	«Найди котенка» [2, с. 29]

1	2	3	4	5
СЕНТЯБРЬ (III, IV недели)				
Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его, в отбивании мяча о пол и ловле его двумя руками, в равновесии, в прыжках в длину с места, в подлезании под шнур; закреплять умения бросать мяч из-за головы и ловить его в парах	Ходьба на носках, руки в стороны, с подниманием бедра, с разведением носков врозь, с разведением пяток врозь; обычная ходьба; лёгкий бег, бег	ОРУ с большим мячом: 1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч перед грудью. Руки выпрямить, мяч отвести от себя, вернуться в и. п. - мяч к себе. 2. И. п.: стоя, мяч внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть. Вернуться в и. п. 3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч перед грудью, руки выпрямлены. Вращать мяч пальцами рук. 4. И. п.: стоя, о. с. Подбрасывать мяч вверх и ловить пальцами рук. 5. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч. Ударить мячом о пол и поймать двумя руками после отскока. 6. И. п.: сесть на колени, мяч опустить на пол перед собой. Прокатывать мяч вокруг себя вправо-влево. 7. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, упор руками сзади. Поднять ноги вверх и вернуться в и. п. 8. И. п.: о. с., мяч в руках. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте	Равновесие: ходьба с перешагиванием через набивные мячи, по верёвке боком. Прыжки в длину с места до ориентира (<i>расстояние между чертой и ориентиром 20 см</i>). Метание: подбрасывание и ловля мяча; отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками; бросание мяча снизу и из-за головы и ловля его в парах (<i>расстояние между детьми 1,5 м</i>). Лазание: подлезание под шнур, не касаясь пола руками (<i>расстояние от пола до шнура 40 см</i>). Подвижная игра «Солнышко и дождик». Описание: по кругу разложены обручи. На слово «Солнышко» дети бегут по кругу. На слово «Дождик» становятся в обруч.	«Узнай, кто позвал?» [11, с. 29]
ОКТАБРЬ (I, II недели)				
Упражнять в равновесии, в прыжках в высоту, в прыжках из обруча в обруч, в катании мяча перед собой двумя руками по полу; закреплять умение прокатывать мяч между двумя линиями, подлезать под верёвку,	Ходьба на носках, на пятках, спиной вперед, с перешагиванием через предметы, обычная; легкий бег, быстрый бег, бег врассыпную;	ОРУ с платочком: 1. И. п.: о. с. Поднять платочек одной рукой вверх и отпустить. Наклониться и поднять платочек с пола. То же повторить другой рукой. 2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, платочек на голове. Присесть, руки на поясе, вернуться в и. п. 3. И. п.: сидя, платочек на ступнях ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, вернуться в и. п. 4. И. п.: стоя, о. с. Платочек держать 2 руками за концы внизу. Поднять платочек до уровня лица и подуть на него. Вернуться в и. п. 5. И. п.: о. с., платочек на полу. Поднять платочек пальцами правой ноги. Положить на пол. То же повторить левой ногой.	Равновесие: ходьба по веревке прямо, боком. Прыжки через веревку (<i>высота верёвки от пола 5—10 см</i>). Метание: катание мяча перед собой одной, двумя руками по полу. Лазание: подлезание под верёвку, не касаясь пола руками из обруча в обруч, лежащих на полу прокатывание мяча между двумя линиями на расстояние 2-3 м (<i>расстояние между линиями 15-20 см</i>)-, перебрасывание из-за головы мяча по кругу (<i>расстояние между</i>	«Холодно - жарко» [11, с. 31]

1	2	3	4	5
<p>не касаясь руками пола; учить перебрасывать мяч друг другу по кругу из-за головы, бросать мяч от головы через сетку</p>	<p>дыхательные упражнения</p>	<p>6. И. п.: о. с., платочек держать 2 руками за концы. Присесть, платочек перед лицом, «спрятаться за платочек», вернуться в и. п. 7. И. п.: о. с., платочек в правой руке. Руки вытянуть вперед, переложить платочек в другую руку. Вернуться в и. п. 8. И. п.: о. с., руки в стороны, платочек в правой руке. Руки отвести назад за спину, переложить платочек в другую руку. Вернуться в и. п. 9. И. п.: о. с., руки на поясе, платочек на полу. Прыгнуть через платочек на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через платочек и т. д.</p>	<p>детьми 1,5 м); бросание мяча от груди через сетку с расстояния 1,5 м (<i>верхний край сетки на высоте поднятой руки ребёнка, высота верёвки от пола 60 см</i>). Подвижная игра «Лягушки» [11, с. 25]</p>	
<p>ОКТАБРЬ (III, IV недели)</p>				
<p>Учить отбивать мяч о пол одной рукой, бросать из-за головы через сетку; упражнять в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице, в прыжках боком с продвижением вперед через верёвку</p>	<p>Ходьба на носках, пятках, наружных сторонах стоп, с приседанием, руки на поясе, «обезьянки», спиной вперед, обычная ходьба; легкий бег, бег</p>	<p>ОРУ с большим мячом: 1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках. Поднять мяч вперед, вверх, вперед и вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с., мяч перед собой, руки прямые. Вращать мяч пальцами рук от себя, к себе. 3. И. п.: сидя на полу, скрестив ноги, мяч перед собой. Прокатить мяч вокруг себя в одну, затем в другую сторону. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках внизу. Наклониться вниз, катать мяч от одной ноги к другой. Вернуться в и. п. 5. И. п.: сидя, ноги широко разведены, мяч на полу между ног. Прокатить мяч вперед, ноги не сгибать, затем назад и вернуться в и. п. 6. И. п.: лежа на животе, ноги вместе, мяч в руках. Поднять руки вверх, посмотреть на мяч и вернуться в и. п. 7. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч перед собой. Подбросить мяч вверх, поймать двумя руками. 8. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч перед собой. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте</p>	<p>Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики (<i>высота кубиков 15 см</i>), по веревке боком. Прыжки через лежащую на полу верёвку боком с продвижением вперед. Метание: отбивание мяча правой и левой руками о пол (<i>3—4 раза подряд</i>); бросание из-за головы через сетку с расстояния 1,5 м (<i>верхний край сетки на высоте поднятой руки ребёнка</i>). Лазание по гимнастической лестнице (<i>на высоту 2 м</i>). Подвижная игра «Сторож и зайцы» («Зайцы и волк») [6, с. 139]</p>	<p>«Море волнуется...» [6, с. 29]</p>

1		3	4	5
НОЯБРЬ (I, II недели)				
<p>Упражнять в равновесии, лазании по гимнастической лестнице; закреплять умения прыгивать с высоты 20-25 см, прыгать в высоту до предмета, катать мяч друг другу, лазать по гимнастической лестнице; развивать мелкие мышцы рук</p>	<p>Ходьба на носках, пятках, правым и левым боком, с разведением пяток врозь, змейкой, обычная ходьба; лёгкий бег, быстрый бег, дыхательные упражнения: на усиленное звучание музыки (мелодия вальса) дети делают вдох, на затихание - выдох</p>	<p>ОРУ с кубиками: 1. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Кубики поднять через стороны вверх, ударить друг о друга и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Присесть, постучать кубиками по коленям и вернуться в и. п. 3. И. п.: стоя на правом колене, левая нога на ступне, кубик в одной из рук. Переложить кубик под коленом из одной руки в другую. Повторить то же, сменив ногу. 4. И. п.: сидя, кубики между ступнями. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны. 5. И. п.: сидя «по-турецки», руки перед грудью. Встать без помощи рук. 6. И. п.: о. с. - держать кубик двумя руками перед грудью. Подбросить его вверх и поймать двумя руками. 7. И. п.: о. с. - руки на поясе, кубики лежат на полу. Переворачивать кубик пальцами правой ноги. То же повторить левой ногой. 8. И. п.: о. с. - руки на поясе, кубики на полу. Прыгнуть через кубики на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через кубики и т. д., чередуя с ходьбой на месте</p>	<p>Равновесие: ходьба по скамейке (<i>высота скамейки 35 см</i>), по веревке боком; с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки: спрыгивание с высоты 20-30 см; упражнение «Достань платочек»; прыжок в высоту (<i>платочек на 15 см выше поднятой руки ребёнка</i>). Метание: катание мяча друг другу из разных положений (<i>сидя, стоя</i>) на расстоянии 1,5 м; скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет. Лазание по гимнастической лестнице (<i>на высоту 2 м</i>). Подвижная игра «Найди свое дерево» [2, с. 35]</p>	<p>«Тишина у пруда» [11, с. 31]</p>
НОЯБРЬ (III, IV недели)				
<p>Учить бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо, ползать на животе по полу; упражнять в мягком</p>	<p>Ходьба на носках, руки вверх; на пятках, руки на плечах; лёгкий бег, «муравьишки», «обезьянки», спиной вперёд, обычная ходьба с оста-</p>	<p>ОРУ с мячом: 1. И. п.: о. с., руки в стороны, мяч в правой руке. Поднять мяч вверх, переложить его из правой руки в левую и наоборот. 2. И. п.: о. с., мяч перед собой держать двумя руками. Подбросить мяч перед собой и поймать двумя руками. 3. И. п.: о. с., мяч перед грудью. Вращать мяч пальцами рук. 4. И. п.: сидя, ноги вместе, мяч в правой руке сбоку. Поднять левую ногу, переложить мяч под коленом в левую руку. То же повторить с правой ногой.</p>	<p>Равновесие: перешагивание через предметы (<i>высота предметов 15-20 см, расстояние между предметами 70 см</i>); ходьба по наклонной доске (<i>высота поднятого края доски 30 см от пола, ширина доски 25 см</i>). Прыжки: спрыгивание с кубов (<i>высота кубов 30 см</i>).</p>	<p>«Что в пакете?» [11, с. 31]</p>

1	2	3	4	5
приземлении при спрыгивании с кубов, в перешагивании с предмета на предмет, в ходьбе по наклонной доске	новкой для выполнения упражнения на дыхание по методу К. Бутейко (детям предлагается «нырнуть» под воду и долго не «выныривать»); прыжки вперёд на двух ногах, быстрый бег	5. И. п.: сидя, ноги врозь, мяч на полу. Наклониться вперед, ноги не сгибать, катать мяч как можно дальше. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке. Переложить мяч в левую руку за спиной. То же повторить левой рукой. 7. И. п.: мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать вверх на двух ногах, чередуя с ходьбой	Метание: бросание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками от груди, из-за головы с расстояния 1,5-2 м (<i>высота баскетбольного кольца от пола 1,5 м</i>). Лазание: упражнение «Разведчики»; ползание на животе по полу. Подвижная игра «Мотылек» [2, с. 40]	
ДЕКАБРЬ (I, II недели)				
Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в ползании по скамейке на животе; закреплять умения бросать мяч из-за головы через сетку, скатывать мяч по наклонной доске с попаданием в предмет	Ходьба на носках, руки на поясе, на пятках, на наружных сторонах стоп, правым и левым боком, «обезьянки», спиной вперед; ходьба и бег парами в колонне; обычная ходьба; лёгкий бег; прыжки вперёд на двух ногах	ОРУ с плоской палкой: 1. И. п.: о. с., палка внизу. Палку поднять вверх и опустить вниз. 2. И. п.: о. с., палка на плечах, ноги чуть согнуты. Поднять палку вверх, посмотреть на неё и вернуться в и. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, палку держать правой рукой за конец. Поднять палку вверх и опустить в и. п., то же повторить левой рукой. 4. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. Поднять ноги, согнуть в коленях, перенести их через палку и вернуться в и. п. 5. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка в руках. Поднять палку вверх, наклониться вперед, достать палкой пальцы ног (колени не сгибать), вернуться в и. п. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, палка сзади спины, хват снизу. Наклониться вперёд, вниз, руки поднять вверх и вернуться в и. п. 7. И. п.: лежа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять вверх прямые руки и посмотреть на палку. 8. И. п.: палка лежит на полу. Ходить по палке. 9. И. п.: палка лежит на полу, руки на поясе. Прыгать через палку, чередуя с ходьбой	Равновесие: ходьба по «следам», по веревке боком. Прыжки в длину с места до ориентира (<i>расстояние от черты до ориентира 50 см</i>). Метание: бросание мяча из-за головы через сетку с расстояния 1,5 м (<i>верхний край сетки на высоте вытянутой руки ребёнка</i>); скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет. Лазание: ползание по скамейке на животе (<i>высота скамейки 20-25 см</i>). Подвижная игра «Мы веселые ребята» [13, с. 148]	«Зимние забавы» [11, с. 27]

1	2	3	4	5
ДЕКАБРЬ (III, IV недели)				
Упражнять в равновесии, в прыжках, в метании, в ползании на четвереньках; развивать координацию движений, мелкие мышцы руки	Ходьба на носках, пятках, левым и правым боком, в полуприседе, с разведением носков врозь, с разведением пятки врозь, в полуприседе, обычная ходьба; легкий бег, бег враспынную с остановкой по сигналу инструктора	ОРУ с большим мячом: 1. И. п.: о. с., мяч к груди. Выпрямить руки, мяч отвести от себя и в и. п. - мяч к себе; 2. И. п.: о. с., мяч перед собой, руки прямые. Вращать мяч пальцами рук от себя, к себе. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч перед собой в согнутых руках. Ударить мячом о пол, поймать после отскока от пола двумя руками и вернуться в и. п. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч перед собой. Подбросить мяч двумя руками вверх и поймать. 5. И. п.: ноги на ширине плеч. Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вперёд, мяч в руках. Поворачиваться в стороны: вправо-влево. 7. И. п.: сидя «по-турецки», спина прямая, мяч лежит справа. Прокатывать руками мяч вокруг себя в правую сторону, потом в левую сторону. 8. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться в и. п. 9. И. п.: мяч на полу, одна нога на мяче. Прокатывать мяч пальцами ног вперед-назад. То же другой ногой. 10. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой	Равновесие: перешагивание через кегли по прямой (<i>расстояние между кеглями 70-80 см</i>). Прыжки через предметы (<i>высота предметов 5-10 см</i>). Метание: бросание мяча двумя руками от груди через сетку с расстояния 1,5 м (<i>верхний край сетки на высоте поднятой руки ребёнка</i>)-, прокатывание мяча между предметами на расстояние 1,5 м (<i>расстояние между предметами 40-50 см</i>). Лазание: прокатывание мяча головой вперед из положения на четвереньках, стараясь не отпускать мяч далеко от себя, при необходимости придерживая его рукой. Подвижная игра «Снежинки и ветер» («Весёлые снежинки») [6, с. 76]	«Найди игрушку» [6, с. 29]
ЯНВАРЬ (I, II недели)				
Упражнять в равновесии; закреплять умения прыгать на двух ногах через предметы, спрыгивать со скамейки,	Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, правым и левым боком, «муравьишки», «обезьянки», с разведением	ОРУ с косичкой (короткий шнур): 1. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в обеих руках опущена вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в обеих руках внизу. Поворачивать туловище в стороны. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, косичку натянуть. Поднять одну руку вверх, другую вниз. Затем наоборот.	Равновесие: ходьба по ребристой доске. Прыжки на двух ногах через набивные мячи, со скамейки (<i>высота скамейки 20 см</i>). Метание: отбивание мяча правой и левой руками о пол (<i>4—5 раз подряд</i>); метание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м правой и левой руками.	«Снежок» [2, с. 26]

1	2	3	4	5
ползать по наклонной доске (<i>вверх и вниз</i>) на четвереньках, отбивать мяч одной рукой о пол, метать в горизонтальную цель правой и левой руками	носков врозь, с выполнением упражнения на дыхание по методу К. Бутейко (детям предлагается «нырнуть» под воду за рыбкой и долго не «выныривать»); лёгкий бег, быстрый бег	4. И. п.: о. с., натянутая косичка внизу перед собой. Поднять одну ногу, перенести через косичку, поднять другую ногу, перенести через косичку. Вернуться в и. п. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка сзади (хват снизу). Наклониться вниз, руки поднять вверх, вернуться в и. п. 6. И. п.: о. с., косичка в правой руке, рука внизу сбоку. Вращать косичку кистью и прыгать на двух ногах на месте. То же повторить левой рукой. 7. И. п.: о. с., косичка на полу. Прыгнуть через платочек на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через платочек и т. д., чередуя с ходьбой на месте	Лазание: ползание по наклонной доске вверх и вниз на четвереньках (<i>высота поднятого края доски 35 см, ширина доски 15 см</i>). Подвижная игра «Вьюга» [2, с. 28]	
ЯНВАРЬ (III, IV недели)				
Упражнять в метании, в равновесии, в прыжках через обручи, в прыжках со скамейки, в подлезании под верёвкой прямо и боком	Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, «муравьишки», «обезьянки», с разведением носков врозь, пяток врозь, в полуприседе, обычная ходьба; прыжки на двух ногах, бег, бег спиной вперёд	ОРУ с мячом среднего размера: 1. И. п.: о. с. - руки внизу, мяч в одной из рук. Руки поднять через стороны вверх, подняться на носочках, переложить мяч в другую руку и вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с., мяч перед собой. Подбросить мяч вверх и поймать обеими руками. 3. И. п.: сидя, ноги вместе, мяч в правой руке сбоку. Поднять левую ногу, переложить мяч под коленом в левую руку и вернуться в и. п. Те же движения повторить с правой ногой. 4. И. п.: сидя, ноги врозь, мяч на полу перед собой. Наклониться вперед, ноги не сгибать, катать мяч как можно дальше и вернуться в и. п. 5. И. п.: ноги на ширине плеч. Подбросить мяч вверх и поймать его 2 руками. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке. Переложить мяч в левую руку за спиной и вернуться в и. п. 7. И. п.: мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать вверх на двух ногах, чередуя с ходьбой	Равновесие: ходьба по веревке, приставляя пальцы одной ноги к пятке другой ноги. Прыжки на двух ногах через обручи, со скамейки (<i>высота скамейки 20-25 см</i>). Метание: катание мяча в парах из разных положений (<i>сидя, стоя</i>); перебрасывание мяча из-за головы друг другу по кругу (<i>расстояние между детьми 1,5 м</i>). Лазание: подлезание под верёвкой прямо и боком (<i>высота верёвки от пола 40-50 см</i>). Подвижная игра «Цветные автомобили» [8, с. 35]	«Ехали — ехали...» (игра на координацию речи) [6, с. 31]

1	2	3	4	5
ФЕВРАЛЬ (I, II недели)				
Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в прыжках в высоту, в спрыгивании с высоты, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании о пол правой и левой руками и ловле после отскока, в пролезании в обруч прямо и боком, в скатывании мяча по наклонной доске с попаданием в предмет; закреплять умение выполнять основные виды движения в быстром темпе; учить катать мяч двумя руками	Ходьба на носочках, руки в стороны, на пятках, подскоки, «раки» (сидя, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади, на руках и ногах с приподнятыми ягодичными над полом с продвижением вперёд ногами или руками), «обезьянки», в полуприседе, обычная ходьба; боковой галоп вправо, влево; бег спиной вперед, лёгкий бег	ОРУ с кубиками: 1. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Кубики поднять через стороны вверх, ударить друг о друга и вернуться в и. п. 2. И. п.: стоя на правом колене, левая нога на ступне. Поменять кубики под коленом и вернуться в и. п. 3. И. п.: сидя, кубики зажать между ступнями. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны. 4. И. п.: сидя «по-турецки», руки перед грудью. Встать без помощи рук. 5. И. п.: о. с., оба кубика поставить на правую ладонь. Поворачиваться вокруг себя, смотреть на кубики. Повторить то же, поменяв руки. 6. И. п.: о. с. Подбросить кубик, поймать его двумя руками. 7. И. п.: о. с., кубики лежат на полу. Переворачивать кубик пальцами. 8. И. п.: о. с., кубик зажать между ступнями. Шагать вперёд, стараясь не потерять кубики. 9. И. п.: о. с., кубики на полу. Прыгнуть через кубики на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через кубики и т. д., чередуя с ходьбой правой ноги. То же повторить левой ногой	Равновесие: ходьба по скамейке, по веревке боком. Прыжки в длину с места до ориентира (<i>расстояние от линии до ориентира 50-60 см</i>); спрыгивание с высоты 25 см; прыжки в высоту до предмета (<i>предмет на высоте 10-15 см от поднятой руки ребёнка</i>). Метание: подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание о пол и ловля двумя руками; прокатывание мяча двумя руками, правой и левой руками перед собой по полу; скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет. Лазание: пролезание в обруч прямо и боком (<i>обруч приподнят над полом на 10 см</i>). Подвижная игра «Ловишка с ленточкой» [11, с. 27]	«Зимние забавы» [11, с. 27]

1	2	3	4	5
ФЕВРАЛЬ (III, IV недели)				
Развивать координацию движения; упражнять в равновесии, в прыжках со скамейки, в ползании на четвереньках по скамейке, в подбрасывании мяча вверх и ловле двумя руками, в ударах о пол и ловле после отскока; закреплять умение перебрасывать мяч двумя и одной руками через препятствия	Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, руки за голову, «муравьишки», спиной вперед, в полуприседе, приставным шагом боком, змейкой, обычная ходьба; быстрый бег; прыжки на двух ногах с продвижением вперед	ОРУ с мячом большого размера: 1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Поднять мяч вперед, вверх, вперед и вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с., мяч в руках перед собой. Вращать мяч пальцами от себя, к себе. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Наклониться вниз, катать мяч от ноги к ноге и вернуться в и. п. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках. Ударить мячом о пол и поймать после отскока от пола двумя руками. 5. И. п.: сидя, ноги широко разведены, мяч на полу между ног. Прокатывать мяч вперед и назад, ноги не сгибать. 6. И. п.: лёжа на животе, ноги вместе, мяч в руках. Поднять руки вверх, посмотреть на мяч. Вернуться в и. п. 7. И. п.: о. с., прыгать на двух ногах, чередуя с дыхательными упражнениями	Равновесие: ходьба по ребристой доске; по наклонной доске (<i>высота приподнятого края доски 30 см, ширина доски 25 см</i>). Прыжки со скамейки (<i>высота скамейки 20-25 см</i>). Метание: подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание мяча о пол и ловля его после отскока двумя руками; перебрасывание мяча двумя и одной руками через препятствия с расстояния 2 м. Лазание: прокатывание мяча головой вперед из положения на четвереньках, стараясь не отпустить мяч далеко от себя, при необходимости придерживая его рукой. Подвижная игра «Салют» [11, с. 36]	«Холодно - жарко» [11, с. 31]
МАРТ (I, II недели)				
Упражнять в равновесии, в прыжках из обруча в обруч, в лазании по лестнице, в катании обруча между предметами; закреплять умения	Ходьба на носочках, руки на поясе, на пятках, ходьба в полуприседе, руки вперед, «обезьянки», ходьба врассыпную; дыхательные	ОРУ с обручем: 1. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч на плечах. Поднять обруч вверх, посмотреть на него, вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, держать обруч обеими руками перпендикулярно к себе. Вращать обруч на себя, перехватывая по нему руками. 3. И. п.: о. с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч. 4. И. п.: о. с., обруч опущен вниз, хват рук с боков. Наклониться и продеть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя). Поднять обруч вверх и вернуться в и. п.	Равновесие: ходьба по скамейке боком (<i>высота скамейки 20-25 см</i>), по веревке прямо. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Метание: прокатывание обруча между предметами (<i>расстояние между предметами 40-50 см</i>). Лазание: пролезание прямо и боком в обруч (<i>обруч приподнят над полом</i>)	«Холодно - жарко» [11, с. 31]

1	2	3	4	5
лазать по лестнице приставным и чередующимся шагом, пролезать прямо и боком в обруч	упражнения (стоя, ладонь на животе, вдох - живот выпятить вперёд, задержка дыхания, выдох через плотно сжатые зубы с произнесением звука [с]); боковой галоп правым и левым боком	5. И. п.: сидя, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упоре сзади. Развести прямые ноги врозь и вернуться в и. п. 6. И. п.: стоя в обруче, руки на поясе. Ходить по обручу пальцами, пятками. 7. И. п.: стоя в обруче, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой	на высоту 10 см); лазание по лестнице вверх-вниз приставным и чередующимся шагами на высоту 1,2-1,5 м. Подвижная игра «Грачи и автомобиль» [11, с. 28]	
МАРТ (III, IV недели)				
Упражнять в беге змейкой между предметами, в равновесии, в метании; закреплять умение прыгать в длину с места	Ходьба и бег змейкой между предметами; ходьба с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину), приставным шагом, «обезьянки», змейкой, враспынную, обычная ходьба; дыхательные упражнения «резинковые человечки» (дети закрывают глаза, расслабляют руки, инструктор поднимает детям руки, которые должны бессильно упасть вниз); боковой галоп правым и левым боком; бег в ускоренном и замедленном темпе	ОРУ с гимнастической палкой: 1. И. п.: ноги на ширине плеч, палка в руках внизу. Палку поднять вверх и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, палка на плечах, ноги чуть согнуты. Поднять палку вверх, посмотреть на нее и вернуться в и. п. 3. И. п.: о. с., взять палку за конец одной рукой. Поднять палку вверх и вернуться в и. п. То же повторить другой рукой. 4. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка в руках. Поднять ноги, согнуть в коленях, перенести их через палку и вернуться в и. п. 5. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. Поднять палку вверх, наклониться, достать палкой пальцы ног (колени не сгибать) и вернуться в и. п. 6. И. п.: о. с., руки прямо, хват палки широкий. Поднять один конец палки вверх, другой опустить вниз (палка вертикально) и наоборот. 7. И. п.: ноги на ширине плеч, палка сзади, хват руками снизу. Наклониться вперёд-вниз, руки поднять вверх и вернуться в и. п. 8. И. п.: о. с., палка на полу. Ходить по палке. 9. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Прыгать через палку, чередуя с ходьбой	Равновесие: перешагивание через кегли (расстояние между кеглями 70 см), ходьба и бег по наклонной доске (высота приподнятого края доски 30 см, ширина доски 25 см). Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 60 см). Метание: отбивание мяча правой и левой руками о пол (4-5 раз подряд); катание мяча в парах из разных положений (стоя, сидя) (расстояние между детьми 1,5 м); бросание и ловля мяча снизу, из-за головы в парах (расстояние между детьми 1,5 м). Лазание: упражнение «Жучок». Описание: сидя на полу, руки в упоре сзади за спиной, ноги вместе, согнуты в коленях. Ползти, продвигаясь вперёд, сгибая и выпрямляя ноги. Подвижная игра «Перебрось мяч» [11, с. 36]	«Деревья и птицы» [11, с. 32]

1	2	3	4	5
АПРЕЛЬ (I, II недели)				
Закреплять умения выполнять основные виды двигательной осознанно, быстро и ловко, метать, лазать; учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой; упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места	Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, на внешнем своде стопы, в полуприседе, с выпадами, обычная ходьба; легкий бег, быстрый бег, бег спиной вперед; прыжки на двух ногах; дыхательное упражнение «Ку-ка-ре-ку» (дети стоят прямо, ноги врозь, руки опущены, поднимают руки в стороны, хлопают ими по бёдрам и на выдохе произносят: «Ку-ка-ре-ку»)	ОРУ с мячом большого размера: 1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Поднять мяч вперед, вверх, вперед и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед собой. Вращать мяч пальцами от себя, к себе. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Наклониться вниз, катить мяч от ноги к ноге. 4. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Подбрасывать мяч вверх двумя руками, ловить двумя руками. 5. И. п.: сидя, мяч зажат между ступней, руки в упоре сзади на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться в и. п. 6. И. п.: сидя «по-турецки», мяч лежит справа. Прокатывать мяч руками вокруг себя, стараясь катать его как можно дальше от себя. То же повторить в другую сторону. 7. И. п.: лежа на животе, мяч в руках. Поднять руки и ноги вверх («лодочка»). 8. И. п.: о. с., мяч зажат ступнями ног. Прыгать на двух ногах на месте	Равновесие: ходьба по канату прямо и боком приставным шагом. Прыжки в длину с места до ориентира (<i>расстояние от линии до ориентира 60 см</i>). Метание: бросание мяча из-за головы с разных положений (сидя, стоя) в парах (<i>расстояние между детьми 1,5 м</i>); через сетку с расстояния 1,5 м (<i>верхний край сетки над полом на высоте поднятой руки ребёнка</i>). Лазание: упражнение «Муравьи» (ползание по полу с опорой на предплечья и колени). Подвижная игра «Цыплята на полянке» [11, с. 26]	«Тишина у пруда» [11, с. 31]
АПРЕЛЬ (III, IV недели)				
Учить играть с элементами соревнования; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное	Ходьба на носках, на пятках, приставным шагом, «обезьянки», «муравьишки», с разведением носков врозь, обычная ходьба; дыхательные упражнения;	ОРУ с косичкой (короткий шнур): 1. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в обеих руках опущена вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка за головой, чуть присесть. Косичку поднять вверх и вернуться в и. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, косичку натянуть внизу. Одну руку поднять вверх, другую опустить вниз. Поменять руки местами.	Равновесие: ходьба по ребристой доске, по гимнастической скамейке с мешочком на голове (<i>высота скамейки 20-25 см</i>). Прыжки через веревку боком, в длину с места до ориентира (<i>расстояние от линии до ориентира 60 см</i>).	«Холодно - жарко» [11, с. 31]

1	2	3	4	5
кольцо из-за головы, от груди; упражнять в лазании по гимнастической стенке, в прыжках в длину с места, через веревку боком, в пролезании прямо и боком в обруч	прыжки вперёд на двух ногах; бег, быстрый бег, бег с захлестыванием голени	4. И. п.: о. с., натянутая косичка вниз. Поднять одну ногу, перенести через косичку, другую ногу перенести через косичку и вернуться в и. п. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка сзади, хват снизу. Наклониться вниз, руки поднять вверх. 6. И. п.: о. с., косичка в правой руке, рука внизу сбоку. Вращать косичку кистью руки и прыгать на двух ногах на месте. То же повторить левой рукой. 7. И. п.: косичка на полу. Прыгнуть через косичку на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через косичку и т. д., чередуя с ходьбой на месте	Метание: бросание мяча от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо с расстояния 1,5-2 м (<i>баскетбольное кольцо на высоте 1,5 м</i>). Лазание: пролезание прямо и боком в обруч (<i>обруч приподнят над полом на высоту 10 см</i>); лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Перебрось мяч» [11, с. 36]	
МАЙ (I, II недели)				
Учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, играть в игры с элементами соревнования, лазать по гимнастической стенке и переходить с одного пролета на другой; закреплять умение выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко; упражнять в прыжках через веревку боком	Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, в полуприседе, руки вперёд, с высоким подниманием колен, руки вытянуты вперёд, «обезьянки», «раки»; ходьба и бег змейкой; дыхательное упражнение «Отдых» (медленно вдохнуть и медленно выдохнуть)	ОРУ с мячом большого размера: 1. И. п.: о. с., руки с мячом перед грудью. Руки выпрямить (мяч от себя) и вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с., мяч внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед грудью. Вращать мяч пальцами. 4. И. п.: встать на колени и сесть на пятки. Прокатывать мяч вокруг себя вправо-влево. 5. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, упор рук сзади. Поднять ноги вверх и вернуться в и. п. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Подбрасывать мяч вверх и ловить его пальцами рук. 7. И. п.: о. с. Ударить двумя руками мяч о пол и поймать после отскока. 8. И. п.: о. с., правая нога на мяче. Прокатывать мяч ногой вперёд-назад. То же самое левой ногой. 9. И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями. Прыгать вверх, чередуя с дыхательными упражнениями	Равновесие: ходьба по ребристой доске; ходьба и бег по наклонной доске (<i>высота поднятого края доски 35 см, ширина доски 15 см</i>). Прыжки через веревку боком с продвижением вперед. Метание: метание мешочков вдаль правой и левой руками от плеча в вертикальную цель с расстояния 1,5-2 м (<i>высота мишени 1,5 м</i>). Лазание: упражнение «Жучок». Описание: сидя на полу, руки в упоре сзади за спиной, ноги вместе, согнуты в коленях. Ползти, продвигаясь вперёд, сгибая 4 и выпрямляя ноги. Подвижная игра «Салют» [11, с. 36]	«Узнай, кто позвал?» [11, с. 29]

1	2	3		
МАЙ (III, IV недели)				
Развивать координацию движений; упражнять в равновесии, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в ударениях о пол и ловле после отскока от пола, в метании мешочков в вертикальную цель, в равновесии, в прыжках в длину с места; учить прыгать через короткую скакалку	Ходьба на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, на четвереньках, «обезьянки»; легкий бег, бег (1-2 круга), обычная ходьба; боковой галоп правым и левым боком	ОРУ с обручем: 1. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч на плечах. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, держать обруч обеими руками перпендикулярно себе. Вращать обруч на себя с перехватами руками. 3. И. п.: о. с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч. 4. И. п.: о. с., обруч опущен вниз, хват руками с боков. Наклониться и продеть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя). Поднять обруч вверх и вернуться в и. п. 5. И. п.: сидя, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упоре сзади. Выпрямить ноги врозь и вернуться в и. п. 6. И. п.: о. с., стоя внутри обруча. Ходить по обручу пальцами, пятками. 7. И. п.: о. с., стоя внутри обруча. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой	Равновесие: ходьба по скамейке через предметы (<i>высота предметов 15-20 см</i>). Прыжки через короткую скакалку, в длину с места до ориентира (<i>расстояние от линии до ориентира 60 - 70 см</i>). Метание: подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание о пол правой и левой руками и ловля после отскока; бросание от груди из разных положений (сидя, стоя) в парах (<i>расстояние между детьми 1,5 м</i>); бросание мяча от груди через сетку с расстояния 1,5 м (<i>верхний край сетки на высоте поднятой руки ребёнка</i>). Лазание: упражнение «Муравьи» (ползание по полу с опорой на предплечья и колени). Подвижная игра «Переправа» [11, с. 35]	«Море волнуется» [11, с. 28]
ИЮНЬ (I, II недели)				
Закреплять умение выполнять основные виды движений, лазать по лестнице, гимнастической стенке с переходом на другой пролет; развивать коор-	Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием колен, руки вытянуты вперёд, в полуприседе, враспынную, с разведением носков врозь, «обезьянки»;	ОРУ мячом среднего размера: 1. И. п.: о. с., руки внизу, мяч в правой руке. Руки поднять вверх, подняться на носки, переложить мяч в левую руку и вернуться в и. п. То же повторить левой рукой. 2. И. п.: о. с., мяч в правой руке. Подбросить мяч перед собой правой рукой и поймать, затем переложить в левую руку. То же повторить левой рукой. 3. И. п.: о. с., руки в стороны, мяч в правой руке. Переложить мяч в левую руку перед собой и вернуться в и. п. То же повторить правой рукой.	Равновесие: ходьба по бревну, руки в стороны (<i>высота бревна 20-25 см</i>). Прыжки боком через канат, лежащий на полу. Метание: перебрасывание мяча одной и двумя руками из-за головы через препятствия с расстояния 2 м.	«Холодно - жарко» [11, с. 31]

1	2	3	4	5
динацию движений, ориентацию в пространстве; упражнять в перебрасывании мяча двумя и одной руками из-за головы через препятствия	бег змейкой; галоп вправо и влево, обычная ходьба; дыхательное упражнение «Одуванчик» (вдох через нос, задержка дыхания, озвученный выдох: «А-ах!»); легкий бег	4. И. п.: о. с., руки в стороны, мяч в правой руке. Переложить мяч в левую руку за спиной и вернуться в и. п. То же повторить правой рукой. 5. И. п.: ноги на ширине плеч. Подбросить мяч вверх двумя руками и поймать его двумя руками. 6. И. п.: сидя, ноги вместе, мяч в правой руке сбоку. Поднять левую ногу, переложить мяч под коленом в левую руку и вернуться в и. п. То же повторить в другую сторону. 7. И. п.: сидя, ноги врозь, мяч перед собой на полу. Наклониться вперед, ноги не сгибать, прокатить мяч как можно дальше и вернуться в и. п. 8. И. п.: о. с., мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать вверх на двух ногах, чередуя с ходьбой	Лазание: пролезание в обруч боком (<i>обруч поднят над полом на высоту 10 см</i>); лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. Подвижная игра «Ловишки с ленточкой» [11, с. 27]	
ИЮНЬ (III, IV недели)				
Развивать координацию движений; упражнять в ползании по наклонной доске вверх-вниз, в равновесии, в прыжках в длину с места; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо	Ходьба на носках, пятках, внешнем своде стопы, с высоким подниманием колен, враспынную, в приседе, на четвереньках друг за другом, змейкой, обычная ходьба; бег по часовой стрелке и против часовой стрелки	ОРУ с палкой: 1. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Палку поднять вверх и вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с., палка на плечах, ноги чуть согнуты. Поднять палку вверх, посмотреть на нее и вернуться в и. п. 3. И. п.: о. с., взять палку за один конец одной рукой. Поднять палку вверх («достать до потолка»). То же повторить другой рукой. 4. И. п.: о. с., руки прямо, хват палки широкий. Поднять один конец палки вверх, другой опустить вниз (палка вертикально) и наоборот. 5. И. п.: сидя на полу, ноги прямые вместе, палка лежит на ногах. Ноги согнуть в коленях, перенести их через палку и вернуться в и. п.	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове (<i>высота скамейки 15-20 см</i>). Прыжки в длину с места. Метание: бросание мяча от груди из-за головы в баскетбольное кольцо с расстояния 1,5-2 м (<i>высота баскетбольной корзины над полом 1,5 м</i>). Лазание: ползание по наклонной доске вверх-вниз (<i>высота поднятого края доски 35 см, ширина доски 15 см</i>). Подвижная игра «Лягушки» [11, с. 25]	«Море волнуется» [11, с. 29]

1	2	3	4	5
		<p>6. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. Поднять палку вверх, наклониться вперед, достать палкой пальцы ног (колени не сгибать) и вернуться в и. п.</p> <p>7. И. п.: лёжа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять одновременно вверх прямые руки и ноги («лодочка»), вернуться в и. п.</p> <p>8. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Ходить по палке прямо.</p> <p>9. И. П.: о. с., палка лежит на полу. Прыжки через палку, чередуя с ходьбой</p>		
ИЮЛЬ (I, II недели)				
<p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с изменением направления движения, в ползании под дугами; закреплять умение ходить по гимнастической скамейке приставным шагом; учить перебрасывать мяч через шнур</p>	<p>Ходьба на носках, руки в стороны, на пятках, на внешнем своде стопы, с высоким подниманием колен, «муравьи», «раки», змейкой, обычная ходьба; лёгкий бег с изменением направления движения, бег спиной вперёд; боковой галоп правым и левым боком</p>	<p>ОРУ с обручем:</p> <p>1. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч на плечах. Поднять обруч вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п.</p> <p>2. И. п.: о. с., обруч держать обеими руками перпендикулярно к себе. Вращать обруч на себя, перехватывая руками.</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч стоит на полу, хват руками сверху. Присесть, положить подбородок на руки и вернуться в и. п.</p> <p>4. И. п.: обруч стоит на полу. Раскрутить его.</p> <p>5. И. п.: о. с., обруч внизу, хват с боков. Наклониться и пролезть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя). Поднять обруч вверх и вернуться в и. п.</p> <p>6. И. п.: сидя, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упор сзади. Поднять прямые ноги, развести их в стороны и вернуться в и. п.</p> <p>7. И. п.: о. с., стоя внутри обруча. Ходить по обручу пальцами ног, пятками.</p> <p>8. И. п.: о. с., стоя внутри обруча. Прыгнуть через палку на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через палку и т. д., чередуя с ходьбой</p>	<p>Равновесие: ходьба по скамейке приставным шагом боком (<i>высота скамейки 20-25 см</i>).</p> <p>Прыжки: перепрыгивание через бруски (<i>высота брусков 6 см</i>).</p> <p>Метание: перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы в парах (<i>расстояние между детьми 2 м</i>), одной рукой от плеча в парах (<i>расстояние между детьми 2 м</i>).</p> <p>Лазание: подлезание под шнур (<i>высота шнура от пола 40-50 см</i>).</p> <p>Подвижная игра «Ловишки» [8, с. 36]</p>	<p>«Кто ушел?» [12, с. 34]</p>

1	2	3	4	5
ИЮЛЬ (III, IV недели)				
Упражнять в ходьбе змейкой, врассыпную, в умении сохранять равновесие при ходьбе по скамейке с перешагиванием через кубики; закреплять умения метать в горизонтальную цель, лазать по гимнастической лесенке, прыгать в длину с места	Ходьба на носках, руки на поясе, на пятках, с перешагиванием через «лужи» (широким шагом), врассыпную, «обезьянки», ходьба змейкой, обычная ходьба; бег по кругу с ускорением и замедлением, лёгкий бег	ОРУ с мячом: 1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч, поднимаясь на носки, опустить мяч и вернуться в и. п. 2. И. п.: и. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, встать и вернуться в и. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Ударить мячом о пол, поймать его двумя руками и вернуться в и. п. 4. И. п.: встать на колени, опуститься на пятки, мяч на полу справа. Прокатить мяч вокруг себя, помогая руками. То же влево. 5. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться в и. п. 6. И. п.: о. с., правая нога на мяче. Прокатить мяч ногой вперёд-назад, то же самое повторить левой ногой. 7. И. п.: о. с. руки на поясе, мяч зажат между ступнями. Прыгать вверх, чередуя с дыхательными упражнениями	Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики (<i>высота кубиков 15-20 см</i>). Прыжки в длину с места (<i>на дальность приземления</i>). Метание мешочков вдаль правой и левой рукой до ориентира (<i>расстояние от линии до ориентира 2-2,5 м</i>). Лазание по гимнастической лесенке вверх-вниз приставным и чередующимися шагами. Подвижная игра «Кролики» [8, с. 60]	«Найди и промолчи» [8, с. 18]
АВГУСТ (I, II недели)				
Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в ходьбе и беге врассыпную, в выполнении основных видов движений; закреплять умение подлезать под шнур	Ходьба с изменением направления движения, ходьба и бег врассыпную, с перешагиванием через шнуры	ОРУ с гимнастической палкой: 1. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Палку поднять вверх и вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с., палка на плечах, ноги чуть согнуты. Поднять палку вверх, посмотреть на неё и вернуться в и. п. 3. И. п.: о. с., руки прямо, хват рук широкий. Поднять правый конец палки вверх, левый опустить вниз (палка вертикально) и наоборот. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, палка сзади, хват снизу. Наклониться вперёд-вниз, руки поднять вверх и вернуться в и. п.	Равновесие: ходьба по бревну, руки в стороны (<i>высота бревна 20-25 см</i>). Прыжки на двух ногах через шнуры (<i>расстояние между шнурами 20-25 см</i>). Метание: перебрасывание мяча снизу, из-за головы в парах (<i>расстояние между детьми 1,5 м</i>). Лазание: подлезание под шнур (<i>высота шнура от пола 40-50 см</i>). Подвижная игра «Цветные автомобили» [8, с. 35]	«Холодно - жарко» [11, с. 31]

1	2	3	4	5
		<p>5. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. Поднять ноги, согнуть в коленях, перенести их через палку и вернуться в и. п.</p> <p>6. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. Поднять палку вверх, наклониться и достать палкой пальцы ног, колени не сгибать, вернуться в и. п.</p> <p>7. И. п.: лёжа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять одновременно вверх прямые руки и ноги («лодочка»), вернуться в и. п.</p> <p>8. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Ходить по палке прямо.</p> <p>9. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Прыгнуть через палку на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через палку и т. д., чередуя с ходьбой</p>		
АВГУСТ (III, IV недели)				
<p>Закреплять умение выполнять основные виды движений; развивать координацию движений, ориентацию в пространстве; упражнять в равновесии, в прыжках, в лазании, в метании</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, «обезьянки», с разведением носков, пяток врозь, обычная ходьба; лёгкий бег, быстрый бег; подскоки; боковой галоп правым и левым боком</p>	<p>ОРУ с мячом большого размера:</p> <p>1. И. п.: о. с., мяч в руках перед грудью. Руки выпрямить (мяч от себя) и вернуться в и. п.</p> <p>2. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п.</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед грудью. Вращать мяч пальцами рук.</p> <p>4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед собой. Подбрасывать мяч вверх и ловить его пальцами рук.</p> <p>5. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед собой. Ударить мяч двумя руками о пол и поймать его после отскока.</p> <p>6. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Поднять мяч вверх, присесть и одновременно опустить мяч на пол, вернуться в и. п.</p> <p>7. И. п.: стоя, одна нога на мяче. Прокатывать мяч ногой вперёд - назад, то же самое повторить другой ногой.</p> <p>8. И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями. Прыгать вверх, чередуя с дыхательными упражнениями</p>	<p>Равновесие: ходьба по бревну приставным шагом, боком, руки в стороны (<i>высота бревна 20-25 см</i>).</p> <p>Прыжки: перепрыгивание через канат, расположенный на полу, на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 3 м.</p> <p>Метание: прокатывание обруча между предметами (<i>расстояние между предметами 40-50 см</i>).</p> <p>Лазание: ползание по наклонной доске вверх и вниз (<i>высота поднятого края доски 35 см, ширина доски 15 см</i>).</p> <p>Подвижная игра «Лошадки» [13, с. 145]</p>	<p>«Море волнуется» [11, с. 29]</p>

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
(старшая группа)

Задачи	Структура занятия			
	Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
		Основные виды движений		
1	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижная игра	Игра малой подвижности
		2	3	
СЕНТЯБРЬ (I, II недели)				
Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу инструктора, в равновесии, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладонях и коленях; учить прыгать по кругу с мячом, зажатым между колен; развивать глазомер	Ходьба на носках, на пятках, с разведением носков, пяток врозь, в полуприседе, руки вперёд, с постановкой одной ноги на пятку, другой — на носок, обычная ходьба; быстрый бег, бег в колонне по одному, бег враспынную	ОРУ с мячом большого размера: 1. И. п.: о. с., мяч в правой руке. Поднять руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку, опустить руки в стороны и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Повернуться вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками и вернуться в и. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклониться вперед, вниз, переложить мяч в левую руку за левой ногой и выпрямиться. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Присесть, ударить мячом о пол, поймать его и вернуться в и. п. 5. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями ног, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться в и. п. 6. И. п.: лёжа на животе, мяч в руках, ноги вместе. Поднять руки и ноги вверх («лодочка»), вернуться в и. п. 7. И. п.: о. с., мяч на полу. Прыгать на двух ногах вокруг мяча, чередуя с ходьбой	Равновесие: ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе. Прыжки: упражнение «Пингвины». Описание: дети зажимают мяч между колен и прыгают на двух ногах по кругу (<i>дистанция между детьми 0,5 м</i>). Метание мешочков в обруч. Описание: дети стоят по кругу. В центре круга на расстоянии 2 м от детей обруч. Дети бросают мешочек в обруч. Лазание: ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях (<i>высота скамейки 25 см</i>). Подвижная игра «Удочка» [7, с. 21]	«У кого мяч» [7, с. 15]

1	2	3	4	5
СЕНТЯБРЬ (III, IV недели)				
Упражнять в ходьбе, в беге, в пролезании в обруч боком, в равновесии, в прыжках с продвижением вперёд; развивать ловкость, глазомер, координацию движений	Ходьба в колонне по одному на носках (кружась с продвижением вперёд), руки на поясе; на пятках, руки за спиной, сложенные «локоть на локоть»; на внешней стороне стопы, руки согнуты в локтях; с разворотом в противоположную сторону по команде инструктора «Кругом!»; скрестным шагом; с высоким подниманием колен; со сменой положения рук по команде инструктора (вверх, к плечам, в стороны, вперёд, на пояс); бег в среднем темпе с перепрыгиванием через мягкие предметы, расположенные на полу (<i>высота предметов 20-25 см</i>)	ОРУ с палкой: 1. И. п.: о. с., руки опущены вниз. Поднять палку вперед, правую ногу назад на носок и вернуться в и. п. То же левой ногой. 2. И. п.: о. с., палка вверх, руки прямые. Присесть, палку вынести вперед и вернуться в и. п. 3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка перед грудью в согнутых руках. Повернуть туловище вправо и вернуться в и. п. То же влево. 4. И. п.: сидя, ноги врозь, палка на коленях. Поднять палку вверх, наклониться к правой ноге, коснуться носка и выпрямиться, вернуться в и. п. То же к левой ноге. 5. И. п.: лёжа на спине, палка за головой. Поднять правую прямую ногу, коснуться палкой колена ноги и вернуться в и. п. Затем поднять левую ногу, коснуться палкой колена ноги и вернуться в и. п. 6. И. п.: лёжа на животе, палка в согнутых руках перед собой. Прогнуться, палку вынести вперед и вернуться в и. п. 7. И. п.: о. с., палка внизу. Прыжком развести ноги врозь, палку поднять вперед и вернуться в и. п.	Равновесие: ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (<i>высота скамейки 25 см</i>). Прыжки на двух ногах между кеглями. Метание: играющие распределяются на тройки, двое перебрасывают мяч, а третий находится между ними и старается коснуться мяча или поймать его; прокатывание мяча одной и двумя руками из разных положений между предметами на расстояние 3-4 м (<i>интервал между предметами 30-40 см</i>); бросание мяча о пол и ловля его двумя руками на месте (<i>не менее 10 раз подряд</i>). Лазание: пролезание в обруч прямо и боком (<i>обруч стоит на полу</i>). Подвижная игра «Быстро возьми» [7, с. 22]	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу инструктора
ОКТАБРЬ (I, II недели)				
Развивать точность движений; упражнять в равновесии, в лазании,	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, «слоники» (высокие четвереньки на прямых ногах и руках) ногами	ОРУ с обручем: 1. И. п.: о. с., обруч внизу. Поднять обруч вперед, вверх и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в прямых руках перед собой (хват с боков). Повернуться вправо и вернуться в и. п. То же повторить в левую сторону.	Равновесие: ходьба по скамейке прямо, боком. Прыжки через 5-6 предметов (<i>высота предметов 15-20 см</i>).	«Затейники» [7, с. 38]

1	2	3	4	5
в прыжках, в подлезании под дугу прямо и боком; закреплять умение владеть мячом	вперёд, спиной вперёд, обычная ходьба; дыхательные упражнения (вдох через левую ноздрю, правая в это время закрыта указательным пальцем, выдох через правую ноздрю, при этом закрывается левая); бег быстрый, спокойный бег (до 1,5 мин)	<p>3. И. п.: стоя на коленях, обруч в обеих руках перед грудью. Поднять обруч вверх и наклониться вправо, вернуться в и. п. То же в левую сторону.</p> <p>4. И. п.: о. с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч правой рукой (не брать в руки), пока он сам не остановится. То же повторить левой рукой.</p> <p>5. И. п.: о. с., обруч в правой руке. Подбросить обруч вверх и поймать этой же рукой. То же повторить левой рукой.</p> <p>6. И. п.: о. с., обруч на правой руке. Вращать его на запястье правой руки. То же повторить левой рукой.</p> <p>7. И. п.: стоя в обруче, ноги вместе. Прыгать: ноги врозь за обруч, ноги вместе в обруч</p>	<p>Метание: бросание мяча о стенку и ловля его двумя руками; вверх и ловля его на месте (не менее 10 раз подряд) бросание мяча о пол одной рукой на месте (не менее 10 раз подряд).</p> <p>Лазание: подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь руками пола (высота дуги 40-50 см).</p> <p>Подвижная игра «Ловишки-перебежки» [7, с. 48]</p>	
ОКТАБРЬ (III, IV недели)				
Упражнять в ходьбе и беге, в равновесии, в прыжках, в ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координацию движений, глазомер	Ходьба на носках, руки на поясе; на пятках, руки за головой; в полуприседе, «крабики» (сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки по бокам на полу, приподняться животом вверх и передвигаться вперёд), «обезьянки», с разведением носков врозь, обычная ходьба; бег змейкой, бег, лёгкий бег (1,5 минуты)	<p>ОРУ с мячом большого размера:</p> <p>1. И. п.: о. с., мяч в правой руке, внизу. Поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку, вернуться в и. п.</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед собой. Повернуть туловище вправо с отведением рук с мячом вправо и вернуться в и. п. То же в левую сторону.</p> <p>3. И. п.: о. с., мяч в руках перед собой. Подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками.</p> <p>4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Ударить мяч о пол и поймать его двумя руками.</p> <p>5. И. п.: лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять правую ногу, коснуться мячом пальцев правой ноги, вернуться в и. п. То же к левой ноге.</p> <p>6. И. п.: лёжа на животе, мяч в руках, ноги вместе. Поднять руки и ноги вверх («лодочка»), покачаться и вернуться в и. п.</p> <p>7. И. п.: ноги вместе, руки на поясе, мяч на полу. Прыгать на двух ногах, на правой и левой ногах попеременно (подскоки)</p>	<p>Равновесие: ходьба по скамейке на носочках, руки на поясе.</p> <p>Прыжки: упражнение «Перепрыгни - не задень». Детям нужно перепрыгнуть через шнур справа и слева, продвигаясь вперёд (расстояние 35-40 см).</p> <p>Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с расстояния 3,5 м (высота баскетбольного кольца от пола 2,2 м) подбрасывание мяча вверх с хлопком во время полёта мяча.</p> <p>Лазание: ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (высота скамейки 25 см).</p> <p>Подвижная игра «Гуси-лебеди» [7, с. 36]</p>	«Летает - не летает» [7, с. 36]

1	2	3	4	5
НОЯБРЬ (I, II недели)				
Упражнять в беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в противоположную сторону, в равновесии, в прыжках; закреплять умения ползать по гимнастической скамейке на четвереньках, перебрасывать мяч друг другу разными способами	Ходьба на носках, руки в стороны; на пятках, с высоким подниманием колен, гусиным шагом, «крабики», «муравьишки», «обезьянки», с разведением носков врозь, по кругу, взявшись за руки, с изменением направления движения, обычная ходьба; боковой галоп вправо, влево; бег спиной вперёд, лёгкий бег	ОРУ с палкой: 1. И. п.: о. с., палка опущена вниз. Поднять палку вперёд, одновременно правую ногу отвести назад на носок и вернуться в и. п. То же левой ногой. 2. И. п.: о. с., палка вверху, руки прямые. Полуприсесть, руки поднять вперёд и вернуться в и. п. 3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, палку взять за конец правой рукой. Поднять палку вверх («достать до потолка»). То же повторить левой рукой. 4. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. Поднять ноги, согнуть в коленях, перенести их через палку и вернуться в и. п. 5. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. Поднять палку вверх, наклониться, достать палкой пальцы ног (колени не сгибать) и вернуться в и. п. 6. И. п.: лёжа на спине, палка в прямых руках за головой. Поднять правую ногу, коснуться палкой голени ноги и вернуться в и. п. То же левой ногой. 7. И. п.: лёжа на животе, палка в согнутых руках перед собой. Прогнуться, палку вынести вперёд и вернуться в и. п. 8. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Ходить по палке прямо. 9. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Прыгнуть через палку на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через палку и т. д., чередуя с ходьбой	Равновесие: ходьба по скамейке с перекладыванием мяча из правой руки в левую перед собой и за спиной. Прыжки по прямой: два прыжка на правой ноге, два - на левой и т. д. Метание: перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы в парах (расстояние между детьми 2,5 м); отбивание мяча о пол правой и левой руками с продвижением вперёд шагом; перебрасывание мяча в парах из разных положений (стоя, сидя). Лазание: ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (высота скамейки 25 см). Подвижная игра «Кто скорее добежит до флажка» [7, с. 139]	«Сделай фигуру» [7, с. 18]
НОЯБРЬ (III, IV недели)				
Упражнять в ходьбе и беге змейкой, в равновесии, в метании, в лазании; закреплять умение прыгать через шнур	Ходьба на носках, руки вверх; на пятках; со сменой положения рук по команде инструктора (вверх, к плечам, в стороны, вперёд, на пояс),	ОРУ с флажками: 1. И. п.: о. с., флажки в руках внизу. Поднять правую руку вверх, посмотреть на флажок и опустить руку в и. п. То же левой рукой. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, флажки в руках у груди. Наклониться вперёд, руки вытянуть вперёд, помахать флажками и вернуться в и. п. 3. И. п.: о. с., руки с флажками согнуты в локтях перед грудью. Вращать руками («моторчик работает») с полуприседанием.	Равновесие: ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки: перепрыгивание через шнуры (расстояние между шнурами 50 см). Метание: подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши; бросание мяча о стену и ловля его двумя руками; отбивание мяча о пол одной рукой на месте (до 6 раз подряд).	«У кого мяч?» [7, с. 15]

1	2	3	4	5
	«муравьишки», «крабики», с дыхательными упражнениями (вдох через нос и медленный выдох через рот), ходьба и бег змейкой; бег (1,5 минуты)	<p>4. И. п.: сидя на полу, флажки в руках у груди. Наклониться вперёд, коснуться флажками носков ног и вернуться в и. п.</p> <p>5. И. п.: стоя на коленях, флажки в руках у груди. Повернуться вправо, руки с флажками развести в стороны и вернуться в и. п. То же повторить влево.</p> <p>6. И. п.: сидя, ноги вместе. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться и. п.</p> <p>7. И. п.: лёжа на спине, флажки в руках возле груди. Поочередно сгибать колени к груди («велосипед»).</p> <p>8. И. п.: о. с., флажки в руках внизу. Подбросить флажок вверх, поймать его за палочку правой рукой. То же повторить левой рукой.</p> <p>9. И. п.: о. с., флажки лежат на полу. Прыгнуть через флажки на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через флажки и т. д., чередуя с ходьбой на месте</p>	<p>Лазание: ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу» [7, с. 31]</p>	
ДЕКАБРЬ (I, III недели)				
42 Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с сохранением определённой дистанции друг от друга, в равновесии, в прыжках, в метании, в лазании	Ходьба на носках, руки на поясе; на пятках; гусиным шагом; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «котики», «муравьишки», «раки», в полуприседе, «слоники», со сменой положения рук (вверх, к плечам, в стороны, вперёд, на поясе); подскоки; лёгкий бег; бег в среднем темпе	<p>ОРУ с обручем:</p> <p>1. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч на плечах. Поднять его вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п.</p> <p>2. И. п.: о. с., держать обруч обеими руками перпендикулярно к себе. Вращать обруч на себя, перехватывая его руками.</p> <p>3. И. п.: о. с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч правой рукой. То же левой рукой.</p> <p>4. И. п.: о. с., обруч внизу (хват руками с боков). Наклониться и продеть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя). Поднять обруч вверх и вернуться в и. п.</p> <p>5. И. п.: сидя, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упоре сзади. Ноги поднять, развести врозь и вернуться в и. п.</p> <p>6. И. п.: стоя в обруче. Ходить по обручу пальцами ног, пятками.</p> <p>7. И. п.: стоя в обруче. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой</p>	<p>Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребёнка (высота скамейки 25 см).</p> <p>Прыжки: перепрыгивание с ноги на ногу с продвижением вперёд на расстояние 5 м.</p> <p>Метание: бросание мяча о стену и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча в парах и ловля его в разных положениях (стоя, сидя) различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола) (расстояние между детьми 2,5 м).</p> <p>Лазание: ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч; перелезание через верх стремянки.</p> <p>Подвижная игра «Охотники и зайцы» [7, с. 56]</p>	«Летает - не летает» [7, с. 36]

1	2	3	4	5
ДЕКАБРЬ (III, IV недели)				
Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на двух ногах с зажатым между ног мячом; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; развивать ловкость и глазомер	Ходьба и бег между кубиками на носках, на пятках, в полуприседе, «котики» (средние четвереньки на ладонях и коленях), «разведчики», «обезьянки», спиной вперёд; обычная ходьба; лёгкий бег, быстрый бег; дыхательные упражнения (делать вдох, на выдохе произнести звук [м], постукивая пальцами по крыльям носа)	ОРУ с кубиком: 1. И. п.: о. с., кубик в правой руке. Руки развести в стороны, поднять вверх, переложить кубик в левую руку и опустить руки через стороны вниз. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубик правой руке. Наклониться вперёд, коснуться кубиком носка правой ноги; выпрямиться и переложить кубик в левую руку. То же к левой ноге. 3. И. п.: стоя на коленях, кубик в правой руке. Повернуть туловище вправо, коснуться кубиком пальцев правой ноги, выпрямиться, переложить кубик в левую руку. То же к левой ноге. 4. И. п.: о. с., кубик в правой руке. Присесть, руку с кубиком вытянуть вперёд и вернуться в и. п. 5. И. п.: лёжа на спине, кубик в обеих руках за головой. Поднять прямые ноги вверх, коснуться кубиком пальцев ног и вернуться в и. п. 6. И. п.: о. с., оба кубика стоят на правой ладони. Повернуться вокруг себя, смотреть на кубики. Повторить то же, поменяв руки. 7. И. п.: о. с. - подбросить кубик, поймать его двумя руками. 8. И. п.: о. с., кубики на полу. Прыгать и ходить на двух ногах вокруг кубиков	Равновесие: ходьба и бег по наклонной доске (<i>высота поднятого края доски 40 см, ширина доски 20 см</i>). Прыжки: упражнение «Кто быстрее до предмета» (дети зажимают мяч между ног и прыгают на двух ногах до предмета и обратно). Метание: упражнение «Забей шайбу в ворота» (отбивание шайбы клюшкой правой и левой руками в движении с расстояния 3-3,5 м). Лазание: ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь 2 руками; влезание по наклонной и вертикальной лестницам. Подвижная игра «Мороз Красный Нос» [7, с. 52]	«Найди предмет» [2, с. 20]
ЯНВАРЬ (I, II недели)				
Закреплять умения перебрасывать мяч в парах разными способами, влезать на гимнастическую стенку, не пропуская река; упражнять	Ходьба на носках, руки вверх; на пятках, руки за головой; в полуприседе, руки на поясе; «раки»; спиной вперёд; «разведчики»; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок;	ОРУ с короткой скакалкой: 1. И. п.: о. с., скакалка, сложенная вчетверо, внизу в обеих руках. Покачивать скакалку в правую сторону, затем в левую. 2. И. п.: о. с., скакалка в обеих руках внизу. Руки поднять вперёд, вверх и опустить в и. п. 3. И. п.: о. с., полуприсесть, скакалка лежит на плечах. Скакалку поднять вверх, ноги выпрямить, повернуться направо и вернуться в и. п. То же повторить в левую сторону. 4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд со скакалкой. Поднять правую руку вверх, левую опустить вниз. Затем поднять левую руку вверх, правую опустить вниз.	Равновесие: ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны. Прыжки через шнуры на двух ногах без паузы (<i>расстояние между шнурами 50 см</i>). Метание: перебрасывание мяча в парах и ловля его стоя, сидя разными способами (снизу, из-за головы, от груди, после отскока от пола) (<i>расстояние между детьми 2,5 м</i>).	«Мяч водящему» [7, с. 139]

1	2	3	4	5
в перепрыгивании через шнуры на двух ногах без паузы; развивать равновесие	«слоники»; обычная ходьба; дыхательные упражнения (вдох через нос, выдох через рот на ладонь - «сдуваем снежинки с ладони»); лёгкий бег; бег (1,5 мин)	5. И. п.: сидя, скакалка сложена вдвое, ступни ног поставить на середину скакалки. Поднять ноги вверх и одновременно лечь на спину, вернуться в и. п. 6. И. п.: лёжа на спине, скакалка сложена вдвое, лежит на ногах. Согнуть ноги, подтянуть колени к груди, скакалку прижать к коленям и вернуться в и. п. 7. И. п.: стоя, развёрнутую скакалку держать за ручки в обеих руках. Прыгать через качающую скакалку. 8. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, скакалка сложена вчетверо за спиной (хват снизу). Наклониться вниз, посмотреть на колени, скакалку поднять вверх и вернуться в и. п. 9. И. п.: стоя, скакалка лежит на полу. Прыгнуть через скакалку на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через скакалку и т. д., чередуя с ходьбой	Лазание: влезание на гимнастическую стенку и спуск с неё, не пропуская реек. Подвижная игра «Не оставайся на полу» [7, с. 31]	
ЯНВАРЬ (III, IV недели)				
Упражнять в пролезании в обруч, в равновесии, в прыжках, в метании; учить лазать по гимнастической стенке, переходить с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали	Ходьба на носках; на пятках; «обезьянки»; «муравьишки»; «крабики»; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «слоники»; приставным шагом; «канатоходцы»; обычная ходьба; дыхательное упражнение «Вдохни аромат цветка» (дети делают вдох, задерживают ды-	ОРУ с мячом среднего размера: 1. И. п.: о. с., мяч в правой руке. Руки поднять через стороны вверх, переложить мяч в левую руку и вернуться в и. п. То же повторить левой рукой. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Отвести руку с мячом вправо, повернуть туловище вправо, посмотреть на мяч и вернуться в и. п., переложить мяч в левую руку. То же влево. 3. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поднять левую ногу, согнуть в колене, переложить мяч под коленом в левую руку и вернуться в и. п. То же правой ногой. 4. И. п.: о. с., мяч в обеих руках. Подбросить мяч вверх, поймать его после отскока от пола. 5. И. п.: сидя, ноги врозь, мяч лежит на полу между ногами. Прокатить мяч вперёд как можно дальше, не сгибая ног, и вернуться в и. п.	Равновесие: ходьба по скамейке, руки за головой. Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 80-90 см). Метание: перебрасывание мяча через сетку с расстояния 3-4 м (верхний край сетки находится на расстоянии 20—25 см выше поднятой руки ребёнка). Лазание: пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола (обруч стоит на полу); лазание по гимнастической стенке (ритмично, меняя темп), не пропуская реек, по диагонали с пролёта на пролёт. Подвижная игра «Совушка» [7, с. 66]	«Найди и промолчи» [7, с. 18]

1	2	3	4	5
	хание и на 3 счёта выдыхают воздух); лёгкий бег, бег спиной вперёд, спокойный бег (1,5 мин)	6. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки в упоре сзади на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться в и. п. 7. И. п. о. с. Отбивать мяч правой и левой руками, ловить двумя руками. 8. И. п.: стоя, мяч на полу, правая нога на мяче. Прокатывать мяч пальцами ног вперёд-назад. То же повторить левой ногой. 9. И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать вверх на двух ногах, чередуя с ходьбой		
ФЕВРАЛЬ (I, II недели)				
Учить метать мешочки в горизонтальную цель; закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек; упражнять в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперёд	Ходьба на носках; на пятках; с высоким подниманием колен; «кошечки»; «муравьишки»; «раки»; с разведением носков, пяток врозь; «канатодходцы»; в полуприседе; обычная ходьба; бег спиной вперёд; быстрый бег; лёгкий бег змейкой	ОРУ с обручем: 1. И. п.: о. с., обруч в руках внизу (хват с боков обеими руками). Обруч поднять вперёд, вверх и вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с., обруч в руках внизу. Обруч поднять вверх, наклониться вправо (руки прямые) и вернуться в и. п. То же влево. 3. И. п.: о. с., обруч перед грудью в согнутых в локтях руках. Присесть, обруч вынести вперёд и вернуться в и. п. 4. И. п.: сидя на полу, обруч в согнутых руках у груди. Наклониться вперёд к пальцам правой ноги и вернуться в и. п. То же к левой ноге. 5. И. п.: лёжа на спине, обруч в прямых руках над головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться их ободом обруча и вернуться в и. п. 6. И. п.: стоя, обруч в правой руке. Подбросить обруч вверх и поймать этой же рукой. То же повторить левой рукой. 7. И. п.: о. с., руки на поясе, обруч на полу. Прыгнуть в обруч на двух ногах, развернуться, прыгнуть из обруча и т. д. 8. И. п.: стоя в обруче. Ходьба по обручу пальцами ног, пятками	Равновесие: ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см). Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд на расстояние 6 м. Метание: метание мешочков от плеча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м. Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт, не пропуская реек. Подвижная игра «Мышеловка» [12, с. 26]	Эстафета с передачей мяча в колонне или ходьба в колонне по одному

1	2	3	4	5
ФЕВРАЛЬ (III, IV недели)				
Закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек; учить лазать по верёвочной лестнице; упражнять в сохранении равновесия, в прыжках из обруча в обруч, в забрасывании мяча в баскетбольное кольцо; развивать ловкость, глазомер	Ходьба на носках; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «кошечки»; «обезьянки»; с разведением носков, пяток врозь; в полуприседе; скрестным шагом; с высоким пониманием колен; обычная ходьба; подскоки; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения; быстрый бег; лёгкий бег змейкой, бег с сильным захлёстыванием ног назад	ОРУ с палкой: 1. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Поднять палку вперёд, поднести к груди и вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Поднять палку вверх, наклониться к правой ноге и вернуться в и. п. То же с левой ноги. 3. И. п.: о. с., палка на плечах. Присесть (спину и голову держать прямо), вернуться в и. п. 4. И. п.: о. с., палка в правой руке. Подбросить палку вверх, поймать её за середину правой рукой. То же повторить левой рукой. 5. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка в руках. Поднять ноги, перенести их через палку, вернуться в и. п. 6. И. п.: лёжа на животе, палка в согнутых руках перед собой. Прогнуться, палку вынести вперёд и вернуться в и. п. 7. И. п.: стоя, пальцы правой ноги на палке. Раскатывать палку ступнёй (от пальцев до пятки). То же левой ногой. 8. И. п.: стоя, палка лежит на полу. Ходить по палке прямо, носки врозь. 9. И. п.: стоя перед палкой, руки вдоль туловища. Прыгать вокруг палки, чередуя с ходьбой	Равновесие: ходьба по скамейке, руки за головой. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, находящихся на расстоянии 40 см друг от друга (6-8 обручей). Мегание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с расстояния 3,5 ^м (высота баскетбольного кольца от пола 2,2 м). Лазание: влезание на гимнастическую стенку и спуск вниз, не пропуская реек; лазание по верёвочной лестнице. Подвижная игра «Горелки» [7, с. 84]	«Летает - не летает» [7, с. 36]
МАРТ (I, II недели)				
Упражнять в ходьбе в колонне по одному с перестроением в пары и обратно, в подлезании под шнур правым	Ходьба на носках, руки вверх; на пятках; в полуприседе; «раки»; со сменной положения рук; «обезьянки»; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; в колонне по одно-	ОРУ с мячом большого размера: 1. И. п.: о. с., мяч в руках у груди. Выпрямить руки вперёд и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке внизу. Наклониться к носку правой ноги, прокатить мяч к носку левой ноги и наоборот. 3. И. п.: стойка на коленях, мяч в обеих руках. Сесть на пятки, повернуть туловище вправо, коснуться мячом пола и вернуться в и. п. То же влево.	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой. Прыжки правым, левым боком через короткие шнуры (расстояние между шнурами 40 см).	Эстафета с мячом

1	2	3	4	5
и левым боком, в равновесии, в прыжках через короткий шнур; закреплять умение метать в горизонтальную цель, перекачивать набивной мяч в парах	му с перестроением в пары и обратно; обычная ходьба; бег спиной вперёд, бег (1,5 мин); лёгкий бег; дыхательные упражнения «Лечебные звуки»(дети кладут ладонь на шею и тянут звук [з], кладут ладонь на грудь и негромко произносят звук [ж])	4. И. п.: сидя «по-турецки». Подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. 5. И. п.: сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги вверх, стараясь не уронить мяч и вернуться в и. п. 6. И. п.: стоя на коленях. Отбивать мяч правой и левой рукой. 7. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу. Описывать мячом большие круги перед собой вправо и влево. 8. И. п.: стоя, мяч на полу, правая нога на мяче. Прокатывать мяч пальцами ног вперёд-назад. То же повторить левой ногой. 9. И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой	Метание мешочков в горизонтальную цель от плеча правой и левой рукой (расстояние от линии до цели 3,5-4 м). Лазание: подлезание под шнур правым и левым боком справа; лазание по верёвочной лестнице. Подвижная игра «Удочка» [7, с. 21]	
МАРТ (III, IV недели)				
Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в равновесии, в ходьбе по канату с мешочком на голове, в прыжках в высоту с разбега, в подлезании под дугу; развивать ловкость и глазомер	Ходьба на носках; на пятках; в полуприседе; с высоким подниманием колен; «кошечки»; «обезьянки»; «муравьишки»; «разведчики»; обычная ходьба; боковой галоп правым и левым боком; лёгкий бег; бег спиной вперёд; бег с сильным захлестыванием ног назад; бег с ускорением и замедлением; дыхательные упражнения (вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот)	ОРУ с обручем: 1. И. п.: о. с., обруч внизу в обеих руках. Поднять обруч вверх горизонтально, посмотреть на него и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч держать в прямых руках перед собой (хват с боков). Повернуть туловище вправо. То же влево (ноги не сдвигать). 3. И. п.: стоя, обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой (не брать обруч в руки, пока он сам не остановится). 4. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках перед собой. Присесть, обруч вынести вперёд и вернуться в и. п. 5. И. п.: о. с., обруч в правой руке. Подбросить обруч вверх и поймать этой же рукой. То же повторить левой рукой. 6. И. п.: лёжа на спине, обруч в прямых руках над головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться их ободом обруча и вернуться в и. п. 7. И. п.: о. с., руки на поясе, обруч на полу. Прыгнуть в обруч на двух ногах, развернуться, прыгнуть из обруча и т. д. 8. И. п.: стоя в обруче. Ходить по обручу пальцами ног, пятками	Равновесие: ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки в высоту с разбега (высота 40 см). Метание: игровое упражнение: «Прокати и сбей» (сбивание мячом кегли); прокатывание набивного мяча в парах (расстояние между детьми 3-4 м). Лазание: подлезание под дугу (высота дуги 40-50 см). Подвижная игра «Карусель» [7, с. 87]	«Угадай по голосу» («Угадай, кто позвал») [6, с. 56]

1	2	3	4	5
АПРЕЛЬ (I, II недели)				
Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках и метании; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие	Обычная ходьба; ходьба на носках; на пятках; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; с высоким подниманием колен; «обезьянки»; «раки»; с заданиями для рук (вперёд, вверх, в стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг); в полуприседе; подскоки; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения; бег с сильным захлёстыванием ног назад; лёгкий бег; быстрый бег	ОРУ с короткой скакалкой: 1. И. п.: о. с., скакалка сложена вдвое внизу в обеих руках. Правую ногу поставить на носок, скакалку поднять вверх и вернуться в и. п. То же самое с левой ноги. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, скакалка внизу, в обеих руках. Скакалку поднять вверх, наклониться вправо, выпрямиться и вернуться в и. п. То же влево. 3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд с натянутой скакалкой. Поднять правую руку вверх, левую опустить вниз, затем поднять левую руку вверх, правую - вниз. 4. И. п.: стоя на коленях, натянутая скакалка внизу в руках. Сесть на правое бедро, скакалку вынести вперёд и вернуться в и. п. То же влево. 5. И. п.: лёжа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. Прогнуться, выпрямить руки вперёд-вверх и вернуться в и. п. 6. И. п.: о. с., руки вдоль туловища, скакалка на полу. Прыгать через скакалку с поворотом кругом	Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге. Метание: отбивание мяча о пол правой и левой руками в движении на расстоянии 5-6 м. Лазание: влезание на наклонную лесенку, спуск по вертикальной лесенке. Подвижная игра «Медведь и пчёлы» [7, с. 63]	«Кто ушёл?» [12, с. 34]
АПРЕЛЬ (III, IV недели)				
Упражнять в ходьбе и беге с чередованием в бросании мяча через сетку, в перепрыгивании через шнур,	Ходьба на носках; на пятках; с высоким подниманием колен; гусиным шагом; «обезьянки»; «раки»; «муравьишки»; в полуприседе; «слоники»; правым и левым боком; обычная	ОРУ с мячом большого размера: 1. И. п.: о. с., мяч в руках у груди. Выпрямить руки - мяч от себя, мяч - к себе и вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с., мяч в руках у груди. Полуприсесть, мяч отвести вправо и вернуться в и. п. То же влево. 3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч поднять вверх. Опустить мяч на пол, поймать после отскока двумя руками и вернуться в и. п. 4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч на правой ладони. Поднять руку вверх (стараться не уронить мяч). То же повторить левой рукой.	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча из одной руки в другую перед собой, за спиной. Прыжки: перепрыгивание через шнур (<i>высота шнура от пола 15-20 см</i>). Метание: перебрасывание мяча от груди, из-за головы двумя руками друг другу через сетку с расстояния 3-4 м (<i>верхний край сетки находится на высоте 20-25 см выше поднятой руки ребёнка</i>).	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу инструктора «Сделай фигуру»

1	2	3	4	5
в ползании по скамейке на животе; учить лазать по металлической поверхности; закреплять умение лазать по верёвочной лестнице	ходьба; дыхательные упражнения «Нюхаем цветок» (вдох через нос, выдох через рот); лёгкий бег; бег в разных направлениях; бег (1,5 мин)	5. И. п.: стойка на коленях, мяч в правой руке. Прокатить мяч вдоль туловища влево, взять мяч левой рукой. То же вправо. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед грудью. Наклониться вниз, прокатить мяч по икре правой ноги и вернуться в и. п. То же повторить с левой ногой. 7. И. п.: стоя, мяч зажат между ладонью одной и тыльной стороной другой руки. Вращать мяч между ними. 8. И. п.: сидя, ноги широко расставлены, мяч лежит около пятки правой ноги. Прокатывать мяч от пятки к пятке (ноги не сгибать). 9. И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой	Лазание: ползание по скамейке на животе; лазание по верёвочной лестнице, по металлической поверхности. Подвижная игра «Кто быстрее добегит до флажка» [7, с. 139]	
МАЙ (I, II недели)				
Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в непрерывном беге между предметами (до 2 минут), в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур, в перебрасывании набивного мяча друг другу, в забрасывании мяча в кольцо	Ходьба и бег парами; перестроение в колонну по одному в движении, с разворотом в противоположную сторону; ходьба и дыхательные упражнения «Одуванчик» (вдох через нос, задержка дыхания, озвученный выдох: «А-ах!»); обычная ходьба; бег между предметами (до 2 минут)	ОРУ с кубиками: 1. И. п.: о. с., руки внизу, по кубику в каждой руке. Руки поднять через стороны вверх, стукнуть кубик о кубик, вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с., руки внизу. Присесть, постучать кубиками по коленям и вернуться в и. п. 3. И. п.: о. с., кубики в руках. Сделать выпад правой ногой вперёд, поменять кубики под правым коленом и вернуться в и. п. То же повторить под левым коленом. 4. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, кубики в руках. Поднять ноги вверх, постучать кубиками под ногами и вернуться в и. п. 5. И. п.: сидя «по-турецки», руки с кубиками перед грудью. Встать без помощи рук. 6. И. п.: стоя, кубик в руке. Подбросить один кубик, поймать двумя руками после хлопка. 7. И. п.: стоя, кубики лежат на полу. Переворачивать кубики пальцами правой ноги. То же повторить левой ногой. 8. И. п.: стоя, кубики зажаты между ступнями. Упражнение «Пингвины»: шагать вперёд, стараясь не потерять кубики. 9. И. п.: стоя, кубики лежат на полу. Прыгнуть через кубики на одной ноге вперёд, развернуться, опять прыгнуть через кубики на одной ноге и т. д., чередуя с ходьбой	Равновесие: ходьба по скамейке с перекладыванием мяча из одной руки в другую впереди себя. Прыжки: перепрыгивание через шнур (высота шнура от пола 15-20 см). Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками с расстояния 3 м (высота баскетбольного кольца от пола 2,2 м); перебрасывание набивного мяча в парах двумя руками снизу (расстояние между детьми 2,5 м). Лазание: подлезание под шнур (высота шнура от пола 40-50 см). Подвижная игра «Пожарные на учении» [7, с. 40]	«Угадай по голосу» («Угадай, кто позвал») [6, с. 56]

2	3	4	5	
МАЙ (III, IV недели)				
<p>Учить бегать на скорость, прыгать через скакалку; отрабатывать навыки метания мешочков в обруч; упражнять в подлезании под дугу</p>	<p>Ходьба на носках, пятках, в чередовании с обычной ходьбой, с высоким подниманием колен, обычная ходьба; бег на скорость (на 15 м) с переходом на бег без ускорения (<i>несколько раз</i>)</p>	<p>ОРУ с мячом:</p> <ol style="list-style-type: none"> И. п.: о. с., мяч в правой руке. Руки поднять в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку и опустить руки вниз. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклониться, переложить мяч в левую руку за коленом правой ноги и выпрямиться. То же повторить левой рукой за коленом левой ноги. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. И. п.: встать на колени, сесть на пятки. Прокатить мяч вокруг себя в правую сторону. То же в левую сторону. И. п.: сидя, мяч положить на стопы ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, вперёд, скатить мяч на живот, поймать его руками, вернуться в и. п. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу. Описывать мячом большие круги перед собой вправо и влево. И. п.: стоя, мяч на полу, правая нога на мяче. Прокатывать мяч пальцами ног вперёд-назад. То же повторить левой ногой. И. п.: о. с., мяч на полу. Прыгать вокруг мяча на двух ногах, чередуя с ходьбой 	<p>Равновесие: ходьба по бревну. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперёд на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге. Метание мешочков от плеча, снизу в обруч с расстояния 3 м; перебрасывание мяча из одной руки в другую. Лазание: подлезание под 3-4 дуги (<i>высота дуг 40-50 см</i>). Подвижная игра «Бездомный заяц» [13, с. 150]</p>	<p>«Летает - не летает» [7, с. 36]</p>
ИЮНЬ (I, II недели)				
<p>Упражнять в непрерывном беге (<i>до 2 мин</i>), в прыжках через короткую скакалку; учить сохранять устойчивое равновесие, лазать</p>	<p>Ходьба на носках, руки вверх; на пятках; на внешней стороне стопы; в полуприседе, руки на поясе; «краки» - вперёд лицом, вперёд спиной; «муравьишки»; с постановкой одной ноги на пятку,</p>	<p>ОРУ с короткой скакалкой:</p> <ol style="list-style-type: none"> И. п.: о. с., скакалка внизу в обеих руках. Скакалку поднять вперёд, вверх и вернуться и. п. И. п.: о. с., полуприсед, скакалка лежит на плечах. Скакалку поднять вверх, ноги выпрямить, повернуться направо и вернуться в и. п. То же повторить в левую сторону. И. п.: о. с., руки вытянуты вперёд со скакалкой. Поднять правую руку вверх, левую опустить вниз. Затем наоборот: поднять левую руку вверх, правую опустить вниз. И. п.: сидя, ноги врозь, скакалка на ногах. Скакалку поднять вверх, наклониться вперёд, коснуться пола между носками и вернуться в и. п. 	<p>Равновесие: ходьба по наклонному бревну, руки на поясе (<i>высота бревна 35-40 см, ширина бревна 20 см</i>). Прыжки через короткую скакалку на двух ногах с продвижением вперед. Метание: одна подгруппа детей перебрасывает мяч двумя руками от груди через сетку, а другая подгруппа по другую сторону сетки ловит мяч после отскока от пола.</p>	<p>Эстафета с мячом</p>

1	2	3	4	5
по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт; закреплять умение владеть мячом	другой на носок; обычная ходьба; дыхательные упражнения; лёгкий бег; бег враспынную с остановкой по сигналу инструктора; бег с сильным захлестыванием ног назад	5. И. п.: лёжа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. Руки вытянуть вперёд, прогнуться, выпрямиться и вернуться в и. п. 6. И. п.: стоя, скакалка сложена вчетверо за спиной (хват снизу), ноги на ширине плеч. Наклониться вниз, посмотреть на колени, скакалку поднять вверх и вернуться в и. п. 7. И. п.: стоя, скакалка сложена вчетверо, руки вверху. Поднять правое колено, скакалку положить на него и вернуться в и. п. 8. И. п.: стоя перед скакалкой, руки на поясе. Прыгать через скакалку, чередуя прыжки с ходьбой	Лазание по стенке с переходом на другой пролёт и спуск вниз. Подвижная игра «Карусель» [12, с. 29]	
ИЮНЬ (III, IV недели)				
Упражнять в беге на скорость, в прыжках в высоту с разбега, в подлезании под дугу бокком, в перебрасывании мяча	Ходьба на носках, на пятках, в чередовании с обычной ходьбой; с высоким подниманием колен; бег на скорость (на 20 метров) с переходом на бег без ускорения (несколько раз)	ОРУ с большим мячом: 1. И. п.: о. с., мяч в руках около груди. Выпрямить руки, мяч отвести от себя, вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с., мяч в руках около груди. Полуприсесть, руки отвести в правую сторону и вернуться в и. п. То же в левую сторону. 3. И. п.: стоя, мяч вверху, ноги на ширине плеч. Отпустить мяч на пол, поймать после отскока двумя руками и вернуться в и. п. 4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч на правой ладони. Поднять руку вверх (стараться не уронить мяч). То же повторить левой рукой. 5. И. п.: сидя, скрестив ноги. Подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками. 6. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки лежат на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться в и. п. 7. И. п.: стоя, мяч зажат между ладонью одной и тыльной стороной другой руки. Вращать мяч между ними. 8. И. п.: стоя, мяч на полу, правая нога стоит на мяче. Прокатывать мяч пальцами ног вперёд-назад. То же повторить левой ногой. 9. И. п.: стоя, мяч зажат между коленями, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Прыжки в высоту с разбега (высота палки над полом 20-25 см). Метание: перебрасывание мяча двумя руками разными способами (снизу, из-за головы, от груди) в парах с расстояния 2,5 м. Лазание: ползание по скамейке, подтягиваясь на руках (высота скамейки 25 см); перелезание через гимнастическую скамейку или бревно (высота 25 см). Подвижная игра «Караси и щуки» [7, с. 118]	«Мяч водящему» (эстафета) [7, с. 139]

1	2	3	4	5
ИЮЛЬ (I, II недели)				
Упражнять в ходьбе, в беге, в лазании, в метании в горизонтальную цель, в прыжках через скакалку; закреплять навыки ходьбы по бревну	Ходьба на носках, руки в стороны; на пятках; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «раки» - лицом вперёд, спиной вперёд; «обезьянки»; с разведением пяток, носков врозь; обычная ходьба; подскоки; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения; лёгкий бег; быстрый бег	ОРУ с обручем: 1. И. п.: о. с., обруч внизу в обеих руках. Поднять обруч вверх горизонтально, посмотреть на него и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч держать в прямых руках перед собой (хват с боков). Повернуть туловище вправо. То же влево (ноги не сдвигать). 3. И. п.: стоя, обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой (не брать обруч в руки, пока он сам не остановится). 4. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках перед собой. Присесть, обруч вынести вперёд и вернуться в и. п. 5. И. п.: о. с., обруч в правой руке. Подбросить обруч вверх и поймать этой же рукой. То же повторить левой рукой. 6. И. п.: лёжа на спине, обруч в прямых руках над головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться их ободом обруча и вернуться в и. п. 7. И. п.: о. с., руки на поясе, обруч на полу. Прыгать из обруча в обруч на двух ногах по кругу. 8. И. п.: стоя в обруче. Ходить по обручу пальцами ног, пятками	Равновесие: ходьба по бревну, свободно балансируя руками (<i>высота бревна 25-30 см, ширина бревна -10 см</i>). Прыжки через короткую скакалку на двух ногах с вращением её вперёд-назад. Метание: метание мешочков вдаль правой и левой рукой от плеча на расстояние до 4 м при весе мешочка 200 г и на расстояние до 7,5 м при весе мешочка 80 г (<i>ориентир обозначить 5 раз</i>). Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт и спуск вниз, не пропуская реек. Подвижная игра «Ловишки-перебежки» [7, с. 48]	Ходьба в колонне по одному
ИЮЛЬ (III, IV недели)				
Упражнять в ходьбе, в перестроении в колонну по одному, в беге парами, в сохранении устойчивого равновесия; отрабатывать умение пры-	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через предметы (<i>высота предметов 20-25 см</i>), «обезьянки»; перестроение в колонну по двое и опять в колонну по одному	ОРУ с палкой: 1. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Поднять палку вперёд, переместить палку к груди и вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Поднять палку вверх, наклониться к правой ноге и вернуться в и. п. То же с левой ноги. 3. И. п.: о. с., палка на плечах. Присесть (спину и голову держать прямо), вернуться в и. п. 4. И. п.: о. с., палка в правой руке. Подбросить палку, поймать её за середину правой рукой. То же повторить левой рукой. 5. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. Поднять ноги и перенести их через палку, вернуться в и. п.	Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мешки, руки за головой. Прыжки в длину с разбега. Метание: отбивание мяча правой и левой рукой в движении на расстояние 5-6 м. Лазание: ползание по скамейке с мешочком на спине (<i>высота скамейки 25 см</i>).	«Затейники» [7, с. 38]

1	2	3	4	5
гать в длину с разбега с приземлением на обе ноги;закрепить умение ползать по скамейке	в движении по сигналу инструктора; прыжки на двух ногах, с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; обычная ходьба; бег врассыпную, бег спиной вперёд, боковой галоп правым и левым боком (1-2 круга)	<p>6. И. п.: лёжа на животе, палка в согнутых руках перед собой. Прогнуться, палку вынести вперёд и вернуться в и. п.</p> <p>7. И. п.: стоя, пальцы правой ноги на палке. Раскатывать палку ступнёй (от пальцев до пятки).</p> <p>8. И. п.: стоя, палка лежит на полу. Ходить по палке прямо, носки врозь.</p> <p>9. И. п.: стоя перед палкой, руки вдоль туловища. Прыгать вокруг палки, чередуя с ходьбой</p>	Подвижная игра «Горелки» [7, с. 84]	
АВГУСТ (I, II недели)				
Упражнять в ходьбе, в беге между предметами, в непрерывном беге (до 2 мин), в пролезании в обруч, в сохранении равновесия, в прыжках в длину с разбега, в забрасывании мяча в корзину	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами, обычная ходьба; бег в среднем темпе (до 2 мин); дыхательные упражнения «Лечебные звуки» (дети кладут ладонь на шею и тянут звук [з], кладут ладонь на грудь и произносят звук [ж])	<p>ОРУ с мячом большого размера:</p> <p>1. И. п.: о. с., мяч в руках около груди. Выпрямить руки, мяч отвести от себя, вернуться в и. п.</p> <p>2. И. п.: о. с., мяч в руках около груди. Полуприсесть, руки с мячом отвести в правую сторону и вернуться в и. п. То же выполнить в левую сторону.</p> <p>3. И. п.: стоя, мяч в руках сверху, ноги на ширине плеч. Отпустить мяч на пол, поймать после отскока двумя руками и вернуться в и. п.</p> <p>4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч на правой ладони. Поднять руку вверх (стараться не уронить мяч). То же повторить левой рукой.</p> <p>5. И. п.: сидя, скрестив ноги. Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками.</p> <p>6. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки лежат на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться в и. п.</p> <p>7. И. п.: стоя, мяч зажат между ладонью одной и тыльной стороной другой руки. Вращать мяч между ними.</p>	<p>Равновесие: ходьба по наклонному бревну, руки держать свободно (<i>высота бревна 35-40 см, ширина -10 см</i>).</p> <p>Прыжки в длину с разбега.</p> <p>Метание: забрасывание мяча в корзину с места и с разбега (<i>корзина расположена на 20-25 см выше поднятой руки ребёнка</i>).</p> <p>Лазание: пролезание в обруч в группировке прямо и боком (обруч стоит на полу).</p> <p>Подвижная игра «Охотники и зайцы» [13, с. 152]</p>	Ходьба в колонне по одному

1	2	3	4	5
		<p>8. И. п.: стоя, мяч на полу, правая нога стоит на мяче. Прока- тывать мяч пальцами ноги вперёд-назад. То же повторить ле- вой ногой.</p> <p>9. И. п.: стоя, мяч зажат между коленями, руки на поясе. Пры- гать на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте</p>		
АВГУСТ (III, IV недели)				
<p>Закреплять умения ходить с высоким подниманием колен, бегать в среднем темпе; упражнять в забрасывании мяча в кольцо, в лазании по верёвочной лестнице, в прыжках в длину с разбега</p>	<p>Ходьба на носках, руки на поясе; на пятках; с полуприседанием, руки вперёд; «обезьянки»; одна нога на пятке, другая на носке; «муравьишки»; дыхательные упражнения (вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот); боковой галоп правым и левым боком; прыжки на двух ногах; бег с сильным захлестыванием ног назад; лёгкий бег; быстрый бег</p>	<p>ОРУ с обручем:</p> <p>1. И. п.: о. с., обруч внизу в обеих руках. Поднять обруч вверх горизонтально, посмотреть на него и вернуться в и. п.</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч держать в прямых руках перед собой (хват с боков). Повернуть туловище вправо (ноги не сдвигать). То же выполнять влево.</p> <p>3. И. п.: стоя, обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой (не брать обруч в руки, пока он сам не остановится).</p> <p>4. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках перед собой. Присесть, обруч вынести вперёд и вернуться в и. п.</p> <p>5. И. п.: о. с., обруч в правой руке. Подбросить обруч вверх и поймать этой же рукой. То же повторить левой рукой.</p> <p>6. И. п.: лёжа на спине, обруч в прямых руках над головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться их ободом обруча и вернуться в и. п.</p> <p>7. И. п.: о. с, руки на поясе, обручи лежат на полу. Прыгать из обруча в обруч на двух ногах.</p> <p>8. И. п.: стоя в обруче. Ходить по обручу пальцами ног, пятками</p>	<p>Равновесие: ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>Прыжки в длину с разбега.</p> <p>Метание: забрасывание мяча в кольцо от груди с расстояния 3 м (<i>высота кольца над полом 2 м</i>).</p> <p>Лазание по верёвочной лестнице, металлической поверхности.</p> <p>Подвижная игра «Гуси-лебеди» [7, с. 36]</p>	<p>Эстафета с мячом</p>

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
(подготовительная к школе группа)**

Задачи	Структура занятия			
	Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
	Ходьба и бег	Основные виды движений		Игра малой подвижности
		Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижная игра	
1	2	3	4	5
СЕНТЯБРЬ (I, II недели)				
Упражнять в ходьбе, в беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с чётким фиксированием поворотов, по кругу с остановкой по сигналу, в сохранении равновесия, в прыжках, в метании, в лазании, в разнообразных действиях с обручем, в различных способах выполнения хвата обруча; закрепить основные виды движений; развивать координацию движений, ловкость	Ходьба на носках (руки на поясе), на пятках (руки согнуты в локтях), ходьба с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок, «Обезьянки» (высокие четвереньки), приставным шагом, с упражнениями для рук (руки вперёд, вверх, в стороны, сжимая пальцы рук в кулаки на каждый шаг), ходьба с построением в звеня; прыжки на левой и правой ноге поочередно; лёгкий бег, бег спиной вперёд, быстрый бег; боковой галоп	ОРУ с обручем: 1. И. п.: стоя, обруч внизу в обеих руках. Повернуть голову вправо. То же влево. 2. И. п.: стоя, руки с обручем внизу. Поднять руки вперёд, вверх, подняться на носочки, выпрямляя спину, вернуться в и. п. 3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. Поднять руки с обручем к груди, повернуть туловище вправо, вернуться в и. п. То же влево. 4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. Наклонить туловище вперёд, прогибая спину, руки с обручем вынести вперёд, вернуться в и. п. 5. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой (не брать в руки, пока он не остановится). 6. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч в правой руке. Подбросить обруч вверх и поймать той же рукой. То же повторить левой. 7. И. п.: о. с., обруч на правой руке. Вращать обруч на запястье правой руки. То же повторить левой рукой. 8. И. п.: о. с., обруч на поясе. Вращать обруч на талии. 9. И. п.: стоя на левом колене, обруч стоит на полу (держать его двумя руками). Продеть правую ногу в обруч и вернуться в и. п., то же левой ногой. 10. И. п.: лёжа на спине, обруч в вытянутых руках за головой. Перевернуться (перекат) в правую сторону и вернуться в и. п. То же в левую сторону.	Равновесие: ходьба по скамейке боком приставным шагом. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, лежащих друг за другом на полу, вдоль скамейки (<i>скамейка между ног</i>), руки на поясе (<i>спина прямая</i>). Метание: броски мяча вверх, вниз о землю и ловля его двумя руками (<i>не менее 20 раз</i>), одной рукой (<i>не менее 10 раз</i>); упражнение «Школа мяча» (бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной, поймать мяч; бросить мяч вверх, повернуться кругом, поймать мяч; сесть на корточки, бросить мяч вверх, подняться с корточек, поймать мяч; бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться кончиками пальцев рук до носков ног, выпрямиться, поймать мяч). Лазание: пролезание в катящийся обруч боком без помощи рук (<i>обруч катит другой ребёнок</i>);	«Подкрадись неслышно» [12, с. 31]

1	2	3	4	5
рук, мелкую моторику рук, ориентирование в пространстве; учить соблюдать правила игр	правым и левым боком; дыхательные упражнения (вдох, на выдохе слегка постукивать по ноздрям, производя звук [м])	11. И. п.: лёжа на спине, обруч в вытянутых руках за головой. Поднять вытянутые прямые ноги до прямого угла, развести ноги широко в стороны, поднять руки с обручем вверх, вернуться в и. п. 12. И. п.: стоя в обруче, лежащем на полу. Прыгать из обруча в обруч на двух ногах. 13. И. п.: стоя в обруче. Ходить по обручу пальцами ног, пятками	надевание обруча, лежащего на полу, на себя сверху. Подвижная игра «Возьми платочек» [12, с. 26]	
СЕНТЯБРЬ (III, IV недели)				
Упражнять в разных видах ходьбы, бега, в катании в парах набивного мяча, в бросании мяча от груди, снизу, назад через голову в парах; закреплять устойчивое равновесие, умение группироваться в прыжках, выполнять упражнения со средним мячом; развивать ловкость движений с предметами, быстроту реакции, выносливость, ориентирование в пространстве, внимание; укреплять мелкие мышцы рук	Ходьба на носках, руки в стороны, на внешней стороне стопы, на пятках, спиной вперёд, семенящим, широким шагом, в полуприседе, «муравьишки», «крабик», «слоники» (высокие четвереньки), обычная ходьба; боковой галоп вправо и влево; лёгкий бег, быстрый бег (1-2 круга), бег спиной вперёд; дыхательные упражнения (вдох через нос, выдох через рот)	ОРУ с мячом среднего размера: 1. И. п.: о. с., руки с мячом внизу. Повернуть голову вправо, влево, поднять вверх, опустить вниз и т. д. 2. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Поднять его вверх двумя руками, встать на носочки и вращать мяч пальцами рук. Вернуться в и. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу. Поднять руки вверх, отставить одну ногу назад, вернуться в и. п. То же с другой ногой. 4. И. п.: о. с., руки разведены в стороны, мяч лежит на одной из рук. Руки вытянуть вперёд, мяч переложить в другую руку, развести руки в стороны. 5. И. п.: о. с., мяч в согнутых руках перед грудью. Крутить мяч перед собой пальцами рук. 6. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Подбросить мяч вверх двумя руками и поймать его. 7. И. п.: о. с., мяч в согнутых перед грудью руках. Поворачивать туловище в стороны. 8. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Наклониться вниз, катать мяч между ног от пятки до пятки. 9. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки в упоре сзади на полу. Поднять прямые ноги с зажатым между ними мячом вверх, руки развести в стороны, вернуться в и. п. 10. И. п.: лёжа на животе, мяч в прямых руках впереди («лодочка»), 11. И. п.: лёжа на животе, мяч в прямых руках впереди. Отбивать мяч правой и левой рукой попеременно. 12. И. п.: стоя, мяч зажат между коленями. Прыгать на двух ногах на месте, перейти на ходьбу (мяч в руках)	Равновесие: ходьба по скамейке с палкой в руках с остановкой посередине и перешагиванием через палку. Прыжки в высоту с места, с разбега до предмета (<i>предмет на 25—30 см выше поднятой руки ребёнка</i>), в длину с места до ориентира (<i>расстояние от линии до ориентира 100 см</i>). Метание: катание в парах набивного мяча; бросание в парах набивного мяча снизу, от груди, назад через голову (<i>расстояние между детьми 3 м</i>). Лазание: ползание по гимнастической скамейке на животе, на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Подвижная игра «Коснись мяча» [1, с. 70]	«Угадай по голосу» [12, с. 35]

1	2	3	4	5
ОКТАБРЬ (I, II недели)				
<p>Упражнять в равновесии; закреплять умения группироваться в прыжках через канат, ритмично влезать на гимнастическую стенку и спускаться с неё, бросать мяч в баскетбольное кольцо одной и двумя руками после ведения мяча, уверенно выполнять разнообразные упражнения с мячом; основные виды движений, добиваясь точного, выразительного, энергичного выполнения всех видов движений; развивать координацию движения</p>	<p>Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, спиной вперёд, с высоким подниманием колен, имитация ходьбы на лыжах, с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок, «канатоходцы» (приставляя пятку одной ноги к пальцам другой), в полуприседе, обычная ходьба; боковой галоп вправо и влево; дыхательные упражнения (вдох через нос, ладони на груди, озвученный выдох: «Ух-х-х!»); построение в три звена; подскоки; лёгкий бег змейкой, бег с сильным захлёстыванием ног назад, с выбрасыванием прямых ног вперёд</p>	<p>ОРУ с гантелями:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п.: о. с., гантели в руках внизу. Поворачивать голову вправо, влево, вверх, вниз. 2. И. п.: о. с., гантели в руках подняты к плечам. Поднять одно плечо, вернуться в и. п., поднять другое плечо, вернуться в и. п., поднять оба плеча, вернуться в и. п. 3. И. п.: о. с., гантели в руках внизу. Поднять руки с гантелями вверх, отвести одну ногу на носок назад. То же другой ногой. 4. И. п.: полуприсед, гантели в руках на коленях. Совершать вращательные движения в коленных и голеностопных суставах в одну и другую сторону. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, гантели в согнутых руках. Вращать руками с гантелями вперёд, назад. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, гантели в руках внизу. Наклониться вниз, руки с гантелями отвести назад-вверх, голову поднять, вернуться в и. п. 7. И. п.: сидя на пятках, гантели в руках внизу. Сесть на одно из бёдер, руки с гантелями отвести в противоположную сторону, вернуться в и. п. То же в другую сторону. 8. И. п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, гантели в руках на коленях. Выпрямить ноги, руки с гантелями развести в стороны, вернуться в и. п. 9. И. п.: сидя на полу с прямыми ногами, гантели в руках опущены. Поднять прямые ноги вверх, руки с гантелями развести в стороны, вернуться в и. п. 10. Лёжа на спине, руки вдоль туловища, гантели на полу. Поднять ноги и таз вверх, спину придерживать руками в поясничной области («берёзка»). 11. И. п.: лёжа на животе, гантели в руках вдоль туловища. Поднять прямые ноги и верхнюю часть туловища с головой вверх, руки с гантелями развести в стороны, вернуться в и. п. 12. И. п.: о. с., гантели в руках внизу. Прыгать на одной ноге вокруг себя, на другой ноге, чередуя с ходьбой 	<p>Равновесие: ходьба по скамейке с хлопком под вытянутой вперёд ногой.</p> <p>Прыжки в высоту с разбега через канат (<i>высота каната над полом 50 см</i>), через верёвку боком (<i>верёвка лежит на полу</i>) с зажатым между ног мешочком с песком с продвижением вперёд.</p> <p>Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо одной и двумя руками с ведением мяча с места, с расстояния 3 шагов; отбивание мяча о землю одной рукой в движении (<i>в колонне по одному по кругу</i>); передача мяча из одной руки в другую с отскоком от пола в движении; перебрасывание мячей друг другу во время ходьбы, бега.</p> <p>Лазание: ползание под дугами с опорой на руки (и. п.: лёжа на животе, ноги прямые вместе, упор руками на ладони перед грудью. При ползании голову не опускать. Пола касаются только ноги и ладони, туловище приподнято); быстро без остановок влезать на лестницу и спускаться с неё.</p> <p>Подвижная игра «Мяч капитану» [12, с. 28]</p>	<p>«Пустое место» [12, с. 33]</p>

1	2	3	4	5
ОКТАБРЬ (III, IV недели)				
Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, основные виды движений осознанно, быстро и ловко, выполнять упражнения с гимнастической палкой; учить преодолевать двигательные трудности, правильно применять разнообразные хваты в упражнениях с гимнастической палкой; развивать ловкость, координацию движений, внимание, быстроту реакции; укреплять мышцы кистей рук	Ходьба на носках, на пятках боком, в приседе, с перекастом ноги с пятки на носок, «муравьишки» - ногами вперёд, «обезьянки», приставным шагом, с упражнениями для рук (руки вперёд, вверх, в стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг), обычная ходьба; построение в 3 звена; подскоки; боковой галоп; дыхательные упражнения (вдох через нос, ладони на груди, озвученный выдох: «Ух-х-х!»); быстрый бег (2-3 круга), лёгкий бег змейкой, бег спиной вперёд, бег с захлёстыванием голени назад, бег на носках с изменением направления движения	ОРУ с гимнастической палкой: 1. И. п.: о. с., палка на плечах сзади головы. Наклонять голову вправо, влево, вниз, вверх. 2. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Руки с палкой поднять вверх, встать на носки, потянуться, вернуться в и. п. 3. И. п.: о. с., руки с палкой вертикально перед туловищем (хват руками за середину палки). Вращать палку в руках вправо и влево. 4. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках внизу (хват руками за концы палки). Руки с палкой поднять вверх, прогнуться, посмотреть на палку, одну ногу отставить в сторону на носок, вернуться в и. п. То же с другой ногой. 5. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках за спиной (хват руками снизу). Наклониться вперёд-вниз, руки с палкой поднять вверх, посмотреть на колени, вернуться в и. п. 6. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках на лопатках (хват руками за концы палки). Поворачивать туловище вправо, влево. 7. И. п.: о. с., палка в руке параллельно туловищу (хват одной рукой за нижний конец палки). Перехватывать палку снизу вверх рукой, которая держит её. То же другой рукой. 8. И. п.: о. с., палка в одной руке (хват за середину палки). Подбросить палку, поймать её за середину. То же другой рукой. 9. И. п.: сидя, палка на полу под коленями прямых ног, руки в упоре сзади. Ноги согнуть, поставить их перед палкой, вернуться в и. п. 10. И. п.: лёжа на животе Ноги вместе, палка в вытянутых впереди руках. Одновременно поднимать вверх прямые ноги и руки («лодочка») 11. И. п.: о. с., палка на полу перпендикулярно туловищу, пальцы одной ноги на палке. Раскатывать палку ступнёй ноги (от пальцев до пятки). То же другой ногой. 12. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Ходить по палке с разведёнными врозь носками. 13. И. п.: о. с. около одного конца палки. Прыгать вбок через палку с продвижением вперёд. То же в другую сторону, чередуя с ходьбой	Равновесие: прыжки по скамейке с продвижением вперёд. Прыжки на двух ногах через верёвку (<i>инструктор вращает верёвку</i>), не касаясь пола; на двух ногах с подбрасыванием вверх мяча двумя руками и ловлей его. Метание: ведение мяча и забрасывание его в кольцо; забрасывание мяча двумя руками из-за головы в кольцо в прыжке вверх с места, с расстояния 3 шагов; ведение мяча одной рукой с продвижением вперёд между предметами. Лазание по верёвочной лестнице. Подвижная игра «Перебрось мяч» [12, с. 36]	«Съедобное - несъедобное» [1, с. 78]

1	2	3	4	5
НОЯБРЬ (I, II недели)				
<p>Упражнять в равновесии, в прыжках, в лазании по канату, в метании; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; развивать координацию движений, быстроту реакции, силу, ловкость, ориентировку в пространстве; укреплять мышцы стоп</p>	<p>Ходьба на носках, на внешней стороне стопы, на пятках спиной вперёд, в приседе, «крабики», «слоники», «канатодходцы», обычная ходьба; построение в три звена; прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперёд; дыхательные упражнения; боковой галоп; лёгкий бег, быстрый бег, бег спиной вперёд, бег с заданиями (взять 2 кубика из корзины, пробежать один круг, положить кубики в корзину)</p>	<p>ОРУ с кубиками:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п.: о. с., руки с кубиками внизу. Поворачивать голову влево, вправо, вверх, вниз. 2. И. п.: о. с., кубики в руках внизу. Поднять руки с кубиками к плечам, вверх, к плечам, вернуться в и. п. 3. И. п.: о. с., руки с кубиками внизу. Руки поднять через стороны вверх, стукнуть кубиками друг о друга, вернуться в и. п. 4. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, руки с кубиками внизу. Повернуть туловище в сторону, руки с кубиками развести в стороны. То же в другую сторону. 5. И. п.: о. с., руки с кубиками внизу. Присесть, постучать кубиками по коленям, вернуться в и. п. 6. И. п.: о. с., руки с кубиками внизу. Выполнить мах одной ногой назад-вверх, руки с кубиками развести в стороны. То же с другой ногой. 7. И. п.: стоя на коленях, руки с кубиками внизу. Согнуть одну ногу, поменять кубики под согнутым коленом, вернуться в и. п. То же с другой ноги. 8. И. п.: сидя на полу, прямые ноги вместе, руки с кубиками внизу. Поднять ноги вверх, постучать кубиками по ногам и вернуться в и. п. 9. И. п.: лёжа на спине, руки с кубиками за головой. Поднять прямые ноги вверх, дотянуться кубиками до пальцев ног, вернуться в и. п. 10. И. п.: лёжа на животе, руки с кубиками впереди. Одновременно поднять прямые ноги и руки с кубиками («лодочка»), 11. И. п.: сидя «по-турецки», руки с кубиками перед грудью. Встать без помощи рук. 12. И. п.: о. с., руки с кубиками опущены вниз. Прыгать на двух ногах вперёд-назад («ножницы»), чередуя с ходьбой на месте 	<p>Равновесие: ходьба по канату прямо, боком.</p> <p>Прыжки с ноги на ногу с круговыми движениями рук вперёд и назад, на одной ноге с продвижением вперёд камешка.</p> <p>Метание: ведение мяча одной рукой с дополнительными заданиями (повороты в разные стороны, вокруг себя), в прыжках с ноги на ногу.</p> <p>Лазание по канату.</p> <p>Подвижная игра «Прокати мяч в тоннеле» (эстафета) [1, с. 71]</p>	<p>«Футбол по-турецки» [1, с. 72]</p>

1		3	4	5
НОЯБРЬ (III, IV недели)				
09 Развивать физические и волевые качества, мышечную силу, ловкость, быстроту движений, умение выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, упражнения на возвышенной опоре; на сохранение равновесия; упражнять в прыжках через набивные мячи; учить прокатывать набивные мячи руками, ногами	Ходьба на носках, руки вверх; на пятках, руки сзади полочкой; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; с приставлением пятки одной ноги к пальцам другой; «канатоходцы»; «слоники»; с перекатом с пятки на носок; семенящим и широким шагом; обычная ходьба; имитация ходьбы на лыжах; быстрый бег (2-3 круга); боковой галоп; построение в 3 звена; подскоки; лёгкий бег; бег с захлёстыванием голени назад, бег с заданиями (взять два кубика и положить обратно в корзину), бег с выбрасыванием прямых ног вперёд	ОРУ с набивным мячом: 1. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Поднести руки с мячом к груди, вынести вперёд, к груди, вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Руки с мячом вытянуть вперёд, поместить за голову, вперёд, вернуться в и. п. 3. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Выполнить выпад ногой вправо, руки с мячом вынести вперёд, вернуться в и. п. То же с другой ногой. 4. И. п.: присед на корточках, мяч на полу. Встать, руки с мячом поднять вверх, вернуться в и. п. 5. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, мяч у одной из ног. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, вернуться в и. п. 6. И. п.: сидя «по-турецки», мяч на полу впереди. Прокатить мяч вокруг себя, вернуться в и. п. То же в другую сторону. 7. И. п.: лёжа на животе, мяч в прямых руках на полу впереди. Поднять голову и руки с мячом вверх, прогнуться, вернуться в и. п. 8. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками. 9. И. п.: лёжа на животе, мяч в прямых руках на полу впереди. Сесть на корточки, прокатывая мяч к себе и опираясь на него, вернуться в и. п., прокатывая мяч от себя и опираясь на него. 10. И. п.: о. с., мяч на полу сбоку. Прыгать через мяч влево-вправо	Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки: перепрыгивание через набивные мячи с продвижением вперёд в чередовании с ходьбой. Метание: игровые упражнения с набивным мячом: - толкнуть мяч двумя руками вперёд; - метнуть мяч из-за головы двумя руками; - толкнуть мяч одной ногой вперёд, поднять его, вернуться на место. То же другой ногой; - сидя на полу, бросить мяч двумя руками из-за головы; - бросить мяч вперёд от груди из положения сидя на полу с разведёнными в стороны ногами; - бросить мяч между ног, стоя спиной вперёд с разведёнными ногами; - прокатить мяч вперёд двумя руками от груди, лёжа на животе. Лазание: проползание под гимнастической скамейкой. Подвижная игра «Передай мяч назад» (эстафета) [1, с. 71]	«Успей взять» [1, с. 67]

1	2	3	4	5
ДЕКАБРЬ (I, II недели)				
Развивать координацию движений, глазомер, быстроту реакции, ловкость, силу, ориентировку в пространстве, двигательные навыки в прыжках, в ползании змейкой; упражнять в равновесии	Ходьба на носках; на пятках; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; с разведением носков, пяток врозь; «муравьишки»; «крабики»; «обезьянки»; в полуприседе; с упражнениями для рук (руки вперёд, к плечам, в стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг); обычная ходьба; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд; бег с высоким подниманием колен («лошадки»); бег с изменением направления движения по сигналу; бег спиной вперёд; подскоки; лёгкий бег; боковой галоп правым и левым боком; быстрый бег (2-3 круга); дыхательные упражнения	ОРУ с гимнастической палкой: 1. И. п.: о. с., палка на плечах сзади. Наклонить голову вправо, влево, вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Поднять руки с палкой вверх, встать на носки, потянуться и вернуться в и. п. 3. И. п.: о. с., руки с палкой внизу. Наклонить туловище вправо, руки с палкой поднять вверх, правую ногу поставить в сторону на носок, вернуться в и. п. То же влево. 4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка в руках сзади за спиной внизу. Наклониться вперёд-вниз, руки с палкой поднять вверх и вернуться и. п. 5. И. п.: стоя, взять палку за конец правой рукой. Встать на носки, поднять палку вверх (достать до потолка), вернуться в и. п. То же левой рукой. 6. И. п.: о. с., палка в руках на плечах. Присесть (спину и голову держать прямо), вернуться в и. п. 7. И. п.: стоя на коленях, палка на бёдрах. Повернуть туловище в сторону, коснуться палкой пятки противоположной ноги, вернуться в и. п. То же в другую сторону. 8. И. п.: лёжа на спине, палка в прямых руках на полу за головой. Одновременно поднять прямые ноги и руки с палкой вверх, вернуться в и. п. 9. И. п.: о. с., палка в одной руке (хват руками за середину палки). Подбросить палку, поймать её за середину одной рукой. То же другой рукой. 10. И. п.: о. с., палка на полу, пальцы правой ноги на палке. Раскатывать палку ступнёй от пальцев до пятки вперёд-назад. 11. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Ходить по палке прямо, носки врозь. 12. И. п.: о. с., палка лежит на полу, стоять у конца палки. Прыгать на двух ногах через палку вправо-влево с продвижением вперёд, чередуя с ходьбой	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове, руки в стороны. Прыжки: перепрыгивание на одной ноге через верёвку вперёд-назад, вправо-влево на месте, с продвижением вперёд. Метание: бросание мяча снизу, из-за головы, от груди в парах; передача мяча ногой в парах; бросок мяча о пол и ловля его после отскока двумя руками; боковой галоп в парах с передачей мяча друг другу от груди (<i>расстояние между детьми 3-4 м</i>). Лазание: ползание змейкой с опорой на предплечья и колени между кеглями, расставленными по прямой на расстоянии 1 м друг от друга. Подвижная игра «Хоккеист» (эстафета) [1, с. 62]	«Играй, играй, палку не теряй» [1, с. 62]

>	2	3	4	5
ДЕКАБРЬ (III, IV недели)				
<p>Развивать глазомер, умение бросать мяч друг другу в парах через волейбольную сетку, ловкость, силу, быстроту реакции, умение владеть телом и управлять движениями на ограниченной площади; упражнять в равновесии, в прыжках на одной ноге через обруч; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе</p>	<p>Ходьба на носках; на пятках; в полуприседе; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «крабики»; «слоники»; с разведением носков врозь; в полуприседе; обычная ходьба; боковой галоп; дыхательные упражнения (вдох через нос, ладони на груди, озвученный выдох: «Ух-х-х!»); дыхательные упражнения (вдох через нос, выдох через рот на ладонь - «сдуваем снежинку с руки»); лёгкий бег; быстрый бег; прыжки на правой и левой ноге; бег спиной вперёд; с заданиями (с разбега подпрыгнуть вверх и достать до бубна); бег с изменением направления движения по свистку (2-3 раза)</p>	<p>ОРУ с гантелями:</p> <ol style="list-style-type: none"> И. п.: о. с., руки с гантелями около плеч. Поднять одно плечо, вернуться в и. п., поднять другое плечо, вернуться в и. п., поднять оба плеча, вернуться в и. п. И. п.: о. с., руки с гантелями внизу. Поднять руки с гантелями вверх, отвести одну ногу на носок в сторону, вернуться в и. п. То же с другой ногой. И. п.: полуприсед, ноги на ширине плеч, гантели на коленях. Совершать вращательные движения в коленных и голеностопных суставах в одну и другую сторону. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, руки с гантелями внизу. Повернуть туловище вправо, правую руку отвести в сторону, вернуться в и. п. То же в левую сторону. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, гантели в согнутых в локтях руках. Вращать согнутыми руками вперёд, назад. И. п.: о. с., руки с гантелями внизу. Поднять согнутую в колене ногу, дотронуться гантелями до колена, вернуться в и. п. То же другой ногой. И. п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки с гантелями вытянуты над головой. Поднять прямую правую ногу вверх, коснуться носка гантелей в правой руке, вернуться в и. п. То же левой ногой и рукой. И. п.: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки с гантелями на полу за головой. Поднять правую ногу вверх, коснуться гантелей в правой руке носка ноги, вернуться в и. п. То же левой ногой и рукой. И. п.: лёжа на животе, руки с гантелями вытянуты впереди, голова приподнята. Согнуть правую ногу в колене, правой рукой дотянуться до носка ноги, вернуться в и. п. То же левой ногой и рукой. И. п.: о. с., гантели на полу. Прыгать на двух ногах с продвижением вправо, влево, чередуя с ходьбой на месте 	<p>Равновесие: бег по скамейке, руки в стороны. Прыжки друг за другом на одной ноге через обручи, лежащие на полу (3 обруча). Метание: броски мяча через волейбольную сетку в парах. Лазание: залезание на гимнастическую стенку и спускание с её противоположной стороны с переходом с пролёта на пролёт по диагонали. Подвижная игра «Салки» [1, с. 113]</p>	<p>«Добрые слова» [12, с. 33]</p>

1	2	3	4	5
ЯНВАРЬ (I, II недели)				
<p>Учить прыгать через короткую скакалку, правильно держать скакалку за её концы, вращать скакалку; упражнять в равновесии; отрабатывать навыки метания, лазания; помочь в преодолении двигательных трудностей</p>	<p>Ходьба на носках; на пятках; на внешней стороне стопы; с постановкой одной ноги на пятку, другой - на носок; с приставлением пятки одной ноги к пальцам другой; «раки»; «слоники»; с разведением носков, пяток врозь; в полуприседе; спиной вперёд; обычная ходьба; боковой галоп; дыхательные упражнения (вдох через нос, выдох через рот на ладонь - «сдуваем снежинку»); построение в звеня; лёгкий бег; быстрый бег (2-3 круга); челночный бег; бег с захлестыванием голени назад; бег с выбрасыванием прямых ног вперёд; бег с ускорением; подскоки</p>	<p>ОРУ со скакалкой, сложенной вчетверо: 1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка в руках внизу. Подняться на носки, скакалку поднять вверх, посмотреть на неё, вернуться в и. п. 2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка вертикально в прямых руках перед грудью. Поворачивать скакалку на каждый счёт в горизонтальное положение и вертикальное. 3. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, натянутая скакалка в прямых руках перед грудью. Поворачивать туловище направо и налево. 4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка за головой на плечах. Выполнить 3 пружинистых наклона вперёд, вернуться в и. п. 5. И. п.: о. с., скакалка на полу. Присесть, взять скакалку в руки, встать, поднять скакалку над головой, сесть, положить скакалку, вернуться в и. п. 6. И. п.: о. с., натянутая скакалка в руках внизу. Наклониться, одной ногой наступить на середину скакалки, поднять скакалкой согнутую в колене ногу, вернуться в и. п. То же другой ногой. 7. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенная вдвое скакалка в одной руке. Вращать скакалку вперёд, назад, работая кистью руки. То же другой рукой. 8. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенная вчетверо скакалка в одной руке над головой. Вращать скакалку в одну и другую сторону над головой. То же другой рукой. 9. И. п.: сидя, ноги стоят на сложенной вдвое скакалке, концы скакалки в руках. Скакалкой поднять ноги вверх, лечь на спину, вернуться в и. п. 10. И. п.: лёжа на спине, сложенная вдвое скакалка лежит на ногах, концы скакалки в руках. Согнуть ноги, перенести их через скакалку, вернуться в и. п. 11. И. п.: о. с., скакалка в руках впереди. Наклониться, перешагнуть через скакалку одной ногой, второй, затем перешагнуть поочередно ногами назад, вернуться в и. п. 12. И. п.: о. с., скакалка в руках сзади. Прыгать через скакалку на двух ногах с вращением её вперёд, назад</p>	<p>Равновесие: ходьба по верёвке, лежащей на полу, прямо и боком, руки на поясе, за головой, в стороны. Прыжки через короткую скакалку на месте на двух ногах, с ноги на ногу. Метание: передача мяча над головой, между ног, боком в парах; бросание мяча одной рукой о стену, ловля двумя руками; бросание мяча о стену, ловля его после отскока от пола двумя руками, одной рукой. Лазание по верёвочной лестнице. Подвижная игра «Подвижная цель» [1, с. 55]</p>	<p>«Перенеси в свой обруч» [1, с. 55]</p>

1	2	3	4	5
ЯНВАРЬ (III, IV недели)				
Учить прыгать на батуте; познакомиться с упражнением «уголок на гимнастической лестнице»; упражнять в равновесии, в метании, в лазании; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; развивать ловкость движений, силу, быстроту реакции	Ходьба на носочках, на пятках, на внешней стороне стопы, семенящим, широким шагом, с разведением носков врозь, «крабики», приставным шагом, с упражнениями для рук (руки вперёд, вверх, в стороны, сжимая пальцы рук в кулаки на каждый шаг), обычная ходьба; боковой галоп вправо и влево; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд; построение в звенья; дыхательные упражнения (вдох через нос, ладони на груди, озвученный выдох: «Ух-х-х!»); лёгкий бег, быстрый бег (3 круга), бег спиной вперёд, бег с выбрасыванием прямых ног вперед («лошадки»)	ОРУ с мячом среднего размера: 1. И. п.: о. с., руки с мячом внизу. Наклонять голову вправо, влево, вверх, вниз. 2. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Поднять руки с мячом вверх, встать на носочки, вращать мяч пальцами рук, вернуться в и. п. 3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в одной руке. Переложить мяч из одной руки в другую впереди себя, вернуться в и. п. 4. И. п.: о. с., мяч в одной руке. Подбрасывать мяч одной рукой вверх, ловить его другой рукой. 5. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Подбрасывать мяч вверх, ловить после хлопка. 6. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в одной руке. Наклониться вниз (колени не сгибать), переложить мяч за одной из ног в другую руку, вернуться в и. п. То же за другой ногой. 7. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в одной руке. Ударить мяч о пол одной рукой, поймать двумя руками. То же другой рукой. 8. И. п.: о. с., мяч зажат между ладонью одной и тыльной стороной другой руки. Вращать мяч между ними. 9. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках перед грудью. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, вернуться в и. п. То же от другой ноги. 10. И. п.: стоя на коленях. Отбивать мяч одной и другой рукой. 11. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями прямых ног, руки в упоре сзади на полу. Поднять прямые ноги с мячом вверх, руки развести в стороны, вернуться в и. п. 12. И. п.: сидя, ноги широко разведены, мяч лежит около пятки одной из ног. Прокатывать мяч руками от пятки к пятке (ноги не сгибать и не сдвигать). 13. И. п.: сидя, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях, стопы ног на мяче. Прокатывать мяч вперёд, выпрямляя ноги, и назад, сгибая их. 14. И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями ног, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с переключением мяча из одной руки в другую перед собой, за спиной. Прыжки на батуте (разбег 2-2,5 м, отталкивание одной ногой от пола, приземление на батут двумя ногами; при прыжке с батута приземление на пол на две полусогнутые ноги с носка на всю ступню; после приземления с батута выпрямление, поднятие прямых рук вверх. Метание: ходьба на четвереньках с толканием головой мяча на расстояние 3 м; обратно - бегом, положить мяч в обруч, лежащий на полу; бросание мешочков с песком в горизонтальную цель (<i>обруч большого диаметра</i>) с расстояния 4 м. Лазание: ползание на четвереньках боком со сменой направления движения по сигналу инструктора; вис на гимнастической стенке, подъём прямых ног до прямого угла. Подвижная игра «Мяч соседу!» [12, с. 29]	«Тихо - громко» [12, с. 33]

1	2	3	4	5
ФЕВРАЛЬ (I, II недели)				
Упражнять в равновесии; закреплять умения выполнять основные виды движений в быстром темпе, прыгать в высоту, вести мяч, лазать по канату; развивать зрительное восприятие, устойчивость созданных конструкций из кубиков, ориентировку в пространстве; укреплять мелкие мышцы рук	Ходьба на носках; на пятках; спиной вперёд; в полуприседе; «слоники»; скрестным шагом; боком; «крабики»; с перекатом с пятки на носок; обычная ходьба; построение в звенья; прямой галоп правой и левой ногами; дыхательные упражнения; прыжки на правой и левой ноге; лёгкий бег на носках; быстрый бег (3 круга); бег спиной вперёд; бег с заданиями (с разбега подпрыгнуть вверх, достать до бубна и продолжать бег) (2—3 раза)	ОРУ с кубиками: 1. И. п.: о. с., руки с кубиками внизу. Поворачивать голову вправо, влево, вверх, вниз. Совершать круговые движения головой в разные стороны. 2. И. п.: о. с., руки с кубиками внизу. Руки с кубиками поднять через стороны вверх, встать на носочки, постучать кубиками друг о друга, вернуться в и. п. 3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками разведены в стороны. Выполнять круговые движения прямыми руками в одну и другую сторону. 4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками разведены в стороны. Наклониться вперёд, стукнуть кубик о кубик за одной из ног, вернуться в и. п. То же за другой ногой. 5. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, кубики в виде пирамидки на одной руке. Поворачиваться вокруг себя в одну и другую сторону, смотреть на кубики. То же с другой рукой. 6. И. п.: о. с., кубик положить на голову, руки на поясе. Поворачиваться вокруг себя в одну и другую сторону. 7. И. п.: о. с., кубик в руке. Подбросить кубик вверх, поймать его после хлопка. 8. И. п.: стоя на коленях, кубики в руках внизу. Согнуть одну ногу в колене, поменять кубики под согнутым коленом, вернуться в и. п. То же с другой ногой. 9. И. п.: сидя на полу, прямые ноги вместе, кубики в руках внизу. Поднять прямые ноги вверх, постучать кубиками под ними, вернуться в и. п. 10. И. п.: сидя на полу, кубики зажаты между ступнями ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги с кубиками вверх, руки развести в стороны, вернуться в и. п. 11. И. п.: лёжа на животе, ноги прямые, руки с кубиками разведены в стороны. Поднять голову, выполнять сильные взмахи руками вверх, вниз. 12. И. п.: о. с., кубики лежат на полу. Переворачивать кубики пальцами одной ноги. То же другой ногой. 13. И. п.: стоя, кубики зажаты между ступнями. Шагать вперёд, стараясь не потерять кубики. 14. И. п.: о. с., кубики лежат на полу. Прыгнуть через кубики на одной ноге вперёд, повернуться, снова прыгнуть вперёд на одной ноге и т. д., чередуя с ходьбой	Равновесие: ходьба на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой вперёд. Прыжки в высоту с разбега (высота перекладины 50 см от уровня пола); впрыгивание на предмет с разбега в три шага (высота предмета 40 см). Метание: ведение мяча одной рукой с продвижением между предметами. Лазание по канату. Подвижная игра «Поезд» (эстафета) [1, с. 127]	«Оттолкни мяч» [12, с. 35]

1	2	3	4	5
ФЕВРАЛЬ (III, IV недели)				
<p>99</p> <p>Активизировать двигательную деятельность через игровые упражнения с гимнастической палкой; укреплять мышцы кистей рук, стоп; закреплять умение правильно выполнять разнообразные хваты в упражнениях с гимнастической палкой; учить прыгать через длинную скакалку с места; развивать двигательные навыки в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице; воспитывать волевые качества, умение ставить цель и достигать её в соревнованиях</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, руки в стороны, на пятках, руки сзади, подскоки, с постановкой одной ноги на пятку, другой - на носок, с приставлением пятки одной ноги к пальцам другой, «муравьишки», «слоники», с перекатом с пятки на носок, гусиным шагом, обычная ходьба; дыхательные упражнения (вдох через нос, задержка дыхания, озвученный выдох: «Ах-х-х!»); боковой галоп, лёгкий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег с заданиями (взять два кубика, пробежать круг и положить обратно в корзину), быстрый бег (1,5 мин)</p>	<p>ОРУ с гимнастической палкой:</p> <p>1. И. п.: о. с., палка в руках на плечах сзади головы. Наклонить голову вправо, вернуться в и. п. То же в левую сторону.</p> <p>2. И. п.: о. с., палка в руках внизу, потянуться, вернуться в и. п.</p> <p>3. И. п.: о. с., руки с палкой внизу. Наклонить туловище вправо, правую ногу выставить в сторону на носок, руки с палкой поднять вверх, вернуться в и. п.</p> <p>4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка в руках сзади за спиной. Наклониться вперёд-вниз, руки с палкой поднять вверх, вернуться в и. п.</p> <p>5. И. п.: о. с., палка в одной руке (держать за конец). Встать на носочки, поднять палку вверх («достать до потолка»), вернуться в и. п. То же другой рукой.</p> <p>6. И. п.: о. с., палка в руках на плечах. Присесть, руки с палкой поднять вверх, вернуться в и. п.</p> <p>7. И. п.: стоя на коленях, палка в руках, на бёдрах. Повернуть туловище вправо, коснуться концом палки левой пятки, вернуться в и. п. То же в другую сторону.</p> <p>8. И. п.: лёжа на спине, палка в руках за головой. Согнуть ноги в коленях, прижимая к груди, палку поместить под колени, свернуться в «клубочек», покачаться вперёд-назад, вернуться в и. п.</p> <p>9. И. п.: о. с., палка в одной руке (хват рукой посередине палки). Подбросить палку вверх, поймать этой же рукой (хват посередине). То же другой рукой.</p> <p>10. И. п.: о. с., палка на полу, пальцы одной ноги на палке. Раскатывать палку вперёд-назад всей ступнёй от пальцев до пятки. То же другой ногой.</p> <p>11. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Ходить по палке прямо, носки врозь.</p> <p>12. И. п.: о. с. около конца палки, палка лежит на полу. Прыгать через палку вправо-влево на двух ногах с продвижением вперёд, чередуя с ходьбой</p>	<p>Равновесие: ходьба по верёвке с приставлением пятки одной ноги к пальцам другой.</p> <p>Прыжки через длинную скакалку (взрослые вращают) с места, пробегание под скакалкой.</p> <p>Метание: броски мяча через волейбольную сетку в парах.</p> <p>Лазание: влезание на гимнастическую лестницу и спуск с неё в разном темпе (<i>быстро, медленно</i>) с перекрёстной и одноимённой координацией движения рук.</p> <p>Подвижная игра «Дружба» [1, с. 62]</p>	<p>«Не урони мяч» (эстафета) [12, с. 31]</p>

1	2	3	4	5
МАРТ (I, II недели)				
<p>Учить прыгать через большой обруч, бороться за достижение своей цели; упражнять в равновесии, в лазании; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо с места, в прыжке, вести мяч; развивать координацию движений, ловкость, быстроту, силу</p>	<p>Ходьба на носках; на пятках, руки согнуты в локтях; гусиным шагом; с разведением носков врозь; «канатоходцы»; «крабики»; обычная ходьба; построение в звенья; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения; лёгкий бег змейкой; быстрый бег (2-3 круга); бег с заданиями (один свисток - бежать в противоположную сторону, два свистка - повернуться вокруг себя и продолжить бег, три свистка - повернуться вокруг себя, присесть на корточки, встать и бежать дальше)</p>	<p>ОРУ с обручем:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п.: о. с., обруч в руках внизу. Поворачивать голову вправо, влево, вверх, вниз. 2. И. п.: о. с., обруч в руках внизу. Подняться на носочки, руки с обручем поднять горизонтально вверх, посмотреть на него, вернуться в и. п. 3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу сзади за спиной. Поворачивать туловище вправо, влево. 4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. Согнуть одну ногу, поднимая колено вверх, дотронуться обручем до колена, вернуться в и. п. То же другой ногой. 5. И. п.: о. с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой (не брать в руки, пока он сам не остановится). То же другой рукой. 6. И. п.: о. с., обруч в одной руке. Подбросить обруч вверх, поймать этой же рукой. То же другой рукой. 7. И. п.: о. с., обруч на запястье руки. Вращать обруч запястьем руки. То же другой рукой. 8. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч на талии. Вращать обруч на талии в одну и другую сторону. 9. И. п.: сидя, обруч стоит на ногах. Продеть обе ноги в обруч, вернуться в и. п. 10. И. п.: лёжа на спине, руки с обручем над головой. Выполнять перекрёстные махи ногами из стороны в сторону («ножницы»). 11. И. п.: лёжа на животе, руки с обручем впереди. Прогнуть спину и постараться захватить обручем согнутые в коленях ноги («рыбка»), вернуться в и. п. 12. И. п.: о. с., обруч лежит на полу. Поднять обруч пальцами одной ноги. То же другой ногой. 13. И. п.: о. с., руки на поясе, обручи на полу. Прыгать из обруча в обруч на одной ноге. 14. И. п.: стоя в обруче, руки на поясе. Ходить по обручу пальцами ног, пятками 	<p>Равновесие: ходьба скрестным шагом, между ногами скамейка, руки на поясе.</p> <p>Прыжки через большой обруч, вращая его (как через скакалку).</p> <p>Метание: бросание мяча в баскетбольное кольцо с места, с ведением мяча, в прыжке вверх.</p> <p>Лазание по канату.</p> <p>Подвижная игра «Через тоннель» (эстафета)</p> <p>[1, с. 126]</p>	<p>«Тик-так» [12, с. 33]</p>

1	2	3	4	5
МАРТ (III, IV недели)				
Упражнять в метании, в прыжках, в равновесии, в лазании по канату; учить прыгать через скамейку, соблюдать правила игры; развивать координацию и ловкость	Ходьба на носках, руки в стороны; на пятках; спиной вперёд; на внешней стороне стопы; в полуприседе; скрестным шагом назад; «слоники»; с постановкой одной ноги на пятку, другой - на носок; обычная ходьба; построение в звеньях; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения (спокойная ходьба по кругу, руки согнуты в локтях, на 2 счёта - вдох, озвученный выдох: «Чух-чух»); лёгкий бег; быстрый бег (3 круга); бег спиной вперёд; бег с заданиями (с разбега прыгнуть в высоту; взять один кубик, пробежать круг и положить его обратно в корзину)	ОРУ с набивным мячом: 1. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Поднести руки с мячом к груди, вынести вперёд, к груди, вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Руки с мячом вытянуть вперёд, поместить за голову, вперёд, вернуться в и. п. 3. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Выполнить выпад ногой вправо, руки с мячом вынести вперёд, вернуться в и. п. То же с другой ногой. 4. И. п.: присед на корточках, мяч на полу. Встать, руки с мячом поднять вверх, вернуться в и. п. 5. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, мяч у одной из ног. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, вернуться в и. п. 6. И. п.: сидя «по-турецки», мяч на полу впереди. Прокатить мяч вокруг себя, вернуться в и. п. То же в другую сторону. 7. И. п.: лёжа на животе, мяч в прямых руках на полу впереди. Поднять голову и руки с мячом вверх, прогнуться, вернуться в и. п. 8. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками. 9. И. п.: лёжа на животе, мяч в прямых руках на полу впереди. Сесть на корточки, прокатывая мяч к себе и опираясь на него, вернуться в и. п., прокатывая мяч от себя и опираясь на него. 10. И. п.: о. с., мяч на полу сбоку. Прыгать через мяч влево-вправо	Равновесие: ходьба на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой, на носках с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки через скамейку «Джигитовка» (держась двумя руками за скамейку, перепрыгивание через скамейку на двух ногах вправо, влево с продвижением вперёд). Метание: передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую на месте, в движении; отбивание мяча одной рукой о пол на месте, в движении, с поворотами, в движении между предметами. Лазание: ползание по полу на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами с опорой на предплечья. Подвижная игра «Прокати мяч по скамейке» [1, с. 89]	«Сделай фигуру» [1, с. 89]

1	2	3	4	5
АПРЕЛЬ (I, II недели)				
Закреплять умение выразительно, осознанно, быстро и ловко выполнять основные виды движений; упражнять в лазании по канату, в прыжках через скакалку на двух ногах, в метании	Ходьба на носках; на пятках; на внешней стороне стопы; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «обезьянки»; боком приставным шагом; «крокодилы» (ползание на животе по полу); обычная ходьба; подскоки; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения (спокойно шагать по кругу, на 2 счёта - вдох, озвученный выдох: «Чух-чух»); лёгкий бег; быстрый бег (2-3 круга); бег спиной вперёд; с изменением направления движения по сигналу	<p>ОРУ со скакалкой, сложенной вчетверо:</p> <ol style="list-style-type: none"> И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка в руках внизу. Подняться на носки, скакалку поднять вверх, посмотреть на неё, вернуться в и. п. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка вертикально в прямых руках перед грудью. Поворачивать скакалку на каждый счёт в горизонтальное положение и вертикальное. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка в прямых руках перед грудью. Поворачивать туловище направо и налево. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка за головой на плечах. Выполнить 3 пружинистых наклона вперёд, вернуться в и. п. И. п.: о. с., скакалка на полу. Присесть, взять скакалку в руки, встать, поднять скакалку над головой, сесть, положить скакалку, вернуться в и. п. И. п.: о. с., натянутая скакалка в руках внизу. Наклониться, одной ногой наступить на середину скакалки, поднять скакалкой согнутую в колене ногу, вернуться в и. п. То же другой ногой. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенная вдвое скакалка в одной руке. Вращать скакалку вперёд, назад, работая кистью руки. То же другой рукой. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенная вчетверо скакалка в одной руке над головой. Вращать скакалку в одну и другую сторону над головой. То же другой рукой. И. п.: сидя, ноги стоят на сложенной вдвое скакалке, концы скакалки в руках. Скакалкой поднять ноги вверх, лечь на спину, вернуться в и. п. И. п.: лёжа на спине, сложенная вдвое скакалка лежит на ногах, концы скакалки в руках. Согнуть ноги, перенести их через скакалку, вернуться в и. п. И. п.: о. с., скакалка в руках впереди. Наклониться, перешагнуть через скакалку одной ногой, второй, затем перешагнуть поочередно ногами назад, вернуться в и. п. И. п.: о. с., скакалка в руках сзади. Прыгать через скакалку на двух ногах с вращением её вперёд, назад 	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча вверх и ловлей его двумя руками.</p> <p>Прыжки через скакалку на двух ногах.</p> <p>Метание: перебрасывание мяча от груди, из-за головы двумя руками в парах (<i>расстояние между детьми 3-4 м</i>).</p> <p>Лазание по канату.</p> <p>Подвижная игра «Ловишки со скакалкой» [1, с. 50]</p>	«Перебрось мяч» [12, с. 36]

1	2	3	4	5
АПРЕЛЬ (III, IV недели)				
Закреплять умения бросать мяч через волейбольную сетку в парах, прыгать через короткую скакалку, лазать по канату; развивать мышцы рук; упражнять в равновесии, в лазании	Ходьба на носках; на пятках; с разведением носков, пятки врозь; «обезьянки» (в быстром темпе); боком приставным шагом; «муравьишки»; обычная ходьба; построение в звеня; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения; лёгкий бег; быстрый бег (2-3 круга); бег спиной вперёд; бег со сменной направления движений по свистку	<p>ОРУ с гантелями:</p> <ol style="list-style-type: none"> И. п.: о. с., гантели в руках внизу. Поворачивать голову вправо, влево, вверх, вниз. И. п.: о. с., гантели в руках подняты к плечам. Поднять одно плечо, вернуться в и. п., поднять другое плечо, вернуться в и. п., поднять оба плеча, вернуться в и. п. И. п.: о. с., гантели в руках внизу. Поднять руки с гантелями вверх, отвести одну ногу на носок назад. То же другой ногой. И. п.: полуприсед, гантели в руках на коленях. Совершать вращательные движения в коленных и голеностопных суставах в одну и другую сторону. И. п.: ноги на ширине плеч, гантели в согнутых руках. Вращать руками с гантелями вперёд, назад. И. п.: ноги на ширине плеч, гантели в руках внизу. Наклониться вниз, руки с гантелями отвести назад-вверх, голову поднять, вернуться в и. п. И. п.: сидя на пятках, гантели в руках внизу. Сесть на одно из бёдер, руки с гантелями отвести в противоположную сторону, вернуться в и. п. То же в другую сторону. И. п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, гантели в руках на коленях. Выпрямить ноги, руки с гантелями развести в стороны, вернуться в и. п. И. п.: сидя на полу с прямыми ногами, гантели в руках опущены. Поднять прямые ноги вверх, руки с гантелями развести в стороны, вернуться в и. п. Лёжа на спине, руки вдоль туловища, гантели на полу. Поднять ноги и таз вверх, спину придерживать руками в поясничной области («берёзка»). И. п.: лёжа на животе, гантели в руках вдоль туловища. Поднять прямые ноги и верхнюю часть туловища с головой вверх, руки с гантелями развести в стороны, вернуться в и. п. И. п.: о. с., гантели в руках внизу. Прыгать на одной ноге вокруг себя, на другой ноге, чередуя с ходьбой 	<p>Равновесие: бег по наклонной доске.</p> <p>Прыжки через короткую скакалку вперёд, назад, на одной ноге, стоя на месте и с продвижением вперёд.</p> <p>Метание: бросок мяча через волейбольную сетку в парах.</p> <p>Лазание: пролезание в катящийся обруч (<i>обруч катит другой ребёнок</i>).</p> <p>Подвижная игра «Вышибалы» [12, с. 27]</p>	«Необычный художник» [12, с. 34]

1	2	3	4	5
МАЙ (I, II недели)				
<p>Упражнять в равновесии, в лазании по верёвочной лестнице; учить прыгать с разбега; закреплять умение метать вдаль</p>	<p>Ходьба на носках, руки в стороны; на пятках; спиной вперёд; в полуприседе; «крабики»; скрестным шагом вперёд; «слоники»; обычная ходьба; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения; прыжки на левой и правой ноге; лёгкий бег; быстрый бег (3 круга); бег спиной вперёд; бег широким шагом, с высоким подниманием колен</p>	<p>ОРУ с гимнастической палкой:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п.: о. с., палка на плечах сзади головы. Наклонять голову вправо, влево, вниз вверх. 2. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Руки с палкой поднять вверх, встать на носки, потянуться, вернуться в и. п. 3. И. п.: о. с., руки с палкой вертикально перед туловищем (хват руками за середину палки). Вращать палку в руках вправо и влево. 4. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках внизу (хват руками за концы палки). Руки с палкой поднять вверх, прогнуться, посмотреть на палку, одну ногу отставить в сторону на носок, вернуться в и. п. То же с другой ногой. 5. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках за спиной (хват руками снизу). Наклониться вперёд-вниз, руки с палкой поднять вверх, посмотреть на колени, вернуться в и. п. 6. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках на лопатках (хват руками за концы палки). Поворачивать туловище вправо, влево. 7. И. п.: о. с., палка в руке параллельно туловищу (хват одной рукой за нижний конец палки). Перехватывать палку снизу вверх рукой, которая держит её. То же другой рукой. 8. И. п.: о. с., палка в одной руке (хват за середину палки). Подбросить палку, поймать её за середину. То же другой рукой. 9. И. п.: сидя, палка на полу под коленями прямых ног, руки в упоре сзади. Ноги согнуть, поставить их перед палкой, вернуться в и. п. 10. И. п.: лёжа на животе Ноги вместе, палка в вытянутых впереди руках. Одновременно поднимать вверх прямые ноги и руки («лодочка»), 11. И. п.: о. с., палка на полу перпендикулярно туловищу, пальцы одной ноги на палке. Раскатывать палку ступнёй ноги (от пальцев до пятки). То же другой ногой. 12. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Ходить по палке с разведёнными врозь носками. 13. И. п.: о. с. около одного конца палки. Прыгать вбок через палку с продвижением вперёд. То же в другую сторону, чередуя с ходьбой 	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с отбиванием мяча о пол на каждый шаг и ловлей его двумя руками.</p> <p>Прыжки в длину с разбега до ориентира (<i>расстояние от линии до ориентира 1,8 м</i>).</p> <p>Метание: метание мяча одной рукой от плеча вдаль (<i>расстояние не менее 6-12 м</i>).</p> <p>Лазание по верёвочной лестнице.</p> <p>Подвижная игра «Меткие стрелки» [1, с. 118]</p>	<p>«Циркачи» [1, с. 102]</p>

1	2	3	4	5
МАЙ (III, IV недели)				
<p>Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, прыгать на батуте, вести мяч, технику бросков; упражнять в равновесии, в лазании по канату; развивать координацию, ловкость</p>	<p>Ходьба на носках; на пятках; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; с разведением носков, пяток врозь; «муравьишки»; «крабики»; «обезьянки»; приравненным шагом вперёд; с упражнениями для рук (руки вперёд, вверх, в стороны, сжимать пальцы в кулак на каждый шаг ходьбы); обычная ходьба; прыжки на двух ногах; подскоки; боковой галоп; дыхательные упражнения; лёгкий бег; быстрый бег (2-3 круга); бег спиной вперёд</p>	<p>ОРУ со средним мячом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п.: о. с., руки с мячом внизу. Наклонять голову вправо, влево, вверх, вниз. 2. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Поднять руки с мячом вверх, встать на носочки, вращать мяч пальцами рук, вернуться в и. п. 3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в одной руке. Переложить мяч из одной руки в другую впереди себя, вернуться в и. п. Переложить мяч из одной руки в другую за спиной, вернуться в и. п. 4. И. п.: о. с., мяч в одной руке. Подбрасывать мяч одной рукой вверх, ловить его другой рукой. 5. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Подбрасывать мяч вверх, ловить после хлопка. 6. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в одной руке. Наклониться вниз (колени не сгибать), переложить мяч за одной из ног в другую руку, вернуться в и. п. То же за другой ногой. 7. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в одной руке. Ударить мяч о пол одной рукой, поймать двумя руками. То же другой рукой. 8. И. п.: о. с., мяч зажат между ладонью одной и тыльной стороной другой руки. Вращать мяч между ними. 9. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках перед грудью. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, вернуться в и. п. То же от другой ноги. 10. И. п.: стоя на коленях. Отбивать мяч одной и другой рукой. 11. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями прямых ног, руки в упоре сзади на полу. Поднять прямые ноги с мячом вверх, руки развести в стороны, вернуться в и. п. 12. И. п.: сидя, ноги широко разведены, мяч лежит около пятки одной из ног. Прокатывать мяч руками от пятки к пятке (ноги не сгибать и не сдвигать). 13. И. п.: сидя, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях, стопы ног на мяче. Прокатывать мяч вперёд, выпрямляя ноги, и назад, сгибая их. 14. И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями ног, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой 	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча двумя руками.</p> <p>Прыжки на двух ногах на батуте с разбега в 2-2,5 м.</p> <p>Метание: бросание мяча разными способами в парах.</p> <p>Лазание по канату.</p> <p>Подвижная игра «Брось и поймай» (эстафета) [1, с. 96]</p>	<p>«Стой прямо!» [1, с. 96]</p>

1	2	3	4	5
ИЮНЬ (I, II недели)				
<p>Упражнять в равновесии, в быстром ла-зании по гим-настической стенке до само-го верха и спус-ке с неё, в прыж-ках в высоту с разбега; раз-вивать глазо-мер, ловкость, быстроту, вы-носливость</p>	<p>Ходьба на носках; на пятках; с дви-жением рук (руки вниз, в стороны, круговые движе-ния руками); семе-нящим и широким шагом; обычная ходьба; дыхатель-ные упражнения «Аромат цветов» (вдох через нос, озвученный выдох: «А-ах!»); медлен-ный бег боком приставным ша-гом; с прыжками с ноги на ногу; быстрый бег (3 круга)</p>	<p>ОРУ с кубиками: 1. И. п.: о. с., руки с кубиками внизу. Поворачивать голову вправо, влево, вверх, вниз. Совершать круговые движения головой в разные стороны. 2. И. п.: о. с., руки с кубиками внизу. Руки с кубиками поднять через сто-роны вверх, встать на носочки, постучать кубиками друг о друга, вер-нуться в и. п. 3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками разведены в стороны. Выполнять круговые движения прямыми руками в одну и другую сторону. 4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками разведены в сторо-ны. Наклониться вперёд, стукнуть кубик о кубик за одной из ног, вер-нуться в и. п. То же за другой ногой. 5. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, кубики в виде пирамидки на одной руке. Поворачиваться вокруг себя в одну и другую сторону, смотреть на кубики. То же с другой рукой. 6. И. п.: о. с., кубик положить на голову, руки на поясе. Поворачиваться вокруг себя в одну и другую сторону. 7. И. п.: о. с., кубик в руке. Подбросить кубик вверх, поймать его после хлопка. 8. И. п.: стоя на коленях, кубики в руках внизу. Согнуть одну ногу в ко-лене, поменять кубики под согнутым коленом, вернуться в и. п. То же с другой ногой. 9. И. п.: сидя на полу, прямые ноги вместе, кубики в руках внизу. Под-нять прямые ноги вверх, постучать кубиками под ними, вернуться в и. п. 10. И. п.: сидя на полу, кубики зажаты между ступнями ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги с кубиками вверх, руки развести в стороны, вернуться в и. п. 11. И. п.: лёжа на животе, ноги прямые, руки с кубиками разведены в сторо-ны. Поднять голову, выполнять сильные взмахи руками вверх, вниз. 12. И. п.: о. с., кубики лежат на полу. Переворачивать кубики пальцами одной ноги. То же другой ногой. 13. И. п.: стоя, кубики зажаты между ступнями. Шагать вперёд, стараясь не потерять кубики. 14. И. п.: о. с., кубики лежат на полу. Прыгнуть через кубики на одной ноге вперёд, повернуться, снова прыгнуть вперёд на одной ноге и т. д., чередуя с ходьбой</p>	<p>Равновесие: наклоны туловища вперёд, вниз с касанием пальцами рук пальцев ног на бревне (высота бревна 30 см). Прыжки в высоту с раз-бега (высота планки 50 см от уровня пола). Метание: перебрасыва-ние мяча снизу в парах (расстояние между деть-ми 1,5-2 м) (если дети не роняют мяч, расстояние между ними увеличива-ется). Лазание: быстрое влеза-ние на лестницу и быст-рый спуск с неё разными способами Подвижная игра «Мяч о стенку» [7, с. 138]</p>	<p>«Пробеги - не задень». Описа-ние: дети делят-ся на 2 ко-манды. На расстоянии 4 м от ли-нии старта двое участ-ников ко-манды вра-щают длин-ную ска-калку, а ост-альные стараются пробежать под ней. Команды выполняют задание по очереди. Выигрывает та команда, в которой большее количество участников пробежало, не задев скакалку</p>

1	2	3	4	5
ИЮНЬ (III, IV недели)				
<p>Закреплять умение отбивать мяч, технику броска; упражнять в прыжках в длину с разбега, в пролезании в движущийся обруч, в равновесии, в беге с увёртыванием</p>	<p>Ходьба на носках; на пятках; спиной вперёд; в полуприседе; «муравьишки»; «крабики»; «слоники»; с движением рук; обычная ходьба; имитация ходьбы лыжники; дыхательные упражнения; лёгкий бег; боковой галоп; быстрый бег; бег спиной вперёд</p>	<p>ОРУ с обручем:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п.: о. с., обруч в руках внизу. Поворачивать голову вправо, влево, вверх, вниз. 2. И. п.: о. с., обруч в руках внизу. Подняться на носочки, руки с обручем поднять горизонтально вверх, посмотреть на него, вернуться в и. п. 3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу сзади за спиной. Поворачивать туловище вправо, влево. 4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. Согнуть одну ногу, поднимая колено вверх, дотронуться обручем до колена, вернуться в и. п. То же другой ногой. 5. И. п.: о. с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой (не брать в руки, пока он сам не остановится). То же другой рукой. 6. И. п.: о. с., обруч в одной руке. Подбросить обруч вверх, поймать этой же рукой. То же другой рукой. 7. И. п.: о. с., обруч на запястье руки. Вращать обруч запястьем руки. То же другой рукой. 8. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч на талии. Вращать обруч на талии в одну и другую сторону. 9. И. п.: сидя, обруч стоит на ногах. Продеть обе ноги в обруч, вернуться в и. п. 10. И. п.: лёжа на спине, руки с обручем над головой. Выполнять перекрёстные махи ногами из стороны в сторону («ножницы»). 11. И. п.: лёжа на животе, руки с обручем впереди. Прогнуть спину и постараться захватить обручем согнутые в коленях ноги («рыбка»), вернуться в и. п. 12. И. п.: о. с., обруч лежит на полу. Поднять обруч пальцами одной ноги. То же другой ногой. 13. И. п.: о. с., руки на поясе, обручи на полу. Прыгать из обруча в обруч на одной ноге. 14. И. п.: стоя в обруче, руки на поясе. Ходить по обручу пальцами ног, пятками. 	<p>Равновесие: ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны.</p> <p>Прыжки в длину с разбега до ориентира (<i>расстояние от линии до ориентира 1,8 м</i>).</p> <p>Метание: бросание мяча через волейбольную сетку в парах.</p> <p>Лазание: пролезание в движущийся обруч (<i>обруч катит другой ребёнок</i>).</p> <p>Подвижная игра «Лосадки в стойле» [1, с. 108].</p>	<p>«Тик-так» [12, с. 33]</p>

1	2	3	4	5
ИЮЛЬ (I, II недели)				
Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе, технику бросков в баскетбольное кольцо; развивать координацию движений	Ходьба на носках; на пятках; на внешней стороне стопы; с высоким подниманием колен; гусиным шагом спиной вперёд; в полуприседе; «крабики»; «крокодилы»; «слоники»; обычная ходьба; дыхательные упражнения; лёгкий бег; быстрый бег; бег с высоким подниманием колен и хлопками ладонями по коленям	ОРУ с гимнастической палкой: 1. И. п.: о. с., палка на плечах за головой. Наклонять голову вправо, влево, вниз вверх. 2. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Руки с палкой поднять вверх, встать на носки, потянуться, вернуться в и. п. 3. И. п.: о. с., руки с палкой вертикально перед туловищем (хват руками за середину палки). Вращать палку в руках вправо и влево. 4. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках внизу (хват руками за концы палки). Руки с палкой поднять вверх, прогнуться, посмотреть на палку, одну ногу отставить в сторону на носок, вернуться в и. п. То же с другой ногой. 5. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках за спиной (хват руками снизу). Наклониться вперёд-вниз, руки с палкой поднять вверх, посмотреть на колени, вернуться в и. п. 6. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках на лопатках (хват руками за концы палки). Поворачивать туловище вправо, влево. 7. И. п.: о. с., палка в руке параллельно туловищу (хват одной рукой за нижний конец палки). Перехватывать палку снизу вверх рукой, которая держит её. То же другой рукой. 8. И. п.: о. с., палка в одной руке (хват за середину палки). Подбросить палку, поймать её за середину. То же другой рукой. 9. И. п.: сидя, палка на полу под коленями прямых ног, руки в упоре сзади. Ноги согнуть, поставить их перед палкой, вернуться в и. п. 10. И. п.: лёжа на животе, ноги вместе, палка в вытянутых впереди руках. Одновременно поднимать вверх прямые ноги и руки («лодочка»), 11. И. п.: о. с., палка на полу перпендикулярно туловищу, пальцы одной ноги на палке. Раскатывать палку ступнёй ноги (от пальцев до пятки). То же другой ногой. 12. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Ходить по палке с разведёнными врозь носками. 13. И. п.: о. с. около одного конца палки. Прыгать вбок через палку с продвижением вперёд. То же в другую сторону, чередуя с ходьбой	Равновесие: бег по гимнастической скамейке прямо и боком. Прыжки через набивные мячи. Метание: броски мяча от груди в баскетбольное кольцо с расстояния 3 шагов. Лазание: ползание с опорой на предплечья и колени змейкой между кеглями (расстояние между кеглями 1 м друг от друга). Подвижная игра «Летучие рыбки» [1, с. 118]	«Успей взять» [1, с. 67]

1	2	3	4	5
ИЮЛЬ (III, IV недели)				
Упражнять в прыжках через короткую скакалку на одной ноге на месте, с продвижением вперёд, в равновесии; закреплять умение лазать по канату; развивать мышцы рук, координацию, ловкость, меткость	Ходьба на носках; на пятках; с движением рук(руки вниз, в стороны, круговые движения рук); «крабики»; «слоники»; приставным шагом боком; скользящим шагом («лыжники»); «канатоходцы»; змейкой; обычная ходьба; прыжки на левой и правой ноге; медленный бег; быстрый бег (3 круга)	ОРУ со скакалкой, сложенной вчетверо: 1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка в руках внизу. Подняться на носки, скакалку поднять вверх, посмотреть на неё, вернуться в и. п. 2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка вертикально в прямых руках перед грудью. Поворачивать скакалку на каждый счёт в горизонтальное положение и вертикальное. 3. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, натянутая скакалка в прямых руках перед грудью. Поворачивать туловище направо и налево. 4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка за головой на плечах. Выполнить 3 пружинистых наклона вперёд, вернуться в и. п. 5. И. п.: о. с., скакалка на полу. Присесть, взять скакалку в руки, встать, поднять скакалку над головой, сесть, положить скакалку, вернуться в и. п. 6. И. п.: о. с., натянутая скакалка в руках внизу. Наклониться, одной ногой наступить на середину скакалки, поднять скакалкой согнутую в колене ногу, вернуться в и. п. То же другой ногой. 7. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенная вдвое скакалка в одной руке. Вращать скакалку вперёд, назад, работая кистью руки. То же другой рукой. 8. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенная вчетверо скакалка в одной руке над головой. Вращать скакалку в одну и другую сторону над головой. То же другой рукой. 9. И. п.: сидя, ноги стоят на сложенной вдвое скакалке, концы скакалки в руках. Скакалкой поднять ноги вверх, лечь на спину, вернуться в и. п. 10. И. п.: лёжа на спине, сложенная вдвое скакалка лежит на ногах, концы скакалки в руках. Согнуть ноги, перенести их через скакалку, вернуться в и. п. 11. И. п.: о. с., скакалка в руках впереди. Наклониться, перешагнуть через скакалку одной ногой, второй, затем перешагнуть поочередно ногами назад, вернуться в и. п. 12. И. п.: о. с., скакалка в руках сзади. Прыгать через скакалку на двух ногах с вращением её вперёд, назад.	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча обеими руками. Прыжки через короткую скакалку на одной ноге на месте, с продвижением вперёд. Метание мешочков на дальность (<i>расстояние 6-12 м</i>). Лазание по канату. Подвижная игра «Лошадки в стойле» [1, с. 108]	«Сделай фигуру» [1, с. 89]

1	2	3	4	5
АВГУСТ (I, II недели)				
<p>Закреплять умения выполнять основные виды движений в быстром темпе, прыгать в высоту через верёвку; развивать технику лазания по канату, бросков и ловли мяча, координацию движений; упражнять в равновесии</p>	<p>Ходьба на носках; на пятках; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; с разведением носков, поток врозь; «муравьишки»; «крабики»; «обезьянки»; приставным шагом; с упражнениями для рук (руки в стороны, круговые движения руками); обычная ходьба; боковой галоп; прыжки на двух ногах; дыхательные упражнения; лёгкий бег; быстрый бег (2—3 круга); бег спиной вперёд; бег с изменением направления движения; подскоки</p>	<p>ОРУ с гантелями:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п.: о. с., гантели в руках внизу. Поворачивать голову вправо, влево, вверх, вниз. 2. И. п.: о. с., гантели в руках подняты к плечам. Поднять одно плечо, вернуться в и. п., поднять другое плечо, вернуться в и. п., поднять оба плеча, вернуться в и. п. 3. И. п.: о. с., гантели в руках внизу. Поднять руки с гантелями вверх, отвести одну ногу на носок назад. То же другой ногой. 4. И. п.: полуприсед, гантели в руках на коленях. Совершать вращательные движения в коленных и голеностопных суставах в одну и другую сторону. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, гантели в согнутых руках. Вращать руками с гантелями вперёд, назад. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, гантели в руках внизу. Наклониться вниз, руки с гантелями отвести назад-вверх, голову поднять, вернуться в и. п. 7. И. п.: сидя на пятках, гантели в руках внизу. Сесть на одно из бёдер, руки с гантелями отвести в противоположную сторону, вернуться в и. п. То же в другую сторону. 8. И. п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, гантели в руках на коленях. Выпрямить ноги, руки с гантелями развести в стороны, вернуться в и. п. 9. И. п.: сидя на полу с прямыми ногами, гантели в руках опущены. Поднять прямые ноги вверх, руки с гантелями развести в стороны, вернуться в и. п. 10. Лёжа на спине, руки вдоль туловища, гантели на полу. Поднять ноги и таз вверх, спину придерживать руками в поясничной области («берёзка»). 11. И. п.: лёжа на животе, гантели в руках вдоль туловища. Поднять прямые ноги и верхнюю часть туловища с головой вверх, руки с гантелями развести в стороны, вернуться в и. п. 12. И. п.: о. с., гантели в руках внизу. Прыгать на одной ноге вокруг себя, на другой ноге, чередуя с ходьбой 	<p>Равновесие: ходьба по бревну боком приставным шагом.</p> <p>Прыжки в высоту с разбега через верёвку (<i>высота верёвки над уровнем пола 50 см</i>).</p> <p>Метание: бросание и ловля мяча после удара о стенку с разными заданиями (с отскоком от земли, с поворотом кругом, с перепрыгиванием через отскочивший мяч).</p> <p>Лазание по канату.</p> <p>Подвижная игра «Вышибалы» [12, с. 27]</p>	<p>«Необычный художник» [12, с. 34]</p>

1	2	3	4	5
АВГУСТ (III, IV недели)				
Закреплять умения прыгать через короткую скакалку вперёд и назад, лазать по гимнастической стенке до верха; развивать технику бросков в баскетбольную корзину, координацию движений; упражнять в равновесии	Ходьба на носках; на пятках; на внешней стороне стопы; с высоким подниманием колен; «обезьянки» (в быстром темпе); «крабики»; в полуприседе; с упражнениями для рук; обычная ходьба; построение в звенья; боковой галоп; дыхательные упражнения; лёгкий бег; быстрый бег (1,5-2 мин); бег спиной вперёд; с высоко поднятыми коленями; со сменой направления движения по свистку	ОРУ с гимнастической палкой: 1. И. п.: о. с., палка на плечах за головой. Наклонять голову вправо, влево, вниз, вверх. 2. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Руки с палкой поднять вверх, встать на носки, потянуться, вернуться в и. п. 3. И. п.: о. с., руки с палкой вертикально перед туловищем (хват руками за середину палки). Вращать палку в руках вправо и влево. 4. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках внизу (хват руками за концы палки). Руки с палкой поднять вверх, прогнуться, посмотреть на палку, одну ногу отставить в сторону на носок, вернуться в и. п. То же с другой ногой. 5. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках за спиной (хват руками снизу). Наклониться вперёд-вниз, руки с палкой поднять вверх, посмотреть на колени, вернуться в и. п. 6. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках на лопатках (хват руками за концы палки). Поворачивать туловище вправо, влево. 7. И. п.: о. с., палка в руке параллельно туловищу (хват одной рукой за нижний конец палки). Перехватывать палку снизу вверх рукой, которая держит её. То же другой рукой. 8. И. п.: о. с., палка в одной руке (хват за середину палки). Подбросить палку, поймать её за середину. То же другой рукой. 9. И. п.: сидя, палка на полу под коленями прямых ног, руки в упоре сзади. Ноги согнуть, поставить их перед палкой, вернуться в и. п. 10. И. п.: лёжа на животе, ноги вместе, палка в вытянутых впереди руках. Одновременно поднимать вверх прямые ноги и руки («лодочка»), 11. И. п.: о. с., палка на полу перпендикулярно туловищу, пальцы одной ноги на палке. Раскатывать палку ступнёй ноги (от пальцев до пятки). То же другой ногой. 12. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Ходить по палке с разведёнными врозь носками. 13. И. п.: о. с. около одного конца палки. Прыгать вбок через палку с продвижением вперёд. То же в другую сторону, чередуя с ходьбой	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча вверх и ловлей его двумя руками. Прыжки через короткую скакалку вперёд и назад, на одной ноге на месте и с продвижением вперёд. Метание: бросание мяча в парах на расстоянии 2-3 м друг от друга. Лазание по гимнастической стенке до верха. Подвижная игра «Поймай рыбку» [1, с. 140]	«Перебрось мяч» [12, с. 36]

ЛИТЕРАТУРА

1. *Казина, О. Б.* Лучшие спортивные занятия, праздники и развлечения в детском саду / О. Б. Казина. - Ярославль : Академия развития, 2009.
2. *Кириллова, Ю. А.* Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет / Ю. А. Кириллова, М. Е. Лебедева, Н. Ю. Жидкова. - СПб. : Детство-пресс, 2005.
3. *Конторович, М. М.* Подвижные игры в детском саду / М. М. Конторович, Л. И. Михайлова. - М. : Государственное учебно-педагогическое издательство Министерства просвещения РСФСР, 1957.
4. *Лайзане, С. Я.* Физическая культура для малышей / С. Я. Лайзане. - М. : Просвещение, 1987.
5. *Никишина, И. В.* За здоровьем в детский сад / И. В. Никишина. - Волгоград : ОАО АЛЬ-ЯНС Югполиграфиздат, 2009.
6. *Пензулаева, Л. И.* Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет / Л. И. Пензулаева. - М. : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003.
7. *Пензулаева, Л. И.* Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет / Л. И. Пензулаева. - М. : Просвещение, 1988.
8. *Пензулаева, Л. И.* Физкультурные занятия с детьми 4—5 лет / Л. И. Пензулаева, - М. : Просвещение, 1986.
9. *Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду»* / сост. Е. Г. Батурина. - М. : Просвещение, 1974.
10. *Тимофеева, Е. А.* Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста / Е. А. Тимофеева. - М.: Просвещение, 1986.
11. *Утробина, К. К.* Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет / К. К. Утробина. - М. : ГНОМ и Д, 2004.
12. *Утробина, К. К.* Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет / К. К. Утробина. - М. : ГНОМ и Д, 2004.
13. *Фролов, В. Г.* Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. - М. : Просвещение, 1986.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ИГРОВОЙ ЧАС

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В период с 3 до 7 лет закладываются основы физического и психического здоровья человека. Поэтому дошкольное образовательное учреждение своей главной, стратегической задачей считает сохранение и укрепление здоровья детей, повышение качества медико-социальных условий, ведь ребенок почти всю дневную часть суток проводит в детском учреждении.

Для этого используются все природные факторы: вода, воздух, солнце, земля (хождение босиком летом). Закаливающие мероприятия необходимо осуществлять круглый год, но их вид и методика должны меняться в зависимости от сезона и погоды.

В настоящее время практически во всех дошкольных учреждениях сложилась эффективная система физкультурно-оздоровительных мероприятий, включающих разнообразные формы работы с детьми. Проведение физкультурного занятия в форме оздоровительно-игрового часа способствует оптимизации физкультурно-оздоровительной работы благодаря удовлетворению витальной потребности ребёнка в движении, оздоровлению посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемой в игровой форме.

Цель: помочь педагогам организовать физкультурные занятия на свежем воздухе в игровой форме.

Занятия состоят из комплекса подвижных игр и физических упражнений, подобранных в соответствии с возрастом детей, задачами физического развития программы «Детство» и требованиями СанПиН к продолжительности занятий.

Принципы отбора содержания:

Научность и доступность - дошкольники получают научно обоснованные, современные знания в области физического воспитания; физическое воспитание и оздоровление дошкольников осуществляется в доступной, соответствующей их возрасту форме.

Системность - реализуется системой физического воспитания и развития детей в дошкольных учреждениях и на свежем воздухе.

При составлении конспектов оздоровительно-игрового часа учитывалось: продолжительность и интенсивность двигательной активности, обогащение содержания и увеличение количества основных движений, ярко выраженная тенденция к повышению двигательной активности в весенне-летний период и её снижение в осенне-зимний период.

Структура оздоровительно-игрового часа:

I. Оздоровительная разминка.

Подготавливает организм к физической нагрузке. В игровой форме используются различные виды ходьбы, бега, прыжков, имитационные движения, упражнения для профилактики плоскостопия и осанки.

II. Оздоровительно-развивающая тренировка определённого вида физических умений и навыков.

Используются упражнения и игры, направленные на развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре.

Число заданий в первой и второй частях зависит от возраста детей, погодных условий, двигательной активности и умений. Для повышения интереса к выполнению заданных упражнений используются разные подвижные игры и игровые упражнения.

Доминирование игровых форм при проведении оздоровительно-игрового часа основывается на том, что игра является ведущим видом деятельности детей дошкольного возраста.

Рекомендуется использовать в работе с дошкольниками народные игры. Правильно организованные и систематически проводимые, они формируют характер, волю, воспитывают патриотические и интернациональные чувства.

В зависимости от времени года, места проведения, погодных условий и поставленных задач используются различные варианты построения оздоровительно-игрового часа:

- игровые упражнения и подвижные игры;
- игровые упражнения, подвижные и спортивные игры;
- спортивные игры и игровые упражнения;
- игровые упражнения, игры-эстафеты;
- игровые упражнения, хороводные игры.

Оздоровительно-игровой час организуется воспитателем на дневной прогулке в соответствии с сеткой занятий и предложенными конспектами занятий по плану. Можно производить замену одной или нескольких структурных единиц с обязательным сохранением двигательной нагрузки, учетом интересов детей, особенностями природно-климатических условий в день проведения 3-го физкультурного занятия (оздоровительно-игрового часа).

КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ
ПЕРВАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА

Неделя	Содержание занятий	Основные движения	Пособия
1	2	3	4
СЕНТЯБРЬ			
I	<p>1. Ходьба с заданиями (2 мин). Дети за воспитателем проговаривают слова, выполняя движения по тексту.</p> <p>Маленькие ножки шли по дорожке, <i>Ходьба маленьким шагом.</i> Топ, топ, топ, топ. <i>Топание ногами.</i></p> <p>Большие ноги шли по дороге, <i>Ходьба широким шагом.</i> Топ, топ, топ, топ <i>Топание ногами</i></p>	Ходьба, топание	
	<p>2. Прыжки на двух ногах (1 мин)</p>	Прыжки	
	<p>3. Подвижная игра «Полетели птички» (3 мин). Дети под руководством воспитателя выполняют движения по тексту.</p> <p>Полетели птички, <i>Пальцы переплетены, ладони сжаты.</i> Птички-невелички. Сели птички. <i>Поднимать и опускать пальцы в соответствии с ритмом стихотворения</i> Посидели. Опять полетели</p>	Пальчиковая гимнастика	
	<p>4. Игра «Хоровод» (1,5 мин). Дети за воспитателем проговаривают слова. Взявшись за руки, ходят по кругу.</p> <p>Вокруг розовых кустов, среди травок и цветов Кружим, кружим хоровод, ох, веселый мы народ! До того мы закружились, что на землю повалились. Бух!</p> <p><i>При произнесении последней фразы выполняют приседания</i></p>	Ходьба, приседание	
	<p>5. Игровое упражнение «Лошадки» (2,5 мин). Выполняют подпрыгивание, голову опускают вниз, стучат ногой, имитируя лошадиную поступь</p>	Подпрыгивание, топание	
	<p>6. Обычная ходьба (1 мин). Дети выполняют ходьбу за воспитателем</p>	Ходьба	
II	<p>1. Игровое упражнение «Гуляем» (2 мин). Воспитатель произносит рифмованный текст. Дети ходят между разложенными обручами, имитирующими лужи.</p> <p><i>Я иду, я иду, поднимаю ножки.</i> <i>У меня на ногах красные сапожки.</i> <i>Ой-ой-ой, посмотри, лужа-то какая,</i> <i>Ой-ой-ой, посмотри, лужа-то большая</i></p>	Ходьба	Обручи
	<p>2. Подвижная игра «Карусель» (2 мин). Описание. Воспитатель предлагает детям покататься на карусели. Держит в руках обруч (находясь в середине обруча) с привязанными к нему разноцветными ленточками. Дети берутся за ленточки, воспитатель двигается с обручем. Дети идут, а затем бегут по кругу. Воспитатель говорит:</p> <p><i>Еле-еле, еле-еле закружились карусели,</i> <i>А потом, а потом всё бегом, бегом, бегом!</i> <i>Тише, тише, не бегите, карусель остановите.</i> <i>Раз и два, раз и два, вот и кончилась игра!</i></p> <p>Дети останавливаются</p>	Бег	Обруч с привязанными к нему разноцветными ленточками

1	2	3	4
	<p>3. Игра с перышками (2 мин). Положить пёрышки на ладошку, дунуть, понаблюдать за полетом перышек</p>	Дыхательная гимнастика	Пёрышки
	<p>4. Подвижная игра «Воробушки и автомобиль» (4 мин). Описание. Дети-«воробушки» садятся на скамейку-«гнездышки». Воспитатель изображает «автомобиль». После слов воспитателя: «Полетели, воробушки, на дорожку» - дети поднимаются и бегают по площадке, размахивая руками-«крылышками». По сигналу воспитателя: «Автомобиль едет, летите, воробушки, в свои гнездышки!» - «автомобиль» выезжает из «гаража», «воробушки» улетают в «гнезда» (садятся на скамейки). «Автомобиль» возвращается в «гараж»</p>	Бег	
	<p>5. Ходьба (1 мин). Дети выполняют ходьбу. Воспитатель дает установку: «Идем тихо, как мышки»</p>	Ходьба	
III	<p>1. Ходьба (0,5 мин). Дети выполняют ходьбу за воспитателем по дорожке</p>	Ходьба	
	<p>2. Общеразвивающие упражнения (2,5 мин). Дети под руководством воспитателя выполняют движения по тексту.</p> <p style="padding-left: 40px;">Мы топаем ногами, топ, топ, топ. Мы хлопаем руками, хлоп, хлоп, хлоп. Качаем головой, качаем головой. Мы руки поднимаем вверх, вверх, вверх. Мы руки опускаем вниз, вниз, вниз. Мы руки разведём и побежим кругом</p>	Топание, бег, движения рук (хлопки, разведение, поднятие и опускание рук), головы (наклоны в стороны)	
	<p>3. Легкий бег (1 мин). Дети выполняют легкий бег по площадке</p>	Бег	
	<p>4. Игра «Весёлый бубен» (2 мин). Воспитатель привлекает внимание детей ярким бубном. Дает бубен ребенку и говорит:</p> <p style="padding-left: 40px;">- Поиграй нам, <i>(имя ребенка)</i>, в бубен Мы в ладоши хлопать будем.</p> <p style="padding-left: 40px;">- Поиграй нам. Поиграй, <i>(Имя ребенка)</i>, бубен передай.</p> <p style="padding-left: 40px;">- Поиграй нам, <i>(имя ребенка)</i>, в бубен, <i>ногами</i> топать будем.</p> <p style="padding-left: 40px;">- Поиграй нам, поиграй, <i>(Имя ребенка)</i>, бубен передай</p> <p style="padding-left: 40px;"><i>Ребенок ударяет в бубен, дети хлопают в ладоши.</i></p> <p style="padding-left: 40px;"><i>Ребенок передает бубен другому.</i></p> <p style="padding-left: 40px;"><i>Ребенок, которому передали бубен, ударяет в него, дети топают одной ногой, потом другой.</i></p> <p style="padding-left: 40px;"><i>Бубен передается другому ребенку. Игра продолжается</i></p>	Топание, хлопки	Бубен
	<p>5. Подвижная игра «Раз, два, три, к дереву (кустику) беги» (4 мин). Описание. Дети стоят возле воспитателя и слушают, что он скажет. Если воспитатель говорит: «Раз, два, три, к дереву беги», дети бегут к дереву и ждут воспитателя. Если воспитатель скажет: «Раз, два, три, к кусту беги», дети бегут к кусту и ждут воспитателя</p>	Бег	

1	2	3	4
	6. Обычная ходьба (1 мин). Дети выполняют ходьбу за воспитателем	Ходьба	
IV	1. Игровое упражнение «Весело шагают с флажком» (2 мин). Описание. По сигналу воспитателя: «Помаши флажком» - дети поднимают флажок вверх и машут им, затем опускают вниз вначале одной рукой, потом другой. По сигналу: «Покажи флажок» - дети вытягивают руку, спрятанную за спиной, с флажком вперёд, затем опять прячут руку с флажком за спиной	Движения рук(поднимание, опускание, махи)	Флажки
	2. Ходьба и бег в заданном направлении (2 мин). Описание. У воспитателя в руках флажок. Дети выполняют ходьбу и бег в направлении, заданном воспитателем: флажок в вытянутой вперед руке (<i>обычная ходьба с продвижением вперед</i>); махи флажком вверх-вниз (<i>ходьба с высоким подниманием колен</i>); флажок в вытянутой вверх руке (<i>легкий бег на месте</i>); флажок в вытянутой вниз руке (<i>легкий бег с продвижением вперед</i>)	Ходьба, бег	Флажок
	3. Подвижная игра «Принеси предмет» (4 мин). Описание. Дети находятся на одной стороне площадки. На противоположной стороне разложены предметы (погремушки, флажки, игрушки). Воспитатель предлагает одному из детей добежать до игрушек, взять одну и принести. Рассмотрев с детьми игрушку, просит отнести её обратно. Затем то же задание предлагает другому ребёнку. Дети могут выполнять задание и по двое-трое одновременно	Бег	Погремушки, флажки, игрушки
	4. Игровое упражнение «Найди флажок» (2 мин). Описание. Дети сидят на скамейке. Воспитатель предлагает закрыть глаза, а сам в это время раскладывает флажки в разных местах площадки. Затем он говорит: «Ищите флажки». Дети открывают глаза, ходят по площадке, ищут. Нашедшие флажок подходят к воспитателю. Когда все дети найдут по флажку, воспитатель предлагает пройти с ними по площадке, потом снова собирает флажки и раскладывает их. Игра повторяется	Ходьба	Флажки
ОКТАБРЬ			
I	1. Ходьба (1 мин). Дети шагают вокруг песочницы с листочками в руках	Ходьба	Листья деревьев и кустарников
	2. Игровое упражнение «Листочки смотрят на солнышко» (1 мин). Воспитатель произносит рифмованные строки. Дети поднимают вверх и опускают вниз руки с листьями: Каждый листик золотой, маленькое солнышко. Подниму его с земли, посмотрю на солнышко. По окончании стихотворения выполняют махи руками с листьями	Движения рук(поднимание, опускание, махи)	Листья деревьев и кустарников
	3. Игровое упражнение «Покажи листочек» (1 мин). Описание. По сигналу воспитателя: «Спрятались листочки» - дети убирают руки с листьями за спину. По сигналу: «Вот они, листочки» - протягивают руки с листьями вперёд	Движения рук (сведение, разведение)	Листья деревьев и кустарников
	4. Игровое упражнение «Листопад» (1 мин). Присели - положили листья, встали, опять присели - взяли листья, встали	Приседание	Листья деревьев и кустарников

1	2	3	4
	<p>ребёнка на роль «зайки» и поставить его в середину круга. Закончив чтение текста, не следует быстро бежать за детьми, надо дать им возможность найти себе место. Не нужно требовать от детей, чтобы они сели обязательно на своё место; каждый занимает свободное место на скамейке. При систематическом проведении игры дети хорошо запоминают свои места и быстро находят их</p> <p>9. Обычная ходьба (1 мин). Дети выполняют ходьбу</p>	Ходьба	
II	<p>1. Ходьба (1 мин). Дети выполняют ходьбу по дорожке, сопровождая топанием</p> <p>2. Выполнение упражнений с мячом (на выполнение каждого упражнения отводится 1 мин):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Высоко поднять мяч. • Спрятать мяч (за спину). • Передать мяч (воспитатель берёт мяч и передаёт рядом стоящему ребёнку). • Присесть с мячом. • Бег с мячом. • Прокатывать мяч по траве <p>3. Подвижная игра «Мой весёлый звонкий мяч» (3 мин). Описание. Дети стоят с одной стороны площадки, около них воспитатель с мячом в руках. Он показывает, как легко и высоко подпрыгивает мяч, если его отбивать рукой, сопровождая действия словами.</p> <p style="text-align: center;">Мой весёлый звонкий мяч, Ты куда пустился вскачь? Красный, жёлтый, голубой, Не угнаться за тобой.</p> <p style="text-align: center;"><i>С. Маршак</i></p> <p>Затем воспитатель предлагает детям выполнить прыжки, при этом отбивая мяч о землю. Прочитав снова стихотворение, он говорит: «Сейчас догоню!» Дети перестают прыгать и убегают. Воспитатель делает вид, что ловит их. Воспитатель, не пользуясь мячом, предлагает детям выполнить прыжки, сам же при этом поднимает и опускает руку над головами детей, как будто отбивает мячи</p>	<p>Ходьба, топание</p> <p>Владение мячом, приседание, бег</p> <p>Прыжки, бег</p>	<p>Мячи</p> <p>Мяч</p>
III	<p>1. Ходьба (1 мин). Дети выполняют ходьбу вокруг песочницы</p> <p>2. Игровое упражнение «Рыбки» (на выполнение каждого упражнения отводится 1 мин):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Поднимание рук вверх, вперёд, отведение за спину. • Повороты корпуса туловища вправо-влево. • Плавание (мелкий бег). • Повороты корпуса туловища вправо-влево. • Поднимание рук вверх, вперёд, отведение за спину. <p>3. Подвижная игра «Акула и рыбки» (4 мин). Дети-«рыбки» «плавают». По сигналу воспитателя: «Акула» - дети прячутся, «уплывают» в укрытие (домик из каната)</p>	<p>Ходьба</p> <p>Движения рук (поднимание, отведение), туловища (повороты), бег</p> <p>Бег</p>	<p>Канат</p>

1	2	3	4
IV	1. Ходьба (1 мин). Дети выполняют ходьбу по кругу	Ходьба	
	2. Общеразвивающие упражнения (2 мин). Описание. Воспитатель произносит рифмованные строки. Дети под руководством воспитателя выполняют движения по тексту. Мы топаем ногами, топ, топ, топ. Мы хлопаем руками, хлоп, хлоп, хлоп. Качаем головой, качаем головой. Мы руки поднимаем вверх, вверх, вверх. Мы руки опускаем вниз, вниз, вниз. Мы руки разведём и побежим кругом.	Топание, бег, движения рук (хлопки, разведение, поднятие, опускание), головы (наклоны)	
	3. Игровое упражнение «Пузырь» (2 мин). Описание. Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют небольшой круг, стоя близко друг к другу. Воспитатель произносит: Раздувайся, пузырь, раздувайся, большой, Оставайся такой да не лопайся. Играющие отходят назад и держатся за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!», тогда они опускают руки и приседают на корточки, говоря при этом: «Хлоп!» Можно также предложить детям после слов: «Лопнул пузырь» двигаться к центру круга, по-прежнему держась за руки и произнося при этом звук: «Ш-ш-ш» (воздух выходит). Затем дети снова «надувают» пузырь - отходят назад, образуя большой круг	Приседание, ходьба	
	4. Подвижная игра «Самолёты» (3 мин). Описание. Воспитатель предлагает детям подготовиться к «полёту», показав предварительно, как «заводить» мотор и как «летать». Воспитатель говорит: «К полёту подготовиться. Завести моторы!» - дети делают вращательные движения руками перед грудью и произносят звук: «Р-р-р». После сигнала воспитателя: «Полетели!» - дети разводят руки в стороны (как крылья у самолёта) и «летят» - разбегаются в разные стороны. По сигналу воспитателя: «На посадку!» - дети садятся на скамейку	Бег, движения рук (вращение, разведение)	
	5. Игровое упражнение «Позвони в колокольчик» (3 мин). Описание. Воспитатель берёт маленький колокольчик на небольшом шнурке и держит его в руке или подвешивает на натянутый между двумя деревьями или стойками шнур так, чтобы он находился несколько выше вытянутых вверх рук ребёнка. Ребенок должен достать колокольчик руками. Подпрыгивать до колокольчика дети могут с места или слегка разбежавшись	Прыжки	Колокольчик, шнур
НОЯБРЬ			
I	1. Ходьба. Бег (1 мин). Дети выполняют ходьбу по дорожке с перешагиванием через предметы, бег по кругу за воспитателем	Ходьба, перешагивание, бег	Предметы

1	2	3	4
	<p>2. Подвижная игра «Воробушки и кот» (4 мин). Описание. Дети-«воробушки» сидят в своих «гнездышках» (в кругах, обозначенных на земле, или нарисованных на асфальте) на одной стороне площадки. На другой стороне площадки - «кот». Как только «кот» задремлет, «воробушки» «вылетают» на дорогу, «перелетают» с места на место, ищут крошки, зёрнышки (<i>дети приседают, стучат пальцами по коленям, как будто клюют</i>). Но вот «просыпается» «кот», «мяукает» и бежит за «воробушками», которые «улетают» в свои «гнезда». Сначала роль «кота» выполняет воспитатель, а затем кто-нибудь из детей</p>	Бег, приседание	Круги, обозначенные на земле (асфальте)
	<p>3. Подвижная игра «Поймай пёрышко» (2 мин). Описание. На конец небольшого прута (палочки) привязывают шнурок и к нему пёрышко. Воспитатель держит прут так, чтобы пёрышко не слишком быстро летало над головой ребёнка. Ребенок подпрыгивает, стараясь его поймать</p>	Прыжки	Пёрышко, привязанное к шнуру и палке
	<p>4. Игровое упражнение «Допрыгни до линии» (2 мин). Описание. На земле проводят две линии на расстоянии не менее 40-50 см одна от другой. Воспитатель предлагает детям прыгнуть как можно дальше, чтобы допрыгнуть до другой линии. Чем лучше умеют прыгать дети, тем дальше должна быть начерчена вторая линия от первой</p>	Прыжки	
	<p>5. Обычная ходьба с остановкой по сигналу воспитателя (1 мин). Дети выполняют ходьбу. По сигналу воспитателя: «Стоп!» - дети останавливаются. Затем продолжают ходьбу</p>	Ходьба	
II	<p>1. Игровое упражнение «По тропинке» (2 мин). Описание. На земле на расстоянии 25-30 см друг от друга проводят две параллельные линии (или кладут две верёвки (шнура) длиной 2,5-3 м). Дети медленно идут друг за другом по «тропинке» туда и обратно</p> <p>2. Подвижная игра «Зайцы и волк» (4 мин). Описание. Дети-«зайцы» прячутся за кустами и деревьями. В стороне, за кустом, находится «волк». «Зайцы» выбегают на полянку, прыгают, щиплют травку, резвятся. По сигналу воспитателя: «Волк идёт!» - «зайцы» убегают и прячутся за кусты, деревья. «Волк» пытается их догнать. В игре можно использовать стихотворный текст:</p> <p style="padding-left: 40px;">Зайки скачут: скок, скок, скок - На зелёный на лужок. Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают, Не идёт ли волк?</p> <p>Дети выполняют движения по тексту. С окончанием текста появляется «волк» и начинает ловить «зайцев». Первое время роль «волка» выполняет воспитатель</p>	<p>Ходьба</p> <p>Прыжки, приседание, бег</p>	<p>2 веревки (шнура) длиной 2,5-3 м</p> <p>Кубики</p>
	<p>3. Подвижная игра «Принеси кубик» (2 мин). Описание. Дети сидят или стоят на одной стороне площадки. На противоположной стороне, на расстоянии 6-8 м от них, на скамейке расставлены кубики. По сигналу воспитателя дети идут к кубикам, берут их и направляются к воспитателю. Затем по его сигналу дети бегут к скамейке, кладут кубики и возвращаются обратно</p>	Ходьба, бег	Кубики
	<p>4. Игровое упражнение «Подпрыгни повыше» (2 мин). Описание. Воспитатель подзывает к себе детей по одному и предлагает подпрыгнуть повыше, чтобы достать головой до его ладони</p>	Прыжки	

1	2	3	4
III	<p>1. Ходьба и бег (2 мин). Дети выполняют ходьбу и бег в заданном направлении</p> <p>2. Игровое упражнение «Догони обруч» (2 мин). Описание. Пока дети ещё не научились хорошо прокатывать обруч, воспитатель прокатывает обруч сам и предлагает кому-либо из детей догнать его. Ребёнок должен бежать быстро, чтобы суметь подхватить обруч, пока он катится</p> <p>3. Подвижная игра «Лохматый пёс» (4 мин). Описание. Дети стоят на одной стороне площадки. Один ребёнок, находящийся на противоположной стороне, изображает «пса». Дети тихонько подходят к нему, а воспитатель в это время произносит: Вот лежит лохматый пёс, В лапы свой уткнувши нос, Тихо, смиренно он лежит, Не то дремлет, не то спит. Подойдём к нему, разбудим И посмотрим: «Что-то будет?» Дети приближаются к «псу». Как только воспитатель заканчивает чтение стихотворения, «пёс» вскакивает и громко «лает». Дети разбегаются, «пёс» старается поймать кого-нибудь. Когда все дети спрячутся, «пёс» возвращается на место</p> <p>4. Игровое упражнение «Пузырь» (2 мин). См. IV неделю октября</p>	<p>Ходьба, бег</p> <p>Бег, ловля обруча</p> <p>Бег</p> <p>Приседание, ходьба</p>	<p>Обруч</p>
IV	<p>1. Игровое упражнение «Мы осенние листочки» (2 мин). Дети-«листочки» выполняют движения по тексту:</p> <p>Мы - листочки, мы - листочки, <i>Стоя, поднять руки вверх, покачивать туловищем из стороны в сторону.</i> Мы - осенние листочки. <i>Бег в разных направлениях.</i> Мы на веточке сидели, Ветер дунул - полетели. <i>Бег в разных направлениях.</i></p> <p>Мы летали, мы летали, А потом летать устали. Перестал дуть ветерок - Мы присели все в кружок. <i>Присесть на корточки.</i></p> <p>Ветер снова вдруг подул И листочки быстро сдул. Все листочки полетели И на землю тихо сели <i>Присесть на корточки</i></p> <p>2. Игровое упражнение «Солнышко и дождик» (3 мин). Описание. Дети присаживаются на корточки за чертой, обозначенной воспитателем. Воспитатель говорит: «На небе солнышко! Можно идти гулять». Дети бегают по площадке. На сигнал: «Дождик!» Скорей домой!» - бегут за обозначенную линию и присаживаются на корточки. Воспитатель снова говорит: «Солнышко! Идите гулять», и игра повторяется</p>	<p>Поднимание рук, покачивание туловища, приседание, бег, повороты вокруг себя</p> <p>Приседание, бег</p>	<p>Черта, обозначенная на земле</p>

1	2	3	4
	<p>3. Игра «Весёлые зайчата» (3 мин). Дети-«зайчата» выполняют движения по тексту:</p> <p>Ну-ка дружно все присели, Друг на друга поглядели. Лапками похлопали: Хлоп да хлоп, хлоп да хлоп. - Что у зайцев на макушке? - Пляшут весело там ушки. Раз подскок, два подскок - Поскакали все в лесок</p>	Приседание, подскоки, движения руками (вперед, назад, имитируя заячьи уши)	
	4. Ходьба обыкновенная шагом и на носках (2 мин)	Ходьба	
ДЕКАБРЬ			
I	<p>1. Ходьба и бег (2 мин). Дети выполняют ходьбу по извилистой дорожке, бег в заданном направлении</p>	Ходьба, бег	
	<p>2. Игровое упражнение «Лягушки и бабочки» (2 мин). Описание. Дети идут в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Лягушки» - приседают, положив руки на колени (можно произнести «Ква-ква-ква»), затем встают и продолжают идти. По сигналу: «Бабочки» - останавливаются и машут руками как крылышками</p>	Приседание, движения руками (махи), ходьба	
	<p>3. Подвижная игра «Кто дальше бросит» (3 мин). Бросание мяча в цель (в стену веранды) одной и двумя руками</p>	Метание	Мячи
	<p>4. Подвижная игра «Поезд» (3 мин). Описание. Дети становятся в колонну по одному (не держась друг за друга). Первый - «паровоз», остальные - «вагоны». Воспитатель даёт гудок, и «поезд» начинает двигаться вперёд сначала медленно, потом быстрее, быстрее, наконец, дети переходят на бег. После слов воспитателя «Поезд подъезжает к станции» дети постепенно замедляют движение - поезд останавливается. Воспитатель предлагает всем выйти, погулять, собрать цветы, ягоды на воображаемой полянке. По сигналу дети снова собираются в колонну - и поезд начинает двигаться</p>	Ходьба, бег	Импровизированная «полянка» с наклеенными на пластилиновую основу цветами
II	<p>1. Ходьба (2 мин). Дети выполняют ходьбу по кругу</p>	Ходьба	
	<p>2. Игровое упражнение «Ай да, снежинки» (2 мин). Описание. Воспитатель произносит слова: «Наступила зима, пошёл снег, полетели холодные колючие снежинки» (<i>складывает большой и указательный пальцы в щепотку и делает круговые движения руками, побуждая детей повторять действия</i>):</p> <p>- Ай да, снежинки вились, кружились Да в носик вцепились: «Кусь». (<i>Пощипывают нос двумя пальцами.</i>) Носик, носик, носик - заморожу!</p> <p>В следующих четверостишиях слово «носик» заменяют на «ушко», «щёчку», «лобик», «ротик». Соответственно дети пощипывают ушко, щечку, лобик, ротик двумя пальцами.</p> <p>Не страшен нам мороз, мы тепло оденемся</p>	Пальчиковая гимнастика, самомассаж	

1	2	3	4
	<p>3. Подвижная игра «Снег идёт» (1 мин). Воспитатель читает стихотворение: Белый снег пушистый в воздухе кружится И на землю тихо падает, ложится. Дети бегают по кругу, кружатся</p>	Бег, повороты вокруг себя	
	<p>4. Игровое упражнение «Снежные мячики» (2 мин). Дети лепят снежки (используют готовые из ваты), подбрасывают их вверх и ловят, кидают вперёд</p>	Подбрасывание и ловля предметов круглой формы	Снежки, изготовленные из ваты
	<p>5. Подвижная игра «Зайка беленький сидит» (3 мин). См. I неделю октября</p>	Приседание, движения рук, подпрыгивание	
III	<p>1. Ходьба (1 мин). Дети выполняют ходьбу по дорожке мелким и широким шагом, с подниманием ног вверх</p>	Ходьба	
	<p>2. Медленный бег (1 мин)</p>	Бег	
	<p>3. Прыжки на двух ногах (1 мин)</p>	Прыжки	
	<p>4. Перепрыгивание через линию (1 мин)</p>	Перепрыгивание	Линия, очерченная на земле
	<p>5. Бросание и ловля мяча (3 мин)</p>	Бросание и ловля мяча	Мячи
	<p>6. Общеразвивающие упражнения (2 мин).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнить наклоны к сапожкам. • Руки поднять и потянуться вверх. • Выполнить повороты туловища вправо-влево 	Наклоны, повороты, движения рук(поднимание, опускание)	
	<p>7. Подвижная игра «Самолёты» См. IV неделю октября</p>	Бег	
	<p>8. Обычная ходьба (1 мин)</p>	Ходьба	
IV	<p>1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба по извилистой дорожке, бег враспынную, ходьба с перешагиванием предметов</p>	Ходьба, бег	Кубики
	<p>2. Общеразвивающие упражнения (3 мин):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Руки поднять вверх, развести в стороны. • Выполнить наклоны вперёд (4 раза). • Выполнить повороты туловища в стороны. • Выполнить подскоки на двух ногах 	Поднимание рук, наклоны, повороты туловища, подскоки	

1	2	3	4
	<p>2. Игровое упражнение «Ёлочка растёт» (1 мин). И. п.: ноги вместе, руки опущены вниз. Поднимание рук через стороны вверх. Воспитатель читает стихотворение.</p> <p>Ёлочке в лесочке было 2 годочка. Год росла, два росла, выше папы подросла</p>	Движение рук (поднимание)	
	<p>3. Игровое упражнение «Птички-невелички» (1 мин). И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклоны туловища влево-вправо. Воспитатель читает стихотворение.</p> <p>А на ёлке птички, птички-невелички, Крыльшками машут и весело пляшут</p>	Наклоны туловища	
	<p>4. Игровое упражнение «Мишки-топтыжки» (1 мин). И. п.: ноги на ширине плеч. Наклоны вперёд (имитируют сбор шишек). Воспитатель читает стихотворение.</p> <p>А под ёлкой мишки, мишки-топтыжки, Шишки собирают и белочкам бросают</p>	Наклоны вперёд	
	<p>5. Игровое упражнение «Зайки-попрыгайки» (1 мин). И. п.: ноги вместе, руки опущены вниз. Прыжки на месте. Воспитатель читает стихотворение.</p> <p>А под ёлкой зайки, зайки-попрыгайки. Прыг да скок, прыг да скок, зайки-попрыгайки</p>	Прыжки	
	<p>6. Игровое упражнение «Хоровод» (1 мин). Ходьба по кругу. Воспитатель читает стихотворение.</p> <p>Встали звери все в кружок. Ай да, ёлочка-дружок</p>	Ходьба	
	<p>7. Игровое упражнение «Мяч» (1 мин). Воспитатель стоит в центре круга и бросает по очереди мяч каждому ребёнку, ребёнок ловит мяч и бросает воспитателю обратно</p>	Владение мячом (бросание, ловля)	Мяч
	<p>8. Подвижная игра «Мороз Красный Нос» (3 мин). Воспитатель стоит напротив детей на расстоянии 5 метров и произносит слова:</p> <p><i>Я - Мороз Красный Нос. Бородою весь зарос. Я ищу в лесу зверей. Выходите поскорей! Выходите, зайчики! Девочки и мальчики! (Дети идут навстречу воспитателю.) - Заморожу! Заморожу!</i></p> <p>Воспитатель пытается поймать ребят-«зайчат». Дети разбегаются</p>	Бег	
III	<p>1. Ходьба, прыжки, бег (2 мин). Дети выполняют ходьбу по следам, с топанием ног, хлопаньем руками; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд; бег по кругу</p>	Ходьба, бег, прыжки, топание, хлопанье руками	
	<p>2. Игровое упражнение «Чей ком больше» (3 мин). Дети лепят ком из снега. Воспитатель отмечает, у кого ком получился больше</p>	Лепка снежков	

1	2	3	4
	4. Подвижная игра «Мяч в кругу» (2 мин). Дети становятся в круг и передают друг другу мяч, не роняя его	Передача мяча	Мяч
	5. Ходьба со сменой темпа (1 мин). На удар в бубен дети идут то быстрее, то медленнее в зависимости от темпа игры на бубне	Ходьба	Бубен
II	1. Подвижная игра «Снежинки и ветер» (1 мин). См. I неделю января	Бег, повороты вокруг себя, приседание	
	2. Игровое упражнение «Танец снежинок» (1 мин). По сигналу воспитателя: «Решила Снежинка отправиться на землю, взяла зонтик и полетела» - дети выполняют различные движения руками: через стороны вверх, вперёд, вверх, вниз, назад	Движения руками (вперед, вниз, назад, вверх)	
	3. Игровое упражнение «Полёт» (1 мин). Дети кружатся на месте вокруг себя под слова воспитателя: «Летает снежинка»	Повороты вокруг себя	
	4. Подвижная игра «Догони меня» (2 мин). См. IV неделю декабря	Бег	
	5. Игровое упражнение «Попади в воротики» (3 мин). Описание. Дети сидят на скамейке. По очереди они встают, подходят к обозначенному воспитателем месту, впереди которого на расстоянии двух-трёх шагов стоят «воротики» (дуга). Ребёнок наклоняется, берёт один из лежащих на полу мячей и прокатывает его, стараясь попасть в «воротики». Прокатив мяча, ребёнок идёт и собирает их. Задание выполняет следующий	Меткость	Мяч, «воротики» (дуга)
	6. Подвижная игра «Воробушки и автомобиль» (2 мин). См. II неделю сентября	Бег	
III	1. Ходьба и бег друг за другом (2 мин)	Ходьба, бег	
	2. Подвижная игра «Поймай снежинку» (2 мин). См. I неделю января	Бег, прыжки	Бумажная снежинка, привязанная к палке
	3. Игровое упражнение «Кто добросит до флажка» (2 мин). См. IV неделю января	Метание	Флажок
	4. Игровое упражнение «Куры в огороде» (2 мин). См. I неделю февраля	Бег, приседание, подлезание	Верёвка, стул
	5. Игровое упражнение «Найди кубик» (2 мин). Дети сидят на скамейке. Воспитатель просит их закрыть глаза, а сам в это время расставляет кубики в разных местах площадки. Затем он говорит: «Ищите кубики». Дети открывают глаза, ходят по площадке, ищут. Нашедшие кубик подходят к воспитателю. Когда все дети найдут по кубику, воспитатель предлагает пройти с ними по площадке, потом снова собирает кубики и расставляет их. Игра повторяется	Ходьба	Кубики

1	2	3	4
IV	<p>1. Ходьба, прыжки, бег (2 мин). Дети выполняют ходьбу по следам с топанием ног, с подниманием колен; прыжки на двух ногах; бег по кругу</p> <p>2. Подвижная игра «Догони меня» (2 мин). Дети катят мяч впереди себя, а потом его догоняют</p> <p>3. Игровое упражнение «Мяч по кругу» (2 мин). Стоя в кругу, дети передают мяч друг другу по кругу сначала в одну сторону, а потом в другую</p> <p>4. Игровое упражнение «Поймай меня» (2 мин). Бросание мяча вверх и ловля его</p> <p>5. Подвижная игра «Мороз Красный Нос» (2 мин). См. II неделю января</p> <p>6. Ходьба змейкой за воспитателем (1 мин)</p>	<p>Ходьба, прыжки, бег</p> <p>Владение мячом, бег</p> <p>Передача мяча</p> <p>Бросание и ловля мяча</p> <p>Бег</p> <p>Ходьба</p>	<p></p> <p>Мячи</p> <p>Мяч</p> <p>Мячи</p> <p></p> <p></p>
МАРТ			
I	<p>1. Ходьба, бег, прыжки, перепрыгивание (3 мин). Ходьба за воспитателем по участку мелким и широким шагом, ноги поднимают вверх; бег; прыжки на двух ногах; перепрыгивание через обруч</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения с обручем (3 мин).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Обруч поднять вперёд, вверх. • Присесть с обручем, поднятым вверх. • Выполнить наклоны вперёд. • Выполнить повороты в стороны <p>3. Подвижная игра с обручем (2 мин). Обручи разложены на земле. Под бубен дети бегают по кругу. Как только бубен перестаёт звучать, дети должны занять место в обруче</p> <p>4. Катание обруча (2 мин)</p>	<p>Ходьба, бег, прыжки, перешагивание</p> <p>Поднимание, опускание рук, приседание, наклоны вперёд, повороты</p> <p>Бег</p> <p>Ходьба, бег</p>	<p>Обруч</p> <p>Обручи</p> <p>Обручи, бубен</p> <p>Обручи</p>
II	<p>1. Ходьба и бег в чередовании (2 мин)</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения с мячом (3 мин).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Поднять мяч вверх, потянуться и опустить. • Присесть, касаясь мячом пола между ног, встать. • Выполнить подскоки на месте на двух ногах, мяч на полу. • Бросить мяч воспитателю и поймать мяч <p>3. Игровое упражнение «Пузырь» (3 мин). См. IV неделю октября</p> <p>4. Спокойная ходьба «Кто тише?» (3 мин). Описание. Дети вместе с воспитателем идут с одного конца площадки на другой. Воспитатель предлагает им пройти тихо-тихо, на носочках, так, чтобы их не было слышно. Дети продолжают идти на носочках, стараясь пройти как можно тише</p>	<p>Ходьба, бег</p> <p>Владение мячом</p> <p>Приседание, ходьба</p> <p>Ходьба</p>	<p></p> <p>Мяч</p> <p></p> <p></p>

1	2	3	4
Ш	1. Игровое упражнение «Едут автомобили» (2 мин). Ходьба и бег в медленном и быстром темпе с обручем в руках	Ходьба, бег	Обручи
	2. Общеразвивающие упражнения с обручем (4 мин). <ul style="list-style-type: none"> • Поднять обруч вверх над головой, опустить вниз. • Стоя, обруч на полу, зайти в обруч, присесть, выпрямиться, выйти из обруча. • Стоя, обруч держать обеими руками, наклониться вперёд, вниз и выпрямиться. • Бег врассыпную по всей площадке с обручем в руках со сменой темпа 	Владение обручем, приседание, наклоны, бег	Обручи
	3. Подвижная игра «Птички в гнёздышках» (3 мин). Описание. С одной стороны площадки свободно раскладывают обручи («гнездышки») по количеству детей. Каждый ребёнок («птичка») стоит в своём «гнездышке». По сигналу воспитателя дети-«птички» выбегают из обручей - «гнезд» - и разбегаются по всей площадке. Воспитатель имитирует кормление «птиц» то в одном, то в другом конце площадки: дети присаживаются на корточки, ударяя кончиками пальцев по коленям - «клюют» корм. «Полетели птички в гнёзда!» - говорит воспитатель, дети бегут к обручам и становятся в любой свободный обруч. Игра повторяется. Когда игра будет усвоена детьми, можно ввести новые правила: разложить 3^1 больших обруча - «в гнезде живёт несколько птиц». На сигнал: «Полетели птицы в гнёзда» - дети бегут, в каждый обруч встают 2-3 детей. Воспитатель следит, чтобы они не толкались, а помогали друг другу встать в обруч, использовали всю площадь, выделенную для игры	Бег, приседание	Обручи
	4. Катание обручей (1 мин)	Ходьба, владение обручем	Обручи
IV	1. Игра-забава «По ровненькой дорожке» (2 мин). Описание. Дети, свободно группируясь, идут вместе с воспитателем. Воспитатель в определённом темпе произносит следующий текст, дети выполняют движения согласно тексту: По ровненькой дорожке, <i>Идти шагом.</i> По ровненькой дорожке Шагают наши ножки: Раз-два, раз-два. По камешкам, по камешкам, <i>Прыгать на двух ногах с продвижением вперёд.</i> По камешкам, по камешкам... В ямку - бух! <i>Присесть на корточки.</i> <i>Подняться.</i> Стихотворение повторяется снова. После нескольких повторений воспитатель произносит другой текст: По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке Устали наши ножки, устали наши ножки, Вот наш дом - здесь мы живём По окончании текста дети бегут в «дом» - заранее обусловленное место за кустом, под деревом и т. п.	Ходьба, прыжки, приседание	

1	2	3	4
	<p>2. Игра-забава «Пастух и стадо» (3 мин). Описание. Дети изображают «стадо» (коров, телят, овец). Выбирают «пастуха», дают ему дудочку и «кнут» (прыгалку). Воспитатель произносит слова, дети выполняют движения по тексту:</p> <p>Рано-рано поутру Пастушок: «Ту-ру-ру-ру». («Пастушок» играет на дудочке.) А коровки в лад ему Затянули: «Му-му-му».</p> <p>Дети-«коровки» мычат. Затем «пастух» гонит «стадо» в поле (на условленную лужайку), все ходят по ней. Через некоторое время «пастух» щёлкает кнутом (прыгалкой), гонит «стадо» домой. Игра повторяется</p>	Ходьба, бег	Дудка, прыгалка
	<p>3. Игра-забава «Лошадки» (3 мин). Описание. Дети делятся на две группы: одни изображают «лошадок», другие - «конюхов». Каждый «конюх» имеет «вожжи» - скакалки. По сигналу воспитателя «конюхи» ловят «лошадок», «запрягают» их (надевают «вожжи»). По указанию воспитателя дети могут ехать (бежать в паре) тихо, рысью или вскачь. Через некоторое время «лошадей» распрягают и выпускают на луг, «конюхи» садятся отдыхать. Через 2-3 повторения игры дети меняются ролями. В игре дети чередуют движения: бегают, подпрыгивают, ходят шагом и т. п. Можно предложить разные сюжеты поездки: на скачки, за сеном, в лес за дровами. Если «конюх» долго не может «поймать» какую-либо из «лошадей», другие «конюхи» помогают ему</p>	Бег, ходьба, прыжки в парах	Прыгалки
	<p>4. Подвижная игра «Курочка-хохлатка» (2 мин). Воспитатель изображает «курицу», дети - «цыплят». Один ребёнок (постарше) - «кошка». «Кошка» садится на стул в сторонке. «Курочка» и «цыплята» ходят по площадке. Воспитатель говорит:</p> <p>Вышла курочка-хохлатка, с нею жёлтые цыплятки, Квохчет курочка: «Ко-ко, не ходите далеко».</p> <p>Приближаясь к «кошке», воспитатель говорит:</p> <p>Не скамейке у дорожки улеглась и дремлет кошка... Кошка глазки открывает и цыплаток догоняет.</p> <p>«Кошка» открывает глаза, мяукает и бежит за «цыплятами», которые убегают в определённый угол площадки - «дом» - к курице-маме. Воспитатель («курица») защищает «цыплят», разводя руки в стороны, и говорит при этом: «Уходи, кошка, не дам тебе цыплаток!» При повторении игры роль «кошки» поручается другому ребёнку</p>	Бег, ходьба	Стул
АПРЕЛЬ			
I	<p>1. Игровое упражнение «Аист» (1 мин). Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Аист» - дети останавливаются, встают на одну ногу, руки разводят в стороны, затем продолжают ходьбу</p>	Ходьба, равновесие	
	<p>2. Игровое упражнение «Лягушки» (1 мин). Дети ходят по площадке. По сигналу воспитателя: «Лягушки» - дети приседают, руки кладут на колени, затем продолжают ходьбу по площадке</p>	Ходьба, приседание	

1	2	3	4
	3. Бег врассыпную (1 мин)	Бег	
	4. Игровое упражнение «Петушки» (1 мин). Дети поднимают руки в стороны, быстро их опускают (3-4 раза)	Взмахи руками	
	5. Игровое упражнение «Самолёты» (1 мин). Дети стоят, расставив ноги на ширине плеч. Поднять руки в стороны, выполнять наклоны вправо-влево (3-4 раза)	Наклоны туловища, движения руками	
	6. Игровое упражнение «Калачик» (1 мин). Дети стоят, расставив ноги на ширину ступни, руки в стороны. Присесть, обхватить руками колени, голову прижать к коленям, встать	Приседание	
	7. Игровое упражнение «Попрыгун» (1 мин). Дети выполняют прыжки на двух ногах с поворотами кругом, вправо, влево	Прыжки	
	8. Игровое упражнение «Найди свой домик» (2 мин). Дети сидят на скамейке. «Солнышко выглянуло! - говорит воспитатель. - Пошли гулять, цветочки собирать» Дети расходятся по всей площадке. «Дождик! Скорей домой!» - говорит воспитатель, и все быстро убегают на свои места в «домик», на скамейку. Повторить 2-3 раза	Ходьба, бег	
	9. Ходьба (1 мин). Дети выполняют ходьбу по кругу, держась за руки	Ходьба	
II	1. Ходьба по кругу (1 мин). Воспитатель говорит: Киска, киска, киска, брысь. На дорожку не садись. Наши детки подойдут, через киску упадут. Дети выполняют ходьбу по кругу, ударяя в погремушки	Ходьба	Погремушки по количеству детей
	2. Бег (1 мин). Воспитатель говорит: Тили-тили-тили-бом, загорелся кошkin дом. Дети бегают и ударяют в погремушки	Бег	Погремушки по количеству детей
	3. Общеразвивающие упражнения с погремушками (2 мин). Воспитатель говорит: Кошка выскочила, глаза выпучила. Дети стоят, держат погремушки за спиной, делают махи руками, произнося: «Мяу-мяу» (5 раз). Бежит курица с ведром, заливаеt кошkin дом. Наклоняются вперёд, стучат погремушками, произнося: «Кудах-тах-тах». Как на нашем на кругу стоит чашка творогу. Прилетели две тетери, поклевали - улетели. Присаживаются и стучат по ногам, произнося: «Тра-та-та». Солнышко, ведрышко, выгляни в окошко. Солнышко, нарядись! Солнышко, покажись! Стоят, держат погремушки внизу, выполняют 8 подпрыгиваний с переходом на ходьбу	Махи руками, наклоны вперед, приседания, подпрыгивания, ходьба	Погремушки по количеству детей

1	2	3	4
	<p>4. Ходьба по кругу (1 мин). Воспитатель говорит: Пошёл котик во лесок, нашёл котик поясок. Нарядился, воротился, стал он люлечку качать.</p> <p>Дети выполняют ходьбу по кругу</p>	Ходьба	
	<p>5. Бег врассыпную (1 мин). Воспитатель говорит: Птички летят, колокольчики звенят.</p> <p>Дети произносят: «Динь-динь» и разбегаются</p>	Бег	
	<p>6. Ходьба, упражнения на дыхание (1 мин). Воспитатель говорит: Ходит конь по бережку, вороной по зелёному. Он головушкой потряхивает, золотой уздой побрякивает.</p> <p>Дети выполняют ходьбу с упражнениями на дыхание</p>	Ходьба, упражнения на дыхание	
	<p>7. Подвижная игра «Воробушки и автомобиль» (3 мин). См. IV неделю января</p>	Бег	
Ш	<p>1. Ходьба на носках в колонне по одному, семенящим шагом, как «мышки» (1 мин)</p>	Ходьба	
	<p>2. Бег в колонне по одному в чередовании с ходьбой (1 мин)</p>	Бег, ходьба	
	<p>3. Общеразвивающие упражнения с платочками (3 мин).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнить взмахи платочками (4-5 раз). • Присесть с поднесением платочка к лицу (спрятаться за ним) и встать (4-5 раз). • Наклониться с платочком в согнутых руках у груди, опуская руки, выпрямиться (3^4 раза). • Повернуться вправо, взмахнуть платочком; то же влево. • Выполнить прыжки на двух ногах на месте. • Выполнить ходьбу с помахиванием платочком 	Взмахи руками, приседания, наклоны вперёд, повороты туловища, прыжки, ходьба	Платочки по количеству детей
	<p>4. Подвижная игра «Найди свой цвет» (3 мин). Описание. В разных сторонах площадки воспитатель кладёт обручи (изготовленные из картона) и в них ставит по одной кегле разного цвета. Одна группа детей становится вокруг кегли красного цвета, другая - жёлтого, третья - синего. По сигналу воспитателя: «На прогулку!» - дети расходятся или разбегаются по всей площадке в разных направлениях. На второй сигнал: «Найди свой цвет!» - дети бегут к своим местам, стараясь найти кеглю своего цвета. Игра повторяется</p>	Бег	3 обруча (картонные), 3 кегли красного, жёлтого и синего цветов
	<p>5. Спокойная игра «Найдём платочек» (2 мин). Воспитатель прячет платочек на площадке, а дети ищут</p>	Ходьба	Платочек
IV	<p>1. Ходьба в колонне по одному (1 мин)</p>	Ходьба	
	<p>2. Бег в колонне по одному (1 мин). По сигналу воспитателя: «Стрекозы!» - дети поднимают руки в стороны и помахивают ими, как крылышками</p>	Бег	

1	2	3	4
	<p>3. Общеразвивающие упражнения с обручем (3 мин). 1) И. п.: ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Поднять обруч вверх, вернуться в и. п. 2) И. п.: обруч в согнутых руках у груди. Наклониться вперёд, вернуться в и. п. 3) Присесть, обруч вынести вперёд, руки прямые, встать и вернуться в и. п. 4) Стоя в обруче, выполнить прыжки на двух ногах. 5) Выполнить ходьбу вокруг своего обруча</p> <p>4. Подвижная игра «Воробушки и кот» (3 мин). См. I неделю ноября</p> <p>5. Игровое упражнение «Пузырь» (2 мин). См. IV неделю октября</p>	<p>Поднима- ние рук, наклоны туловища вперёд, приседа- ния, прыжки, ходьба</p> <p>Бег, при- седание</p> <p>Приседа- ние, ходьба</p>	<p>Обручи по коли- честву детей</p>
МАЙ			
I	<p>1. Ходьба по кругу, бег (2 мин). В руках у детей гантели. Ходьба на носках, руки вверх, в стороны; хлопки гантелями над головой и впереди себя. Бег произвольный и ходьба. Построение в круг</p> <p>2. Игровое упражнение «Силачи» (0,5 мин). И. п.: руки с гантелями в стороны, ладони в кулачки. Выполнять сгибание и разгибание рук к плечам</p> <p>3. Игровое упражнение «Фокусники» (0,5 мин). И. п.: руки с гантелями внизу. Плавно взмахивать руками перед собой</p> <p>4. Игровое упражнение «Лошадки» (0,5 мин). И. п.: руки с гантелями внизу. Ходьба с высоким подниманием колен на месте</p> <p>5. Игровое упражнение «Мишки косолапые» (0,5 мин). Присядка с выносом ноги вперёд на пятку, повороты вокруг и наклоны туловища</p> <p>6. Игровое упражнение «Смелые ребята» (1 мин). Положить шнур - это будет «мост». Дети по одному проходят боком по «мосту», сохраняя равновесие</p> <p>7. Игровое упражнение «Кто прыгнет дальше» (1 мин). По команде воспитателя дети прыгают через шнур - «мост»</p> <p>8. Подвижная игра «Воробушки и кот» (3 мин). См. I неделю ноября</p> <p>9. Ходьба в колонне по одному (1 мин)</p>	<p>Ходьба, бег, по- строение в круг</p> <p>Сгибание рук</p> <p>Взмахи руками</p> <p>Поднима- ние колен, ходьба</p> <p>Присядка, повороты, наклоны</p> <p>Сохране- ние рав- новесия</p> <p>Прыжки вперёд</p> <p>Бег, при- седание</p> <p>Ходьба</p>	<p>По 2 ган- тели для каждого ребёнка</p> <p>По 2 ган- тели для каждого ребёнка</p> <p>Шнур</p> <p>Шнур</p>
II	<p>1. Ходьба, бег (1 мин). Ходьба в колонне по одному. Бег по кругу вокруг песочницы</p> <p>2. Прыжки на двух ногах под бубен (1 мин)</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения с мячом (3 мин). 1) И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в руках внизу. Согнуть руки в локтях, мяч у груди, опустить мяч. 2) И. п.: то же, присесть, вынести вперёд мяч и коснуться им земли. 3) И. п.: то же, постучать мячом об землю. 4) И. п.: основная стойка, мяч на земле. Попрыгать на двух ногах вокруг мяча</p>	<p>Ходьба, бег</p> <p>Прыжки</p> <p>Сгибание рук, при- седание, прыжки</p>	<p>Бубен</p> <p>Мячи по коли- честву детей</p>

1	2	3	4
	<p>4. Подвижная игра «Наседка и цыплята» (3 мин). Дети, изображающие цыплят, вместе с воспитателем - «наседкой» - находятся за натянутой между стульями на высоте 35—40 см верёвкой - «домом». На противоположной стороне площадки сидит большая «птица». «Наседка» выходит из «дома» и отправляется на поиски корма, она зовёт «цыплят»: «Ко-ко-ко-ко». По её зову «цыплята» подлезают под верёвку, бегут к «наседке» и вместе с ней гуляют, ищут корм. По сигналу: «Большая птица!» - «цыплята» быстро убегают в дом. Роль «наседки» в первое время выполняет воспитатель, а затем эту роль можно давать детям, сначала по их желанию, а потом по назначению воспитателя. Когда «цыплята» возвращаются в «дом», убегая от большой «птицы», воспитатель может приподнять верёвку повыше, чтобы дети не задевали ее</p>	Бег, подлезание, ходьба	Верёвка
	<p>5. Игровое упражнение «Прокати мяч» (2 мин). Дети становятся в одну шеренгу (перед шнуром), в руках у каждого по одному мячу большого диаметра. По сигналу воспитателя: «Покати-ли!» - дети сильным, энергичным движением отталкивают мяч двумя руками вперёд, а затем бегут за ним. Если размеры площадки позволяют, то игровое упражнение выполняет вся группа одновременно</p>	Владение мячом, бег	Мячи по количеству детей, шнур
III	<p>1. Ходьба и бег в рассыпную по сигналу воспитателя (1 мин)</p>	Ходьба, бег	
	<p>2. Общеразвивающие упражнения с флажками (3 мин). 1) И. п.: основная стойка, флажки в руках внизу, поднять флажки в стороны, вверх, опустить в стороны, вниз. 2) И. п.: флажки за спиной, ноги на ширине ступни. Присесть, флажки в стороны, вернуться в и. п. 3) И. п.: сидя, ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. Наклониться вперёд, коснуться флажками земли, выпрямиться, вернуться в и. п. 4) И. п.: ноги слегка расставлены, флажки внизу. Правую руку вытянуть вперёд, левую отвести назад, поменять положение рук</p>	Движения рук, наклоны туловища вперёд из положения сидя	По 2 флажка для каждого ребёнка
	<p>3. Подвижная игра «Поезд» (3 мин). См. I неделю декабря</p>	Движение в колонне, ходьба, бег	
	<p>4. Прыжки с края песочницы в песок (1 мин)</p>	Прыжки	
	<p>5. Ходьба друг за другом вокруг песочницы (2 мин). По сигналу воспитателя - присесть, на следующий сигнал продолжать движение</p>	Ходьба, приседание	
IV	<p>1. Ходьба в колонне по одному (1,5 мин). По сигналу воспитателя: «На полянку!» - дети расходятся по площадке, по сигналу: «Бабочки» - бегают, махая руками, как крылышками. По сигналу воспитателя ходят друг за другом вокруг песочницы</p>	Ходьба, бег, махи руками	
	<p>2. Общеразвивающие упражнения (3 мин). 1) Поднять руки в стороны, вверх, опустить - «птички машут крыльями» (4 раза). 2) Поднять одну руку вверх - посмотреть на неё и опустить, то же - другой рукой (4 раза). 3) Подскоки на месте на двух ногах - «зайчики прыгают». 4) Ходьба друг за другом вокруг песочницы</p>	Взмахи руками, поднимание головы, подскоки на месте, ходьба	

1	2	3	4
	3. Катание мяча по земле (2 мин)	Владение мячом	Мячи
	4. Подвижная игра «Мыши в кладовой» (3 мин). Дети-«мышки» находятся на одной стороне площадки. На противоположной стороне протянута верёвка на высоте 50 см от уровня земли - это «кладовка». Сбоку от играющих находится «кошка» (её роль выполняет воспитатель). «Кошка» засыпает, и «мыши» потихоньку бегут в «кладовую». Проникая в «кладовую», они нагибаются, чтобы не задеть верёвку. Там они присаживаются и как будто «грызут» сухари. «Кошка» просыпается, мяукает и бежит за «мышами». Они быстро убегают в свои норки. Игра возобновляется. В дальнейшем по мере усвоения правил игры роль «кошки» может исполнять кто-либо из детей	Бег, подлезание, приседание	Верёвка
	5. Ходьба за воспитателем (0,5 мин)	Ходьба	
июнь			
I	1. Ходьба и бег за воспитателем вокруг песочницы в чередовании (1 мин)	Ходьба, бег	
	2. Общеразвивающие упражнения с листьями (кленовыми, каштановыми) (3 мин). 1) Поднять руки в стороны, вверх, опустить - «большие деревья» (4 раза). 2) Поднять листья над головой, наклониться вперёд, выпрямиться - «ветер качает деревья» (4 раза). 3) Поднять руки вверх, выпустить листья из рук - «ветер сорвал листья», присесть, взять листья и выпрямиться (4 раза). 4) Бег с листьями в руках по всей площадке - «ветер разносит листья». Покружиться с листьями. Предложить детям сделать из листьев 2-3 дорожки (шириной 30 см)	Поднимание рук в стороны, вверх, наклоны туловища вперёд, приседание, бег	По 2 кленовых (каштановых) листочка для каждого ребёнка
	3. Игровое упражнение «Переступи» (1 мин). Дети переступают через дорожку, высоко поднимая ноги	Ходьба с высоко поднятыми коленями	Дорожка шириной 30 см из листьев
	4. Прыжки на двух ногах через дорожку (1 мин). Необходимо напомнить детям, что отталкиваться во время прыжка надо энергично	Прыжки	
	5. Подвижная игра «Солнышко и дождик» (3 мин). По сигналу воспитателя: «Солнышко светит» - дети с листочками в руках кружатся, бегают по участку; по сигналу: «Пошёл дождик» - приседают	Повороты вокруг себя, бег, приседание	По 2 кленовых (каштановых) листочка для каждого ребёнка
	6. Ходьба с листьями, выполняя взмахи руками (1 мин)	Махи руками, ходьба	
II	1. Ходьба и бег за воспитателем (2 мин). Бег врассыпную по всей площадке, по сигналу воспитателя - ходьба друг за другом вокруг песочницы	Ходьба, бег	

1	2	3	4
	<p>2. Общеразвивающие упражнения (2 мин). 1) Повороты туловища со взмахом руками. 2) И. п.: упор на коленях. Повороты таза и голени вправо-влево с произнесением слов «Гав-гав». 3) Движение по земле на руках и стопах ног. 4) Стойка на одной ноге, руки в стороны. 5) Прыжки с продвижением вперёд в чередовании с ходьбой</p>	Повороты туловища, взмахи руками, удержание равновесия, движение на руках и стопах, прыжки	
	<p>3. Ходьба по краю песочницы друг за другом (1 мин). Дети ходят друг за другом по краю песочницы, держа руки в стороны (20 сек). Постоять лицом к песочнице и возобновить ходьбу</p>	Ходьба, удержание равновесия	
	<p>4. Прыжки с края песочницы в песок (1 мин)</p>	Прыжки	
	<p>5. Лазание по лесенке-стремянке вверх-вниз (1 мин)</p>	Лазание	Лесенка-стремян-ка
	<p>6. Подвижная игра «Птички в гнёздышках» (3 мин). См. III неделю марта</p>	Бег, приседание	Обручи
III	<p>1. Ходьба и бег (1 мин). Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом в рассыпную. По сигналу воспитателя смена движения или остановка</p>	Ходьба, бег	
	<p>2. Общеразвивающие упражнения с мячом (2 мин). 1) Мяч держать обеими руками, поднять мяч вверх над головой, посмотреть на него и опустить. 2) Наклониться вперёд, положить мяч между ног, выпрямиться, показать воспитателю пустые руки, затем наклониться и взять мяч (4 раза). 3) Присесть, коснуться мячом земли, выпрямиться (4 раза). 4) Мяч на земле, подскоки на двух ногах в чередовании с ходьбой вокруг мяча. 5) Взять мяч и встать вокруг песочницы, лицом к середине</p>	Владение мячом, поднимание рук вверх, наклоны вперёд, приседание, подскоки	Мячи
	<p>3. Игровое упражнение «Попади в цель» (1 мин). В песочнице нарисовать квадрат или круг. Дети бросают мяч обеими руками в нарисованную цель. Мяч бросать снизу или другим удобным для ребёнка способом (3—4 раза)</p>	Бросание мяча	Мячи
	<p>4. Игровое упражнение «Попади-поймай» (1 мин). Катание мяча друг другу сидя с широко расставленными ногами. В сырую погоду дети не садятся, а наклоняются, чтобы прокатить мяч</p>	Владение мячом	1 мяч на двух детей
	<p>5. Игровое упражнение «Ползи» (1 мин). Дети ползают на четвереньках вокруг песочницы. По сигналу воспитателя встают, выпрямляются и поднимают руки вверх: «Вот какие мы большие»</p>	Ползание	
	<p>6. Подвижная игра «Воробушки и автомобиль» (3 мин). См. II неделю сентября</p>	Бег, махание руками	

1	2	3	4
	7. Ходьба (1 мин). Дети ходят друг за другом вокруг песочницы на носках и пятках поочередно. По сигналу воспитателя - присесть, на следующий сигнал - продолжить движение	Ходьба, приседание	
IV	1. Ходьба и бег (1 мин). Дети за воспитателем ходят и бегают змейкой между ведёрками, которые расставлены по всей площадке. По сигналу воспитателя каждый ребёнок встаёт у любого ведёрка	Ходьба, бег	Ведёрки по количеству детей
	2. Общеразвивающие упражнения с ведёрками (2 мин). 1) Держа ведёрко обеими руками, поднять его вперёд, показать воспитателю, опустить. 2) Стоя на четвереньках (ведёрко впереди на земле), поднять ведёрко одной рукой и опустить, то же выполнить другой рукой. 3) Упор сидя, ведёрко надеть на стопу одной ноги, поднять ногу вверх, опустить так, чтобы ведёрко не упало, затем другой ногой. 4) Бег враспынную по всей площадке, по сигналу воспитателя встать у своего ведёрка. 5) Ходьба с ведёрком в руке, поставить его на землю	Поднимание рук из положений стоя и на четвереньках, поднимание ног из упора сидя, бег, ходьба	Ведёрки по количеству детей
	3. Прыжки (1 мин). Дети прыгают в длину с места через канавку, которая нарисована на песке шириной 40-50 см	Прыжки	
	4. Игровое упражнение «Попади» (1 мин). Дети бросают шишки вдалеку правой и левой рукой поочередно, ориентиром, могут быть ведёрки	Метание	Ведёрки, шишки
	5. Игровое упражнение «Удержание равновесия» (1 мин). По сигналу воспитателя дети встают на край песочницы и удерживают равновесие. Спокойная ходьба за воспитателем или бег враспынную	Удержание равновесия, ходьба	Верёвка
	6. Подвижная игра «Наседка и цыплята» (3 мин). См. II неделю мая	Бег, подлезание, ходьба	Верёвка
	7. Ходьба широким шагом в чередовании с высоким подниманием колен (1 мин)	Ходьба	
июль			
I	1. Ходьба и бег (1 мин). Дети ходят и бегают за воспитателем вокруг песочницы. На сигнал воспитателя: «Гуси» - дети останавливаются и отвечают: «Га-га-га». На сигнал: «Лягушки» - дети приседают, кладут руки на колени и говорят: «Ква-ква-ква». При переходе на бег воспитатель говорит: «Побежали» («Полетели как самолётики»)	Ходьба, бег, приседание	
	2. Общеразвивающие упражнения (3 мин). 1) И. п.: ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, руки в стороны, вниз. 2) И. п.: ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, хлопнуть в ладоши над головой, встать и вернуться в и. п. 3) И. п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, повернуться вправо, хлопнуть в ладоши, вернуться в и. п. То же влево. 4) И. п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклониться вперёд, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться	Поднимание рук, хлопки, приседание, повороты в стороны, наклоны вперёд	

1	2	3	4
	3. Ходьба (1 мин). Дети ходят по нарисованной на земле дорожке, по наклонной доске, которая закреплена у края песочницы	Ходьба	Доска для ходьбы
	4. Игровое упражнение «Попади» (1 мин). Дети бросают мяч двумя руками в песочницу	Метание	Мячи
	5. Игровое упражнение «Догони меня» (1 мин). Бег вокруг песочницы за воспитателем	Бег	
	6. Подвижная игра «Кролики» (3 мин). По одну сторону площадки ставятся дуги (4-5 шт.). На противоположной стороне - стул, это «дом» сторожа. Роль «сторожа» выполняет воспитатель. Между «домом» и клетками детей-«кроликов» - луг. Дети становятся в круги (4-5 человек). «Кролики сидят в клетках», - говорит воспитатель. Дети присаживаются на корточки. «Сторож» подходит к «клеткам» и выпускает «кроликов»: «Погуляйте, поешьте травки». «Кролики» пролезают под дугой, бегают, прыгают. «Бегите в клетки», - говорит «сторож». «Кролики» убегают, каждый возвращается в свою «клетку», снова пролезая под дугу. Игра повторяется	Бег, приседание, подлезание, прыжки	4-5 дуг, стул
	7. Игра малой подвижности «Найдём кролика» (1 мин). Воспитатель прячет игрушку кролика на площадке, дети её ищут	Ходьба	Игрушка кролика
II	1. Ходьба и бег (1 мин). Ходьба друг за другом по дорожке, переступая через кубики (дорожка может быть выложена широкими камешками). Бег вокруг песочницы	Ходьба, бег	Кубики (камешки)
	2. Общеразвивающие упражнения с кубиками (3 мин). 1) И. п.: ноги на ширине ступни, кубик в правой (левой) руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик из руки в руку, опустить руки через стороны вниз (4 раза). 2) И. п.: ноги на ширине плеч, кубик держать двумя руками. Наклониться, положить кубик на землю между ног, выпрямиться, наклониться, взять кубик (4 раза). 3) И. п.: кубик лежит на земле. Прыжки на двух ногах вокруг кубика. 4) Ходьба друг за другом вокруг песочницы. 5) Бег врассыпную по всей площадке, по сигналу воспитателя дети встают у своего кубика	Поднимание рук, наклоны вперёд, прыжки, ходьба, бег	Кубики
	3. Прыжки в длину с места через нарисованную канавку на песке (1 мин)	Прыжки	
	4. Бросание шишек вдаль правой и левой рукой (1 мин)	Метание	Шишки
	5. Подвижная игра «Наседки и цыплята» (3 мин). См. II неделю мая	Бег, подлезание, ходьба	Верёвка
	6. Ходьба широким шагом в чередовании с ходьбой с высоким подниманием колен (1 мин)	Ходьба	
III	1. Ходьба и бег (1 мин). Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом врассыпную. По сигналу воспитателя смена действий или остановка	Ходьба, бег	
	2. Общеразвивающие упражнения с мячом (2 мин). 1) Мяч держать обеими руками, поднять мяч вверх над головой, посмотреть на него и опустить. 2) Наклониться вперёд, положить мяч между ног, выпрямиться, показать воспитателю пустые руки, затем наклониться и взять мяч (4 раза). 3) Присесть, коснуться мячом земли, выпрямиться (4 раза).	Владение мячом, поднимание рук, наклоны вперёд,	Мяч для каждого ребенка

1	2	3	4
	4) Мяч на земле, подскоки на двух ногах в чередовании с ходьбой вокруг мяча. 5) Взять мяч и встать вокруг песочницы, лицом к середине	приседание, подскоки, ходьба	
	3. Игровое упражнение «Попади в цель» (1 мин). В песочнице нарисовать квадрат или круг. Дети бросают мяч обеими руками в нарисованную цель. Мяч бросать снизу или другим удобным для ребёнка способом (3-4 раза)	Метание мяча	Мячи для каждого ребёнка
	4. Игровое упражнение «Попади-поймай» (1 мин). Катание мяча друг другу, сидя с широко расставленными ногами. В сырую погоду дети не садятся, а наклоняются, чтобы прокатить мяч	Владение мячом	Один мяч для двух детей
	5. Игровое упражнение «Ползи» (1 мин). См. III неделю июня	Ползание	
	6. Подвижная игра «Воробушки и автомобиль» (3 мин). См. II неделю сентября	Бег, махи руками	
	7. Ходьба (1 мин). Дети ходят друг за другом вокруг песочницы на носках и пятках поочередно. По сигналу воспитателя - присесть, на следующий сигнал - продолжить движение	Ходьба, приседание	
IV	1. Ходьба (1 мин). Дети ходят в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лошадки» - ходьба широким шагом с высоким подниманием коленей, бег в колонне по одному. Ходьба и бег в чередовании	Ходьба, бег	
	2. Общеразвивающие упражнения с флажками (3 мин). 1) И. п.: флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки в стороны, вверх, опустить (4 раза). 2) И. п.: ноги на ширине ступни, флажки в руках за спиной. Присесть, флажки в стороны, выпрямиться (4 раза). 3) Наклониться вперёд, коснуться флажками земли, выпрямиться. 4) И. п.: ноги слегка расставлены, флажки в обеих руках внизу. Правую руку вытянуть вперёд, левую отвести назад, поменять положение рук. 5) Прыжки на двух ногах	Поднимание рук, приседание, наклоны вперёд, махи руками, прыжки	По 2 флажка для каждого ребёнка
	3. Ходьба друг за другом с переступанием через дорожку, поднимая ноги (1 мин)	Ходьба	
	4. Прыжки на двух ногах через дорожку (1 мин)	Прыжки	
	5. Подвижная игра «Кошка и мышки» (3 мин). Игра проводится с подгруппой детей (8-10 человек) на лужайке, покрытой травой. На середине лужайки на ребро ставят гимнастическую лестницу или натягивают шнур. С одной стороны отгороженного пространства - «домик» «мышек». Выбирают «кошку». Она садится на стул (пенёк). Дети-«мышки» сидят в «норках», за лестницей. Воспитатель говорит: Кошка мышек сторожит, притворилась, будто спит. «Мышки» вылезают из «норок» (пролезают между рейками лестницы или подлезают под шнур) и бегают. Через некоторое время воспитатель говорит: Тише, мышки, не шумите, кошку вы не разбудите... «Кошка» слезает со стула, встаёт на четвереньки, выгибает спину, громко произносит: «Мяу» - и ловит мышей, они бегут в свои «норки» (не подлезать под шнур или рейки лестницы). Роль «кошки» вначале поручается наиболее активному ребёнку, затем к этой роли привлекаются и другие дети. Игра повторяется каждый раз с новой «кошкой»	Подлезание, бег, ходьба	Гимнастическая лестница (шнур), стул
	6. Ходьба в колонне по одному (1 мин)	Ходьба	

1	2	3	4
АВГУСТ			
I	1. Ходьба и бег (2 мин). В центре площадки круг из кубиков. Дети стоят по кругу. Ходьба, бег по кругу и снова переход на ходьбу, затем следует сигнал воспитателя: «Возьмите кубик! Поднимите над головой. Положите кубик»	Ходьба, бег	Кубики по количеству детей
	2. Игровое упражнение «Делаем вместе» (2 мин). Воспитатель и дети стоят по кругу и в соответствии с текстом выполняют движения: Мы топаем ногами, мы хлопаем руками, Киваем головой, киваем головой. Мы руки поднимаем, мы руки опускаем, Мы руки подаём и бегаем кругом, Игра повторяется	Топание ногами, поднимание рук, хлопки, кивки головой, бег	
	3. Ходьба с перешагиванием через кубики (1 мин)	Ходьба	Кубики
	4. Бросание шишек вдаль правой и левой рукой (1 мин)	Метание	Шишки
	5. Подвижная игра «Лягушки» (3 мин). В центре площадки кладётся шнур (верёвка) в виде круга - это «болото». Дети-«лягушата» стоят по кругу, повернувшись левым боком. Воспитатель говорит: Вот лягушки по дорожке Скачут, вытянувши ножки, Ква-ква-ква, ква-ква-ква, Скачут, вытянувши ножки. Во время произнесения текста дети прыгают на двух ногах по кругу. А по окончании стихотворения прыгают в круг - «болото». Затем поворачиваются в другую сторону, и игра повторяется	Прыжки	Шнур или верёвка
	6. Ходьба (1 мин). Ходьба широким шагом, чередуя с ходьбой с высоким подниманием коленей. По сигналу воспитателя остановиться и повернуться к нему	Ходьба	
II	1. Ходьба и бег (1 мин). Дети за воспитателем ходят и бегают змейкой между ведрами, которые расставлены по всей площадке. По сигналу воспитателя каждый ребёнок встаёт у любого ведёрка	Ходьба, бег	Ведёрки по количеству детей
	2. Общеразвивающие упражнения с ведёрками (2 мин). 1) И. п.: держать ведёрко обеими руками, поднять его вперёд, показать воспитателю, опустить. 2) И. п.: стоя на четвереньках (ведёрко впереди на земле). Поднять ведёрко одной рукой и опустить, то же выполнить другой рукой. 3) И. п.: упор сидя. Ведёрко надеть на стопу одной ноги, поднять ногу вверх, опустить так, чтобы ведро не упало, затем другой ногой. 4) Бег враспынную по всей площадке, по сигналу воспитателя встать у своего ведёрка. 5) Ходьба с ведёрком в руке, поставить его на землю	Поднимание рук из положений стоя во весь рост и на четвереньках, поднимание ног из упора сидя, бег	Ведёрки по количеству детей
	3. Прыжки (1 мин). Дети прыгают в длину с места через канавку шириной 40-50 см, которая нарисована на песке	Прыжки	
	4. Игровое упражнение «Попади» (1 мин). Дети бросают шишки вдаль правой и левой рукой поочередно, ориентиром могут быть ведёрки	Метание	Ведёрки, шишки

1	2	3	4
	5. Игровое упражнение «Удержи равновесие» (1 мин). По сигналу воспитателя дети встают на край песочницы и удерживают равновесие. Спокойная ходьба за воспитателем или бег врассыпную	Удерживание равновесия, ходьба	
	6. Подвижная игра «Наседка и цыплята» (3 мин). См. II неделю мая	Бег, ползание	Верёвка
	7. Ходьба широким шагом в чередовании с высоким подниманием колен (1 мин)	Ходьба	
III	1. Ходьба по извилистой дорожке, выложенной из камешков (1 мин)	Ходьба	Камешки
	2. Ползание на четвереньках до края песочницы. Встать, вернуться в исходное место (1 мин)	Ползание	
	3. Бег вокруг песочницы (1 мин)	Бег	
	4. Общеразвивающие упражнения с обручем (3 мин). 1) И. п.: стоя вокруг песочницы, держаться за обруч обеими руками. Поднять обруч вверх и опустить (4 раза). 2) И. п.: держать обруч обеими руками. Присесть и выпрямиться (4 раза). 3) Наклониться вперёд, обруч впереди, выпрямиться (4 раза). 4) И. п.: обруч лежит на земле. Подскоки на двух ногах вокруг обруча (4 раза). 5) Катание обруча по земле	Владение обручем, поднимание рук, приседание, наклоны вперёд, подскоки	Обручи по количеству детей
	5. Подвижная игра «Лохматый пёс» (3 мин). См. III неделю ноября	Бег	
	6. Игровое упражнение «Догони обруч» (1 мин). См. III неделю ноября	Бег, ловля обруча	Обруч
IV	1. Ходьба, бег (2 мин). Дети выполняют ходьбу в колонне по одному на носках, руки в стороны, на пятках, лёгкий бег вокруг песочницы	Ходьба, бег	
	2. Общеразвивающие упражнения с мячом (3 мин). 1) И. п.: мяч перед грудью. Руки выпрямить вперёд. 2) И. п.: мяч внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него, опустить. 3) И. п.: ноги слегка расставлены, мяч перед грудью. Вращение мяча пальцами. 4) И. п.: стоя, мяч внизу. Поднять его вверх, присесть, мяч положить на землю, встать, руки поднять вверх, присесть, взять мяч, встать, поднять мяч кверху и т. д. 5) И. п.: мяч держать обеими руками. Прыжки на двух ногах	Владение мячом, поднимание рук, приседание, прыжки	Мячи по количеству детей
	3. Подвижная игра «Догони мяч» (3 мин). Дети с мячом в руках стоят свободно перед воспитателем. Затем прыгают на двух ногах, как мячики, а воспитатель читает стихотворение: Мой весёлый, звонкий мяч, ты куда помчался вскачь? Красный, синий, голубой - не угнаться за тобой. После слов: «Не угнаться за тобой» воспитатель катит свой мяч и предлагает детям сделать то же самое. Дети догоняют свои мячи	Владение мячом, бег, прыжки	Мячи по количеству детей
	4. Малоподвижная игра «Гимнастика» (2 мин). Дети становятся в круг. Воспитатель медленно читает стихотворение, дети выполняют движения в соответствии с текстом: Мы топаем ногами, мы хлопаем руками, Киваем головой, киваем головой. Мы руки поднимаем, мы руки опускаем, Мы руки подаём и бегаем кругом.	Топание ногами, хлопки, наклоны головы, поднимание рук	

ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА*

Неделя	Содержание занятий	Основные движения	Пособия
1	2	3	4
СЕНТЯБРЬ			
I	1. Ходьба и бег (2 мин). Ходьба по дорожке в заданном направлении; бег по кругу	Ходьба, бег	
	2. Подвижная игра «Догони мяч» (4 мин). См. IV неделю августа (1-я младшая группа)	Бег, прыжки, владение мячом	Мячи по количеству детей
	3. Подвижная игра «Солнышко и дождик» (4 мин). Дети сидят на скамейках. Воспитатель говорит: «Солнышко! Идите гулять!» Дети ходят и бегают по площадке. После слов: «Дождик! Скорей домой!» - они бегут на свои места. Когда воспитатель снова произносит: «Солнышко! Можно идти гулять», игра повторяется. В игре участвует сначала небольшое количество детей, затем может быть привлечено 10-12 человек. Вместо скамеек можно использовать большой пёстрый зонтик, под который дети прячутся по сигналу: «Дождик!»	Бег, ходьба	Скамейки (зонтик)
	4. Игровое упражнение «Через ручеёк» (4 мин). 2 линии, обозначенные на земле, - это река. Доска (длиной 2-3 м, шириной 25-30 см), положенная поперек линий, - это мостик. Дети должны по «мостику» перейти на другой берег «реки». Воспитатель говорит детям, чтобы они шли по «мостику» осторожно, не оступились и не намочили ног. Когда все дети переберутся на другой «берег», можно предложить им погулять там, собрать «цветы» (разноцветные лоскуты). По сигналу воспитателя дети должны вернуться по «мостику» обратно. При повторении упражнение можно усложнить задание, приподняв доску на небольшую высоту или составив «мостику» из 2-3 ящиков высотой 10 см. Можно предложить детям пробежать по «мостику»	Равновесие	Мел или шнур, доска длиной 3 м, шириной 25-30 см
II	1. Игровое упражнение «По тропинке» (3 мин). См. II неделю ноября (1-я младшая группа)	Удержание равновесия	2 шнура (мел)
	2. Игровое упражнение «Целься вернее» (4 мин). Дети становятся в круг, каждый ребёнок держит в руке маленький мяч (мешочек с песком). В центре круга стоит ящик (большая корзина) (расстояние от цели до детей не более 1,5-2 м). По сигналу воспитателя дети бросают предметы, которые находятся у них в руках, в ящик, затем подходят к нему, достают брошенные предметы, возвращаются на свои места и повторяют упражнение несколько раз. Упражнение одновременно могут выполнять не более 8-10 детей. При метании в цель большинство детей бросают предмет одной рукой от плеча. Им следует показать и другой способ метания - одной рукой снизу, так как этим способом им легче попасть в цель. Лучше всего, если предмет в ней задержится (корзина, сетка). Для упражнений в метании можно использовать камешки, шишки, забрасывая их в канавки, ямки и т. п.	Метание	Мячи (мешочки с песком), корзина

* Планирование оздоровительно-игрового часа во второй младшей группе разработано при участии воспитателей МДОУ детский сад комбинированного вида № 367 г. Волгограда Модино О. В. (вторая квалификационная категория), Суриковой С. А. (первая квалификационная категория).

1	2	3	4
	<p>3. Игровое упражнение «Подпрыгни до ладони» (3 мин). Воспитатель приглашает детей по одному и предлагает подпрыгнуть повыше, чтобы достать головой до его ладони. Упражнение выполняется индивидуально с каждым ребёнком. Руку надо держать на небольшом расстоянии от головы ребёнка. Если ребенок подпрыгивает до ладони без затруднения, воспитатель может поднять её повыше. Можно предложить попрыгать как мячики или как зайчики. В таком упражнении могут участвовать несколько детей. Воспитатель показывает и подсказывает, что надо повыше подпрыгивать и мягко опускаться на землю</p>	Прыжки	
	<p>4. Подвижная игра «Птички в гнёздышках сидят» (4 мин). См. III неделю марта (1-я младшая группа)</p>	Бег, приседание	Обручи
III	<p>1. Игровое упражнение «Прокати обруч» (4 мин). Ребёнок стоит лицом к воспитателю на расстоянии 3-4 шагов от него и держит обруч. Он катит обруч воспитателю, а затем ловит обруч, направленный воспитателем. Воспитатель предварительно показывает, как поставить обруч и как оттолкнуть его, чтобы он покатился. Сначала ребёнок выполняет упражнение в паре с воспитателем, а затем это же упражнение могут делать двое детей. Если они справляются с заданием, воспитатель может лишь наблюдать, изредка давая указания, как ещё лучше выполнить задание</p>	Прокатывание и ловля обруча	Обручи
	<p>2. Подвижная игра «Такси» (4 мин). Дети становятся внутри небольшого обруча (диаметром 1 м), держат его в опущенных руках: один - у одной стороны, другой - у противоположной, друг за другом. Первый ребёнок - «водитель» такси, второй - «пассажир». Дети бегают по площадке (дорожке). Через некоторое время меняются ролями. Одновременно могут играть 2-3 пары детей, а если позволяет площадь - то больше. Когда дети научатся бегать в одном направлении, воспитатель может дать задание двигаться в разных направлениях, делать остановки. Можно место остановки обозначить флажком или знаком стоянки такси. На остановке «пассажиры» меняются, один выходит из такси, другой садится</p>	Бег парами	Обручи
	<p>3. Игровое упражнение «Принеси игрушку» (3 мин). Воспитатель просит кого-нибудь из детей принести игрушку, положенную заранее на скамейку в противоположном конце площадки. Когда ребёнок принесёт игрушку, воспитатель благодарит его, предлагает рассмотреть и назвать игрушку, а затем просит отнести её на место. Следующему ребёнку предлагает принести другую игрушку. Упражнение можно организовать и для группы детей. В этом случае воспитатель раскладывает на противоположной стороне площадки различные игрушки (колечки, кубики, флажки) по числу участвующих в игре детей и просит одновременно всех играющих пойти и принести по одной игрушке, а затем отнести их на место. Предметы нужно положить на видных местах, не слишком близко один от другого, чтобы дети, приближаясь к ним, не сталкивались. Можно усложнить задание, предложив каждому играющему принести определённую игрушку. Педагог должен следить за выполнением своего требования. Дети могут идти или бежать за игрушкой только по указанию воспитателя</p>	Бег, ходьба	Игрушки по количеству детей

1	2	3	4
	<p>4. Игровое упражнение «Будь осторожен» (2 мин). Дети сидят на скамейках. Перед ними поставлена гимнастическая скамейка. Воспитатель предлагает одному из детей подойти к концу скамейки, стать на неё на четвереньки (опираясь на колени и ладони) и проползти до конца. На конце скамейки ребёнок должен встать и сойти с неё. Воспитатель помогает детям. Упражнение можно проводить и на наклонной доске, причём ползти можно вверх и вниз</p>	Лазание	Гимнастическая скамейка
IV	<p>1. Ходьба и бег в заданном направлении (3 мин)</p>	Бег, ходьба	
	<p>2. Игровое упражнение «Перешагни через палку» (4 мин). На землю посередине площадки кладут 2-3 палки (обруча, плоских бруска) на расстоянии 1 м одна от другой. Дети становятся в 2-3 шагах от палок лицом к ним. На противоположной стороне площадки на скамейке лежит флажок или погремушка. По указанию воспитателя ребёнок идёт, перешагивая через палки, к скамейке, поднимает флажок и машет им, затем кладёт флажок на стул и возвращается обратно. Это упражнение дети выполняют по очереди. Если после нескольких повторений дети будут быстро и уверенно выполнять упражнение, его можно усложнить - увеличить количество палок до 5</p>	Ходьба	2-3 палки (плоских бруска, обруча), флажок (погремушка), гимнастическая скамейка
	<p>3. Игровое упражнение «Прыгни через шнур» (4 мин). Дети сидят на скамейках. Воспитатель кладёт на землю цветной шнур (длиной 3—4 м). Дети (6-8 человек) подходят к шнуру и по сигналу воспитателя стараются перепрыгнуть через него. Можно положить 2-3 шнура разного цвета на небольшом расстоянии один от другого. Дети, перепрыгнув через один шнур, подходят к другому, прыгают через него</p>	Прыжки	Цветной шнур длиной 3—4 м
	<p>4. Подвижная игра «Самолёты» (4 мин). Воспитатель называет имена 3-4 детей и предлагает им подготовиться к полёту, показав предварительно, как заводить мотор и как летать. Названные дети выходят и становятся произвольно на одной стороне площадки. Воспитатель говорит: «К полёту подготовиться. Завести моторы!» Дети делают вращательные движения руками перед грудью и произносят звук: «Р-р-р». После сигнала воспитателя: «Полетели!» - дети разводят руки в стороны (как крылья у самолёта) и «летят» - разбегаются в разные стороны. По сигналу воспитателя: «На посадку!» - они направляются к своим скамейкам и садятся на них. Затем играет другая группа детей. Воспитатель должен показать детям все игровые движения. При проведении игры в первый раз он выполняет движения вместе с детьми. При повторном проведении игры можно вызывать большее число детей, а после многократных повторений предложить всем детям поучаствовать в игре</p>	Бег, движения рук (вращение, разведение в стороны)	
ОКТАБРЬ			
I	<p>1. Ходьба с перешагиванием (3 мин)</p>	Ходьба	Кубики (плоские бруски)
	<p>2. Игровое упражнение «Обезьянки» (4 мин). Воспитатель предлагает детям - «обезьянкам» - по одному или по двое подойти к гимнастической стенке (дерево с фруктами (орехами)), стать лицом к ней и взобраться на 3-4-ю рейку, начиная с первой.</p>	Лазание	Гимнастическая лесенка

1	2	3	4
	<p>Остальные дети сидят (стоят) и смотрят. Затем взбираются другие. Для лазанья в первое время целесообразнее использовать стремянку, так как по наклонной лесенке детям взбираться удобнее. Затем можно предложить лазанье по вертикальной гимнастической стенке. Когда дети научатся уверенно взбираться на лесенку и стенку и спускаться, надо усложнить задание, предложив им перебираться с пролёта на пролёт стенки («с дерева на дерево»). От детей нельзя требовать чёткого разграничения способа лазанья, так как они ещё с трудом различают приставной и переменный шаг. Но надо следить, чтобы во время лазанья дети не пропускали реек, становились на каждую, переносили руки с рейки на рейку всё выше. Во время спуска детям не следует разрешать виснуть на одних руках без опоры на ноги. Переменным шагом дети приучаются лазать постепенно. Чтобы сформировать у них эту привычку, воспитатель должен чаще обращать внимание на тех, кто хорошо и правильно выносит вперёд по очереди руки и ноги. Упражнения в лазании довольно однообразны, но не надоедают детям, и они с удовольствием их выполняют. Тем не менее следует в заданиях вводить новые образы, сюжеты («За орехами», «Поймаем птичку» и т. п.)</p>		
	<p>3. Игровое упражнение «С кочки на кочку» (4 мин). Дети стоят на одной стороне площадки. Воспитатель раскладывает на земле обручи (небольшие фанерные круги диаметром 30-35 см) на небольшом расстоянии (20 см) один от другого. По сигналу воспитателя дети переходят на другую сторону площадки, переступая из обруча в обруч. Когда дети научатся хорошо перешагивать, можно предложить им перебираться на другую сторону, перебегая из обруча в обруч</p>	Ходьба, движения на ловкость	Обручи (5-6 шт.)
	<p>4. Подвижная игра «Лошадки» (4 мин). Дети распределяются по парам по желанию: один - «лошадка», другой - «кучер», который запрягает «лошадку» (накидывает вожжи - цветные шнуры или скакалки) и едет по площадке от одной стороны её до другой и обратно. Затем по предложению воспитателя дети меняются ролями и игра повторяется. Первое время воспитатель помогает детям накинуть «вожжи» и непосредственно участвует в игре в роли «кучера». Целесообразно на первых порах помочь подобрать в пару детей, примерно равных по уровню двигательной подготовленности. По мере того как дети научатся запрягать «лошадку» и ездить по площадке, можно разрешить играть сразу нескольким парам и не только на площадке, но и на прилегающей дорожке</p>	Бег, ходьба	Вожжи (шнур, скакалка)
II	<p>1. Игровое упражнение «Кто тише?» (3 мин). Дети идут гурьбой вместе с воспитателем с одного конца площадки на другой. Воспитатель предлагает им пройти тихо-тихо, на носочках, так, чтобы их не было слышно</p>	Ходьба на носочках	
	<p>2. Игровое упражнение «По коридорчику» (4 мин). На земле расставляются кегли (булавы) в два ряда. Расстояние между ними 35—40 см, а между кеглями одного ряда 15-20 см. Дети должны пройти или пробежать по коридорчику, не задевая кегли: сначала идут по коридорчику по одному, а затем несколько человек друг за другом. Можно дать задание одному ребёнку пройти по коридорчику туда и обратно</p>	Ходьба, бег	Кегли (булавы)

1	2	3	4
	<p>3. Игровое упражнение «Проползи через обруч» (4 мин). Воспитатель ставит обруч ободом на землю, придерживая его рукой сверху. Вызванный ребёнок должен проползти на четвереньках через обруч, не задевая его, потом встать и похлопать в ладоши над головой. Дети выполняют упражнение друг за другом. Воспитатель может усложнить упражнение, предложив детям пролезть через обруч, не касаясь руками земли. В этом случае ребёнок, подойдя к обручу, должен присесть и, передвигаясь только на ногах, пролезть через обруч. Можно предложить детям встать, выпрямиться, достать до подвешенного в сетке мяча (колокольчика)</p>	Лазание	Обруч
	<p>4. Подвижная игра «Мыши и кот» (4 мин). Дети сидят на скамейках - это «мыши в норках». На противоположной стороне площадки сидит «кот», роль которого исполняет воспитатель. «Кот» засыпает (закрывает глаза), а «мыши» разбегаются по площадке. Но вот «кот» просыпается, потягивается, мяукает и начинает ловить «мышей». «Мыши» быстро убегают и прячутся в «норках» (занимают свои места). Пойманных «мышек» «кот» уводит к себе. Когда остальные «мыши» спрячутся в «норках», «кот» ещё раз проходит по площадке, затем возвращается на своё место и засыпает. «Мыши» могут выбегать из «норок» тогда, когда «кот» закроет глаза и заснёт, а возвращаться в «норки» - когда «кот» проснётся и замаякает. Воспитатель следит, чтобы все «мыши» выбегали и разбегались как можно дальше от «норок». «Норками», кроме скамеек, могут служить дуги для подлезания, и тогда дети - «мышки» - выползают из своих «норок»</p>	Бег	
III	<p>1. Ходьба и бег в заданном направлении (3 мин)</p>	Ходьба, бег	
	<p>2. Подвижная игра «Наседка и цыплята» (4 мин). См. II неделю мая (1-я младшая группа)</p>	Бег, подлезание	Верёвка
	<p>3. Игровое упражнение «Найди свой домик» (4 мин). С помощью воспитателя дети делятся на группы, каждая группа становится у определённого дерева. Это их «домики». По сигналу воспитателя дети разбегаются по площадке в разные стороны. Затем по сигналу: «Найди свой домик!» - дети должны собраться группами к деревьям, у которых они стояли перед началом игры. Игра может проводиться у деревьев, хорошо знакомых детям. Прежде чем начать игру, воспитатель обращает внимание детей на то, у какого дерева они стоят, просит назвать его. Игру можно назвать «Найди своё дерево»</p>	Бег	
	<p>4. Подвижная игра «Поезд» (4 мин). Дети становятся в колонну по одному (не держась друг за друга). Первый - «паровоз», остальные - «вагоны». Воспитатель даёт гудок - и «поезд» начинает двигаться вперёд сначала медленно, потом быстрее, быстрее, наконец дети переходят на бег. После слов воспитателя: «Поезд подъезжает к станции» - дети постепенно замедляют движение - «поезд» останавливается. Воспитатель предлагает погулять, собрать «цветы», «ягоды» на воображаемой поляне. По сигналу дети снова собираются в колонну - и «поезд» начинает двигаться. Первое время дети строятся в колонну в любом порядке, а к концу года уже запоминают своё место в колонне - находят свой «вагон». «Поезд» может двигаться, то ускоряя, то замедляя движение, делать остановки по сигналу. Сигналом, кроме слов воспитателя, может служить красный флажок, который он поднимает. При повторении игры целесообразно внести изменения в её сюжет. Например, можно предложить детям на остановках поиграть в мяч, половить «бабочек» (подпрыгивать, делая хлопки над собой), собирать «шишки», «жёлуди» и т. п.</p>	Ходьба, бег в колонне по одному	Импровизированная «полянка» с наклеенными на пластилиновую основу силуэтами цветов, ягод

1	2	3	4
IV	<p>1. Игровое упражнение «Принеси флажок (кубик)» (3 мин). Дети сидят (стоят) на одной стороне площадки. На противоположной стороне, на расстоянии 6-8 м от них, на скамейках расположены флажки. Группа детей по сигналу воспитателя идёт к флажкам, берёт их и направляется к воспитателю. Затем по его сигналу дети бегут к стульям, кладут флажки и возвращаются обратно. Флажки нужно раскладывать не слишком близко один от другого, чтобы детям было удобно их брать. Воспитатель следит, чтобы дети шли в определённом направлении, организованно, не наталкиваясь друг на друга, поощряет тех, которые идут с флажками красиво, ровно. При проведении упражнения в тёплую погоду на площадке можно привлечь к его выполнению большее число детей, а также увеличить расстояние для ходьбы и бега</p>	Ходьба, бег	Кубики (флажки)
	<p>2. Игровое упражнение «Поймай мяч» (4 мин). Напротив ребёнка на расстоянии 1,5-2 м от него становится воспитатель. Он бросает мяч ребёнку, а тот возвращает его. Начинать бросать мяч ребёнку надо с меньшего расстояния. Когда он овладеет навыками бросания и ловли, расстояние можно увеличивать. Воспитатель учит детей бросать мячи друг другу и ловить их. Он следит, чтобы они бросали мячи снизу вверх двумя руками, при ловле не прижимали их к груди</p>	Ловля, бросание мяча	Мячи
	<p>3. Игровое упражнение «Дотронься до мяча» (4 мин). Воспитатель держит небольшой мяч (колокольчик, погремушку) в сетке. Он предлагает ребёнку подпрыгнуть и дотронуться до мяча двумя руками. Один ребёнок подпрыгивает вверх 3-4 раза, затем воспитатель предлагает подпрыгнуть другим детям. В зависимости от роста детей и их возможностей взрослый регулирует высоту подъёма мяча (колокольчика). Колокольчик (погремушки) можно подвесить на натянутый шнур так, чтобы они находились несколько выше вытянутых вверх рук ребёнка. Воспитатель следит за тем, чтобы дети, подпрыгивая, старались коснуться предмета двумя руками, это обеспечит равномерное развитие мышц плечевого пояса</p>	Прыжки	Мяч в сетке (колокольчик, погремушка)
	<p>4. Подвижная игра «Птички летают» (4 мин). Дети становятся на небольшое возвышение - доску, кубики, бруски (высота 5-10 см) - по одной стороне площадки. Воспитатель говорит: «На улице солнышко светит, все птички вылетают из гнёздышек, ищут зёрнышки, крошки». Дети спрыгивают с возвышений, «летают» (бегают, размахивая руками-«крыльями»), приседают, «клюют» зёрнышки (стучат пальчиками по земле). Со словами воспитателя: «Дождик пошёл! Все птички спрятались в гнёздышки!» - дети бегут на свои места. Перед игрой воспитатель должен приготовить невысокие скамеечки или такое количество кубиков, брусков, чтобы хватило всем желающим играть. Расположить их надо в одной стороне площадки на достаточном расстоянии друг от друга, чтобы дети не толкались и могли свободно занять свои места. Нужно показать детям, как мягко спрыгивать, помочь им подняться на возвышение после бега. При повторении игры сигнал можно давать одним словом: «Солнышко!» или «Дождик!» Дети должны знать, по какому сигналу что нужно делать</p>	Бег, спрыгивание, приседание, махи руками	Кубики (бруски) на которых могут стоять дети

1	2	3	4
НОЯБРЬ			
I	1. Игровое упражнение «Принеси флажок» (3 мин). См. IV неделю октября (1-я младшая группа)	Ходьба, бег	Флажки (кубики)
	2. Игровое упражнение «Пройди и не сбей» (4 мин). На земле расставляют в один ряд несколько кеглей (кубиков) на расстоянии не менее 1 м одна от другой. Дети должны пройти на другую сторону площадки, огибая кегли (змейкой) и не задевая их. Воспитатель ставит сначала только 3 кегли, показывая, как надо пройти, а затем предлагает проделать это упражнение детям, помогая им пройти. При повторении упражнения можно увеличить количество кеглей (кубиков) и предложить детям пробежать между ними	Ходьба, бег	Кегли (кубики)
	3. Игровое упражнение «Кто дальше бросит мешочек» (4 мин). Дети стоят на одной стороне площадки за обозначенной линией (положенной верёвкой). Все получают мешочки и по сигналу воспитателя бросают их вдаль. Каждый должен заметить, куда упал его мешочек. По сигналу воспитателя дети бегут к своим мешочкам и останавливаются возле них; двумя руками они поднимают мешочки вверх над головой. Воспитатель отмечает тех, кто бросил мешочек дальше всех. После этого дети возвращаются обратно за линию. Дети бросают мешочки по указанию воспитателя правой и левой рукой. Количество играющих может быть разным, но не более 10-12 человек	Метание, бег	Мешочки весом 150 г, ли- ния, обо- значенная на земле (веревка)
	4. Подвижная игра «Лохматый пёс» (4 мин). См. III неделю ноября	Бег	Маска собаки
II	1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба с перешагиванием по дорожке; бег по кругу	Ходьба, бег, удер- жание рав- новесия	Палочки, кубики
	2. Игровое упражнение «Скати с горочки» (4 мин). На куб (сиденье детского стульчика) одним концом положить доску - получается «горочка». У приподнятого конца доски (на полу или на середине стула) приготовить 3^4 шарика (небольших мячика). Ребёнок берёт их и скатывает с «горочки» по очереди, один за другим, затем он идёт, собирает шарики и снова скатывает их. Воспитатель может привлекать к участию в упражнении не более 2-3 детей одновременно	Скатыва- ние мяча	Неболь- шие мя- чи, доска, куб (дет- ский стульчик)
	3. Игровое упражнение «По трудной дорожке» (4 мин). Воспитатель кладёт на землю доску шириной 25-30 см, а за ней раскладывает кубы, бруски на расстоянии 25-30 см один от другого. Предлагает детям пройти по трудной дорожке, сначала по доске, стараясь не оступиться, затем перешагивая через кубики, бруски, не задевая за них. Воспитатель помогает детям, испытывающим затруднения при выполнении задания. Необходимо следить за тем, чтобы дети шли спокойно, не спешили. Для повышения интереса к выполнению упражнения можно использовать игрушки, флажки, погремушки, до которых детям предлагается дойти. Например, пройти до флажка, поднять его и помахать им над головой	Ходьба, переша- гивание	Доска шириной 25-30 см, кубы, бруски

1	2	3	4
	<p>4. Подвижная игра «Конники» (4 мин). Группа детей (5-6 человек) становится у одного края площадки. Воспитатель даёт каждому палку длиной 50-60 см. Дети садятся на палку верхом и скачут на противоположную сторону площадки, изображая «конников», стараясь не наталкиваться друг на друга и не задевать предметы, оборудование, находящиеся на площадке. Во время игры воспитатель может предложить «конникам» ехать быстро и медленно, а также в разных направлениях. Когда дети научатся быстро бегать, можно устроить соревнования. Предлагается задание: кто скорее проскачет на лошади до определённого места на площадке или дорожке</p>	Ходьба, бег парами	Гимнастические палки
III	<p>1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба по дорожке (имитируя шаг медведя); бег</p>	Ходьба, бег	
	<p>2. Игровое упражнение «Попади в круг» (4 мин). Дети стоят по кругу на расстоянии 2-3 шагов от лежащего в центре большого обруча (круга, обозначенного на земле) диаметром 1-1,5 м. В руках у них мешочки с песком, по сигналу воспитателя они бросают мешочки в круг, по сигналу же подходят, поднимают мешочки и возвращаются на свои места. Воспитатель по своему усмотрению может увеличивать или уменьшать расстояние, с которого дети бросают мешочки. Мешочки надо бросать правой и левой рукой</p>	Метание	Мешочки с песком, большой обруч, веревка
	<p>3. Игровое упражнение «Через ручёк» (4 мин). См. I неделю сентября (2-я младшая группа)</p>	Удержание равновесия	
	<p>4. Подвижная игра «Трамвай» (4 мин). 3-4 пары детей становятся в колонну, держа друг друга за руку. Свободными руками они держатся за шнур, концы которого связаны, то есть одни дети держатся за шнур правой рукой, другие - левой. Это «трамвай». Воспитатель стоит в одном из углов площадки, держа в руках три флажка: жёлтый, зелёный, красный. Он объясняет детям, что «трамвай» движется на зелёный сигнал, на жёлтый замедляет ход, а на красный - останавливается. Воспитатель поднимает зелёный флажок - и «трамвай» едет: дети бегут по краям площадки. Если воспитатель поднимает жёлтый или красный флажок, «трамвай» замедляет ход и останавливается. Если детей в группе много, можно составить 2 трамвая. Сюжет игры может быть более развернутым: во время остановок одни «пассажиры» выходят из «трамвая», другие входят, приподнимая при этом шнур. Воспитатель знакомит детей с правилами уличного движения. Он следит за тем, чтобы все играющие были внимательными, не пропускали остановок, следили за сменой флажков и меняли движение</p>	Ходьба, бег парами	Длинный шнур, флажки жёлтого, зелёного, красного цветов
IV	<p>1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба по дорожке на носочках; бег</p>	Ходьба, бег	

1	2	3	4
	<p>2. Игровое упражнение «Подбрось повыше» (4 мин). Дети берут по мячу и становятся на свободное место на площадке. Каждый подбрасывает мяч вверх, прямо над головой двумя руками и старается его поймать. Если ребёнок не сможет поймать мяч, то поднимает его с земли и снова подбрасывает. Мячи должны быть диаметром 12-15 см. Воспитатель говорит детям, чтобы они старались поймать мяч кистями рук, не прижимая к груди</p>	Бросание и ловля мяча	Мячи
	<p>3. Игровое упражнение «Через ручеёк» (4 мин). См. I неделю сентября (2-я младшая группа)</p>	Удержание равновесия	
	<p>4. Подвижная игра «Воробушки и кот» (4 мин). См. I неделю ноября (1-я младшая группа)</p>	Бег, приседание	Маска кота
ДЕКАБРЬ			
I	<p>1. Игровое упражнение «По снежному мостику» (3 мин). Дети друг за другом поднимаются на снежный вал (20-25 см) и проходят по нему до конца, стараясь сохранить равновесие. Дойдя до конца вала, прыгивают с него и возвращаются назад, чтобы пройти по валу ещё раз. Воспитатель следит, чтобы дети не мешали тем, кто идёт по валу, не торопили их, помогает робким и неуверенным в себе детям</p>	Удержание равновесия	Снежный вал высотой 20-25 см
	<p>2. Игровое упражнение «С кочки на кочку» (4 мин). На площадке воспитатель обозначает небольшие круги диаметром 30-35 см. Расстояние между кругами примерно 25-30 см. Это «кочки» на «болоте», по которым нужно перебраться на другую сторону. Вызванный воспитателем ребёнок подходит к кругам и начинает прыгать на двух ногах из одного круга в другой, продвигаясь вперёд. Перебравшись таким образом на другую сторону площадки, он шагом возвращается обратно. Затем упражнение выполняет следующий. Вначале дети выполняют упражнение по очереди, после чего можно дать задание перепрыгивать с «кочки» на «кочку» сразу 2-3 детям</p>	Прыжки, ходьба	
	<p>3. Подвижная игра «По ровненькой дорожке» (4 мин). Дети свободно группируются и идут гулять вместе с воспитателем, который ритмично, в определённом темпе произносит следующий текст, а дети выполняют движения в соответствии со словами.</p> <p>По ровненькой дорожке, <i>Дети идут шагом.</i> По ровненькой дорожке Шагают наши ножки: Раз-два, раз-два.</p> <p>По камешкам, по камешкам, <i>Дети прыгают на двух ногах, продвигаясь вперёд.</i> По камешкам, по камешкам... В ямку - бух! <i>Дети присаживаются на корточки.</i> Вылезли из ямы. Ух! <i>Дети поднимаются.</i></p> <p>Стихотворение повторяется снова. После нескольких повторений воспитатель произносит другой текст:</p> <p>По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке Устали наши ножки, устали наши ножки, Вот наш дом - здесь мы живём.</p> <p>С окончанием текста дети бегут в «дом» - заранее обусловленное место за кустом, под деревом и т. п.</p>	Ходьба, приседание, прыжки	
	<p>4. Подвижная игра «Поезд» (4 мин). См. III неделю октября (2-я младшая группа)</p>	Ходьба, бег	

1	2	3	4
II	<p>1. Ходьба по дорожке со сменой направляющего (1 мин)</p> <p>2. Игровое упражнение «Разбегись и прокатись» (4 мин). Сначала детям предлагается пройти по ледяной дорожке, удерживая равновесие, а затем попытаться разбежаться и немного прокатиться. Воспитатель первое время поддерживает детей за руку, помогает прокатиться по ледяной дорожке</p> <p>3. Подвижная игра «Найди свой домик» (4 мин). См. III неделю октября (2-я младшая группа)</p> <p>4. Подвижная игра «Снежинки и ветер» (4 мин). Дети собираются в круг и берутся за руки. По сигналу воспитателя: «Ветер задул сильный, сильный. Разлетайтесь, снежинки!» - разбегаются в разных направлениях по площадке, расправляют руки в стороны, покачиваясь, кружатся. Воспитатель говорит: «Ветер стих! Возвращайтесь, снежинки, в круг!» Дети сбегаются в круг и берутся за руки</p>	<p>Ходьба</p> <p>Ходьба, удержание равновесия</p> <p>Бег</p> <p>Бег, повороты туловища</p>	<p>Ледяная дорожка</p>
III	<p>1. Ходьба по ледяной дорожке (3 мин)</p> <p>2. Игровое упражнение «Саный круг» (4 мин). Санки расставляют по большому кругу на расстоянии не менее 2-3 м друг от друга. Каждый играющий становится около своих санок внутри круга. Воспитатель предлагает побегать всем вместе друг за другом так, как будто «автомобили» едут по дороге. Возле санок «автомобили» останавливаются, «шофёры» выходят отдохнуть и присаживаются на них. Потом они снова садятся в «машины» и едут до следующей остановки. Если круг большой, то есть длинный «рейс», то «автомобили» продолжают движение до сигнала воспитателя: «Остановка!» По этому сигналу каждый занимает одну скамеечку-саночки. Движение «автомобилей» возобновляется только по указанию воспитателя</p> <p>3. Игровое упражнение «Стенка - мишень» (4 мин). Дети играют группами по 6 человек, каждый готовит для себя по 5 снежков. На снежной стенке изображён цветной круг - «мишень» диаметром 75 см. Ребята становятся на расстоянии 6 шагов от стенки-мишени. Сначала один ребёнок бросает подряд все свои снежки, стараясь попасть в мишень. Остальные следят за ним и подсчитывают, сколько метких бросков удастся ему сделать. Потом бросает снежки следующий. Вместо нарисованной мишени на стене могут быть сделаны отверстия любой формы - круглые, квадратные, треугольные и т. п. В этом случае снежком надо постараться попасть в отверстие</p> <p>4. Подвижная игра «Зима пришла» (4 мин). Дети разбегаются по площадке и прячутся, присаживаясь на корточки, за снежными валами, горкой, снеговиком и т. п. Воспитатель говорит: «Сегодня тепло, солнышко светит, идите гулять!» Дети выбегают из укрытий и разбегаются по площадке. На сигнал: «Зима пришла, холодно! Скорей домой!» - все бегут на свои места и снова прячутся</p>	<p>Ходьба скольжением</p> <p>Бег</p> <p>Метание</p> <p>Бег</p>	<p>Санки</p> <p>Мишень диаметром 75 см</p>

1	2	3	4
IV	<p>1. Подвижная игра «Берегись, заморожу!» (4 мин). Все играющие собираются на одной стороне площадки, воспитатель с ними. «Убегайте, берегитесь, догоню и заморожу», - говорит он. Дети бегут к противоположной стороне площадки, чтобы спрятаться в «доме»</p>	Бег	
	<p>2. Игровое упражнение «Белые медведи» (3 мин). Дети входят на снежную горку по скату на четвереньках (на прямых ногах), переваливаясь с боку на бок, изображая белых медведей. Взобравшись наверх, они встают и сбегают вниз</p>	Ходьба на четвереньках с прямыми ногами	Снежная горка
	<p>3. Игровое упражнение «Снайперы» (4 мин). На верхний край снежной стенки (вала) кладут яркий кубик, кеглю и другой предмет. Дети стараются сбить его снежком. Можно поставить для сбивания несколько одинаковых или разных предметов. В этом случае в игре одновременно будет участвовать больше детей - по числу предметов-целей</p>	Метание	Кубик (кегля, другой предмет), снежная стенка (вал)
	<p>4. Подвижная игра «Лиса в курятнике» (4 мин). Дети - «куры» взбираются на снежный вал и присаживаются (сидят на «насесте»). На противоположной стороне площадки в норе живёт «лиса». «Куры» разбегаются по двору, хлопают «крыльями», «клюют» зёрна, «кудахчут». По сигналу воспитателя: «Лиса!» - «куры» убегают, прячутся в «курятник», «взлетают» на «насест». «Лиса» хватается («салит») ту «курицу», которая не успела взобраться на «насест»</p>	Бег	Снежный вал
ЯНВАРЬ			
I	<p>1. Ходьба змейкой друг за другом (3 мин)</p>	Ходьба	
	<p>2. Игровое упражнение «Санная путаница» (4 мин). Играющие колонной вслед за воспитателем бегут то к одним, то к другим расставленным по краям площадки санкам. Добежав до санок, колонна обегает их кругом и только потом направляется к другим санкам. Изредка воспитатель предлагает детям совершить два круга около одних санок</p>	Бег	Санки
	<p>3. Игровое упражнение «Попрыгунчик около санок» (4 мин). Каждый стоит около своих санок. По команде воспитателя дети начинают подпрыгивать на двух ногах возле своих санок, продвигаясь вдоль них</p>	Прыжки	Санки
	<p>4. Подвижная игра «Зайка беленький сидит» (4 мин). См. I неделю октября (1-я младшая группа)</p>	Бег, приседания, подпрыгивание, хлопki	Санки
II	<p>1. Ходьба по дорожке с перешагиванием через снежные кучки (3 мин)</p>	Ходьба	Снежные кучки
	<p>2. Игровое упражнение «Парное катание» (4 мин). Двое детей везут санки, на которых сидит один ребёнок. Так едут друг за другом 3–4 пары</p>	Ходьба, бег	Санки

1	2	3	4
	<p>3. Игровое упражнение «Кто дальше?» (4 мин). Играющие становятся в шеренгу, в каждой руке у них по снежку. По указанию воспитателя: «Бросай правой (левой)!» - все одновременно стараются бросить снежок как можно дальше по направлению к забору, ёлке или другому ориентиру. Чей снежок пролетит дальше других, тот считается выигравшим</p>	Метание	Снежки
	<p>4. Подвижная игра «Снежиночки-пушиночки» (4 мин). Играющие движутся гурьбой вокруг снеговика, поворачиваясь одновременно и вокруг себя. Через некоторое время направление движения меняется, хоровод кружится в другую сторону. Воспитатель говорит: «Снежиночки-пушиночки устали на лету, кружиться перестали, присели отдохнуть». Играющие останавливаются, приседают. Отдохнув немного, возобновляют игру</p>	Ходьба, приседания, повороты туловища	
III	<p>1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба по дорожке друг за другом со сменой направляющего; бег</p>	Ходьба, бег	
	<p>2. Игровое упражнение «Снежный ком» (у кого снежный ком получится больше) (4 мин)</p>	Прокатывание	
	<p>3. Игровое упражнение «Оленьи упряжки» (4 мин). Воспитатель прикрепляет «рога» (из картона или из веточек) к шапкам детей-«олений». К санкам должны быть привязаны две верёвочки: за одну ребёнок, сидящий на санках, держится и управляет «оленем», в другую впрягается «олень» (ребёнок закрепляет её за пояс)</p>	Бег	Маски оленей, санки, верёвочки
	<p>4. Подвижная игра «Зайцы и волк» (4 мин). Дети-«зайцы» прячутся за кустами и деревьями. В стороне за кустом находится «волк». «Зайцы» выбегают на «полянку», прыгают, «щиплют» травку, резвятся. По сигналу воспитателя: «Волк идёт!» - «зайцы» убегают и прячутся за кусты, под деревьями. «Волк» пытается догнать их. В игре можно использовать текст. Дети выполняют движения по тексту.</p> <p style="text-align: center;">Зайки скачут: скок, скок, скок - На зелёный лужок. Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают, Не идёт ли волк?</p> <p>По окончании произнесения текста появляется «волк» и начинает ловить «зайцев». Ребёнок, исполняющий роль волка, должен быть подальше от кустов, где прячутся дети. Первое время роль волка выполняет воспитатель, при этом он не спешит поймать «зайцев», давая возможность детям убежать и спрятаться. Затем можно предложить выполнять роль волка детям по желанию</p>	Бег	Маски волка и зайцев
IV	<p>1. Ходьба, бег (3 мин). Ходьба змейкой по участку; бег</p>	Ходьба, бег	
	<p>2. Игровое упражнение «Снайперы» (4 мин). См. IV неделю декабря (2-я младшая группа)</p>	Метание	Кубик, снежная стенка

1	2	3	4
	<p>3. Игровое упражнение «Весёлые тройки» (4 мин). Заранее изготавливается упряжь - дуга с колокольчиком, вожжи с бубенчиками. Трое ребят впрягаются в упряжь и везут санки, на которых сидят двое детей, правит тройкой сидящий впереди. Через некоторое время седоки говорят: «Тпру! Меняемся местами!»</p>	Бег	Санки, дуга с колокольчиком, вожжи с бубенцами
	<p>4. Подвижная игра «Белые медведи» (4 мин). См. IV неделю декабря (2-я младшая группа)</p>	Ходьба на четвереньках с прямыми ногами	Снежная горка
ФЕВРАЛЬ			
I	<p>1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (3 мин)</p>	Ходьба, бег	Кегли (кубики)
	<p>2. Подвижная игра «Лиса в курятнике» (4 мин). См. IV неделю декабря (2-я младшая группа)</p>	Бег	Снежный вал
	<p>3. Подвижная игра «Воробушки и автомобиль» (3 мин). См. II неделю сентября (1-я младшая группа)</p>	Бег, махи руками	
	<p>4. Игровые упражнения с ходьбой и бегом (4 мин)</p>	Ходьба, бег	
II	<p>1. Игровое упражнение «Принеси флажок» (4 мин). См. IV неделю октября (2-я младшая группа)</p>	Ходьба, бег	Флажки (кубики)
	<p>2. Подвижная игра «Скворцы» (3 мин). На площадке обозначаются круги (обручи) - это «скворечники». Дети «скворцы» свободно перемещаются по площадке. На сигнал: «По домам!» - «скворцы» быстро летят и стараются занять один из «скворечников». Кто из детей остаётся без «скворечника», тот проиграл. По окончании игры воспитатель незаметно чертит недостающий круг, и «скворцы» занимают свои «скворечники»</p>	Бег	Круги (обручи), изготовленные из картона
	<p>3. Игровое упражнение «На праздник» (4 мин). Дети становятся парами, взявшись за руки. У каждого из них по флажку. Дети проходят парами, держа в руках флажки. Воспитатель помогает детям стать в пары, даёт каждому по флажку и объясняет, как надо красиво и ровно идти парами, не тянуть друг друга, не отставать. По сигналу воспитателя дети могут разойтись в разные стороны, а затем снова найти свою пару</p>	Ходьба	Флажки по количеству детей
	<p>4. Игровое упражнение «Брось через верёвку» (4 мин). Дети располагаются на скамейках вдоль одной стены веранды. На высоте примерно 1 м от земли натягивается верёвочка. (Верёвку длиной 3 м с грузами на концах можно положить на спинки двух стульев для взрослых или стойки для прыжков.) Высоту, на которой натягивается верёвка, и расстояние от неё воспитатель уменьшает или увеличивает</p>	Бросание, ловля мяча, бег	Верёвка длиной 3 м, шнур, 2 мяча

1	2	3	4
	по своему усмотрению в зависимости от возможностей детей. На участке верёвочка может быть натянута между деревьями. На расстоянии 1,5 м перед подвешенной верёвкой кладётся на землю шнур. Около него лежат 1-2 мяча диаметром 12-15 см. Один или двое детей подходят к шнуру, берут в руки мячи и бросают их двумя руками из-за головы через верёвку, затем догоняют их, пробегая под верёвкой; догнав мячи, возвращаются обратно		
III	1. Ходьба и бег в колонне по одному(3 мин)	Ходьба, бег	
	2. Игровое упражнение «С кочки на кочку» (3 мин). См. I неделю декабря (2-я младшая группа)	Прыжки, ходьба	Обручи
	3. Подвижная игра «Кошка и мышки» (4 мин). См. IV неделю июля (1-я младшая группа)	Бег, ходьба, подлезание	Шнур, стул
	4. Игровое упражнение «По коридорчику» (3 мин). На земле расставляются кегли (булавы) в два ряда. Расстояние между ними 35^10 см, а между кеглями одного ряда 15-20 см. Дети должны пройти или пробежать по коридорчику, не задевая кегли. Дети проходят по коридорчику сначала по одному, а затем и несколько человек друг за другом. Можно дать задание одному ребёнку пройти по коридорчику туда и обратно	Прыжки	Кегли
IV	1. Ходьба и бег со сменой направляющего (3 мин)	Ходьба, бег	
	2. Игровое упражнение «Пройди и не сбей» (4 мин). См. I неделю ноября (2-я младшая группа)	Ходьба, бег	Кегли (кубики)
	3. Подвижная игра «Лохматый пёс» (4 мин). См. III неделю ноября (1-я младшая группа)	Бег	Маска собаки
	4. Игровое упражнение «По трудной дорожке» (3 мин). См. II неделю ноября (2-я младшая группа)	Ходьба, перешагивание	Доска шириной 25-30 см, кубы, бруски
МАРТ			
I	1. Бег и ходьба (3 мин). Чередование бега и ходьбы	Ходьба, бег	
	2. Подвижная игра «Поезд» (4 мин). См. III неделю октября (2-я младшая группа)	Бег, ходьба в колонне	
	3. Подвижная игра «Лохматый пёс» (3 мин). См. III неделю ноября (1-я младшая группа)	Бег	Маска собаки
	4. Игровое упражнение «Скати с горочки» (4 мин). См. II неделю ноября (2-я младшая группа)	Скатывание мяча	Доска, 4 мяча

1	2	3	4
II	1. Ходьба и бег между обручами, положенными в разных местах (3 мин)	Ходьба, бег	Обручи
	2. Подвижная игра «Такси» (4 мин). См. III неделю сентября (2-я младшая группа)	Бег в умеренном темпе	Обручи
	3. Игровое упражнение «Принеси флажок» (3 мин). См. IV неделю октября (2-я младшая группа)	Ходьба, бег	Флажки (кубики)
	4. Игровое упражнение «Проползи через обруч» (3 мин). См. II неделю октября (2-я младшая группа)	Ползание	Обруч
III	1. Ходьба и бег в заданном направлении (3 мин)	Ходьба, бег	
	2. Игровое упражнение «Через ручеёк» (3 мин). См. I неделю сентября (2-я младшая группа)	Удержание равновесия	Доска длиной 2-3 м шириной 25-30 см
	3. Подвижная игра «Из кружка в кружок» (4 мин). Описание. Круги, обозначенные на земле (диаметром 30-35 см) на расстоянии 30-35 см друг от друга. Расположение кругов может быть разным - на одной линии, по всей площадке. Дети должны перебраться на противоположную сторону площадки, перепрыгивая из круга в круг. При выполнении упражнения они прыгают, отталкиваясь одновременно двумя ногами и стараясь не выходить за пределы кругов. При этом они приучаются энергично отталкиваться и мягко приземляться	Прыжки	
	4. Игровое упражнение «С кочки на кочку» (3 мин). См. I неделю октября (2-я младшая группа)	Прыжки, ходьба	Обручи
IV	1. Ходьба по дорожке на носочках; бег (3 мин)	Ходьба, бег	
	2. Игровое упражнение «Дотронься до мяча» (3 мин). См. IV неделю октября (2-я младшая группа)	Прыжки	Мяч в сетке (колокольчик, погремушка)
	3. Подвижная игра «Зайцы и волк» (4 мин). См. III неделю января (2-я младшая группа)	Прыжки, бег	Маски зайцев и волка
	4. Игровое упражнение «Поймай комара» (3 мин). Описание. Дети стоят по кругу на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру круга. Воспитатель находится в середине круга. В руках у него прут длиной 1-1,5 м с привязанным на шнуре комаром, изготовленным из бумаги (ткани). Воспитатель вращает шнур немного выше голов играющих - «комар» пролетает над головой; дети подпрыгивают, стараясь поймать его обеими руками. Тот, кто поймает «комара», говорит: «Я поймал». Надо следить, чтобы дети не уменьшали круг при подпрыгивании. Вращая прут, воспитатель то опускает, то поднимает его на такую высоту, чтобы дети могли достать «комара»	Прыжки	Прут длиной 1-1,5 м с привязанным комаром, изготовленным из бумаги (ткани)

1	2	3	4
АПРЕЛЬ			
I	1. Ходьба и бег в колонне по одному, ритмично гремя погремушками (3 мин)	Ходьба, бег	Погремушки
	2. Игровое упражнение «Повернись вокруг себя» (4 мин). О п и с а н и е . Воспитатель предлагает одному ребёнку или нескольким детям попрыгать на двух ногах на месте с поворотом. Дети становятся на небольшом расстоянии друг от друга лицом к воспитателю и по его сигналу начинают прыгать. С каждым подпрыгиванием они делают небольшой поворот в одну сторону (влево или вправо) так, чтобы через несколько подпрыгиваний снова стать в исходное положение. Затем упражнение можно повторить, поворачиваясь в другую сторону. Прежде чем дети начнут выполнять упражнение, воспитатель должен показать, как оно выполняется. Надо следить, чтобы дети подпрыгивали повыше и мягко опускались на носки. Руки следует держать свободно, при подпрыгиваниях можно выполнять махи. Когда дети научатся хорошо подпрыгивать, можно предложить им поставить руки на пояс. Это упражнение выполняется как небольшими группками, так и всеми детьми одновременно	Прыжки, удержание равновесия	
	3. Подвижная игра «Наседка и цыплята» (4 мин). См. II неделю мая (1-я младшая группа)	Лазанье	Верёвка
	4. Игровое упражнение «Брось через верёвку» (3 мин). См. II неделю февраля (2-я младшая группа)	Бросание	Верёвка, 2 небольших мяча
II	1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба с ритмичным ударением кубик о кубик; бег в колонне по одному	Ходьба, бег	По 2 кубика для каждого ребёнка
	2. Подвижная игра «Кролики» (4 мин). О п и с а н и е . На одной стороне площадки очерчены 3 круга (диаметром до 1 м) - это клетки для «кроликов». В каждый становится по 3-4 детей, затем они приседают. В стороне на скамейке сидит «сторож». Между домом «сторожа» и клетками - «лужайка», на которую «кроликов» выпускают гулять. «Сторож» поочередно подходит к клеткам и выпускает «кроликов» на лужок. Дети выпрыгивают из кругов, прыгают на двух ногах по площадке, приседают, «щиплют» травку, перепрыгивают с одного места на другое. По сигналу воспитателя («сторожа»): «Кролики, в клетки!» - дети спешат в круги. Через некоторое время игра повторяется	Прыжки, бег, приседание	
	3. Игровое упражнение «Допрыгни до линии» (4 мин). См. I неделю ноября (1-я младшая группа)	Прыжки	
	4. Игровое упражнение «Брось дальше» (4 мин). О п и с а н и е . Ребёнок становится у линии, очерченной на земле, и бросает мяч вперёд. Там, где мяч упадёт, воспитатель делает отметку и предлагает бросить мяч ещё дальше. Если мяч большой, ребёнок бросает его двумя руками из-за головы, а если маленький - одной рукой, делая сильный замах. Задание могут выполнять одновременно и несколько (3-4) детей. В этом случае воспитатель отмечает тех, кто бросил мяч дальше. По мере того, как дети овладевают навыком бросания мяча правой рукой, воспитатель предлагает им бросать маленькие мячи и левой рукой	Бросание мяча	Мяч

1	2	3	4
Ш	<p>1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба и бег по дорожке с перепрыгиванием через предметы; бег по кругу</p>	Ходьба, бег	Кубики
	<p>2. Игровое упражнение «По трудной дорожке» (4 мин). См. II неделю ноября (2-я младшая группа)</p>	Прыжки, ходьба	
	<p>3. Подвижная игра «Догони меня» (4 мин). См. IV неделю декабря (1-я младшая группа)</p>	Бег	
	<p>4. Подвижная игра «Где звенит колокольчик» (4 мин). О п и с а н и е . Дети сидят (стоят) на одной стороне площадки. Воспитатель предлагает отвернуться к стене и не поворачиваться. В это время няня с колокольчиком прячется от них, например за дерево. Воспитатель предлагает детям послушать, где звенит колокольчик, и найти его. Дети поворачиваются и идут на звук, находят колокольчик, затем собираются около воспитателя. Тем временем няня переходит в другое место - и игра повторяется. Дети не должны смотреть, куда прячется няня. Для этого воспитатель собирает их вокруг себя и отвлекает их внимание. Звонить в колокольчик надо сначала тихо, потом громче. При многократном повторении игры можно поручить ребёнку прятаться и звонить в колокольчик</p>	Ходьба	Колокольчик
IV	<p>1. Ходьба и бег в колонне по одному, ритмично гремя погремушками (3 мин)</p>	Ходьба, бег	Погремушки
	<p>2. Подвижная игра «Лягушки» (4 мин). О п и с а н и е . В центре площадки очерчивают большой круг или кладут толстый шнур в форме круга. Группа детей располагается по краю круга, остальные садятся на корточки. Вместе с детьми, сидящими на корточках, воспитатель говорит следующие стихи: Вот лягушки по дорожке скачут, вытянувши ножки, Ква-ква, ква-ква-ква, скачут, вытянувши ножки. Дети, стоящие в кругу, подпрыгивают, изображая лягушек. По окончании стихотворения дети, сидящие на корточках, хлопают в ладоши (пугают «лягушек»); «лягушки» прыгают в «болотце» - перепрыгивают через черту - и присаживаются на корточки</p>	Прыжки, хлопки	Шнур
	<p>3. Игровое упражнение «Влезь на горочку» (4 мин). О п и с а н и е . Дети сидят на скамейках или стоят. Воспитатель устанавливает доску наклонно, укрепив один её конец с зацепами за рейку гимнастической стенки (трибунки), - это «горочка». Вызванный воспитателем ребёнок должен влезть на «горочку». Ребёнок подходит к концу доски, наклоняется, берётся руками за её края и лезет на четвереньках по наклонной доске до гимнастической стенки (трибунки), затем выпрямляется, берётся за рейку и спускается вниз по лесенке. Доска устанавливается с небольшим наклоном, затем, по мере овладения детьми движениями, воспитатель может поднять её конец выше, на следующую рейку, - наклон станет больше. Упражнение требует от детей достаточной ловкости, смелости, поэтому воспитатель подбадривает их, помогает тем, кто затрудняется, поддерживает их</p>	Лазанье	Доска
	<p>4. Игровое упражнение «Поймай комара» (4 мин). См. IV неделю марта (2-я младшая группа)</p>	Прыжки	Прут длиной 1 м с привязанным бумажным комаром

1	2		4
I	<p style="text-align: center;">МАЙ</p> <p>1. Ходьба и бег в колонне по одному и в рассыпную (3 мин)</p> <p>2. Подвижная игра «Найди свой цвет» (4 мин). Описание. Воспитатель раздаёт детям флажки (квадраты, круги) 3-4 цветов: красные, синие, жёлтые, зелёные. Дети с флажками одного цвета стоят в разных местах площадки, возле кубиков определённых цветов. После слов воспитателя: «Идите гулять!» - дети расходятся по площадке в разные стороны. Когда воспитатель произнесет: «Найди свой цвет», дети собираются у кубика соответствующего цвета. Вместо флажков каждому ребёнку можно дать квадраты, круги разного цвета, по которым они будут находить свой кубик. Воспитатель следит, чтобы дети отходили подальше от кубиков, разошлись по всей площадке</p> <p>3. Подвижная игра «Самолёты» (4 мин). См. IV неделю октября (1-я младшая группа)</p> <p>4. Игровое упражнение «Сбей кеглю» (4 мин). Описание. На земле обозначают линию или кладут верёвочку. На расстоянии 1-1,5 м от неё ставят 2-3 большие кегли (расстояние между кеглями 15-20 см). Дети по очереди подходят к обозначенному месту, берут в руки лежащие рядом мячи и катят их, стараясь сбить кеглю. Прокатив 3 мяча, ребёнок бежит, собирает их и передаёт следующему играющему. Для выполнения упражнения сначала надо дать мячи диаметром 15-20 см. Затем, когда дети научатся прокатывать мяч энергично, попадать в кегли, им можно дать мячи меньшего размера и увеличить расстояние для их прокатывания</p>	<p>Ходьба, бег</p> <p>Ходьба</p> <p>Бег</p> <p>Катание мяча, бег</p>	<p>Флажки (квадраты, круги) разных цветов</p> <p>3 большие кегли, мячи</p>
II	<p>1. Ходьба и бег змейкой за воспитателем (3 мин)</p> <p>2. Подвижная игра «Зайцы и волк» (4 мин). См. II неделю ноября (1-я младшая группа)</p> <p>3. Игровое упражнение «Поймай комара» (4 мин). См. IV неделю марта (2-я младшая группа)</p> <p>4. Игровое упражнение «Мы топаем ногами» (4 мин). Описание. Воспитатель вместе с детьми становится по кругу на расстоянии выпрямленных в стороны рук. В соответствии с произнесённым текстом дети выполняют упражнения: Мы топаем ногами, мы хлопаем руками, Киваем головой, киваем головой. Мы руки поднимаем, мы руки опускаем, Мы руки подаём и бегаем кругом. С этими словами дети дают друг другу руки, образуя круг. Через некоторое время воспитатель говорит: «Стойте!» Дети, замедляя движение, останавливаются. Игра повторяется</p>	<p>Ходьба, бег</p> <p>Прыжки, бег, приседание</p> <p>Прыжки</p> <p>Топание, поднимание и опускание РУК, хлопки, бег</p>	<p>Маски зайцев, волка</p> <p>Прут длиной 1 м с привязанным бумажным комаром</p>

1	2	3	4
III	1. Ходьба и бег в заданном направлении (3 мин)	Ходьба, бег	
	2. Подвижная игра «Найди свой домик» (4 мин). См. III неделю октября (2-я младшая группа)	Бег	
	3. Игровое упражнение «Допрыгай до флажка» (4 мин). Описание. Воспитатель обозначает на площадке линию, на расстоянии 2-3 м от неё ставит подставки с флажками. Затем он предлагает двум-трём детям подойти к линии и прыгать на двух ногах, продвигаясь вперёд, до флажков. Когда дети окажутся у флажков, они должны поднять их, помахать и снова поставить на место. Обрато вернуться бегом. Воспитатель сначала показывает, как надо выполнить упражнение, следит, чтобы дети при прыжках отталкивались одновременно двумя ногами и мягко приземлялись, подбадривает тех, у кого ещё не совсем хорошо получаются прыжки. Педагог может по своему усмотрению увеличить или уменьшить расстояние для прыжков	Прыжки	Флажки
	4. Игровое упражнение «Через верёвочку» (4 мин). Описание. Воспитатель с кем-либо из более старших детей держит скакалку (небольшую верёвочку) за концы так, что её середина касается земли. Нескольким детям предлагают перепрыгнуть через верёвочку. Они по очереди подходят и перепрыгивают через верёвочку, оттолкнувшись двумя ногами. После того как все перепрыгнут через лежащую на земле верёвочку, её можно приподнять сначала на 2-3 см, а затем и повыше. Один конец верёвочки можно привязать за стойку, за дерево, другой нужно держать в руках не слишком крепко. Если прыгающий заденет за верёвочку, то её конец надо выпустить из рук, чтобы ребёнок не упал. Когда верёвочку приподнимут, воспитатель должен сказать детям, что теперь, чтобы повыше подпрыгнуть и не задеть за неё, надо сильнее оттолкнуться. Высоту верёвочки следует увеличивать постепенно в соответствии с возможностями детей	Прыжки	Скакалка (верёвка)
IV	1. Подвижная игра «Жмурки» (3 мин). Описание. Воспитатель предлагает детям разойтись по площадке. Сам закрывает глаза или завязывает их косынкой и делает вид, что старается поймать детей: он осторожно передвигается по площадке и ловит детей там, где их нет. Воспитатель спрашивает: «Где же наши дети?» Затем снимает повязку, поворачивается в сторону детей и говорит: «Вот где наши дети!» В этой игре активную роль выполняет воспитатель. Он действует осторожно, чтобы не напугать детей, а лишь позабавить их. Вместо повязки во время игры можно использовать яркий бумажный колпак (конус), который надевается глубоко, прикрывая верхнюю часть лица	Бег	Косынка
	2. Игровое упражнение «Спрыгни в кружок» (4 мин). Описание. Воспитатель ставит невысокую скамейку (10-12 см), а перед нею обозначает на земле круги (диаметром 30-35 см) и предлагает детям (по количеству кругов) стать на скамейку и спрыгнуть с неё в круг. На скамейку становятся другие. Надо следить, чтобы дети, став на скамейку, не мешали друг другу, при спрыгивании приземлялись сразу на обе ноги с носков и сгибая колени. Можно предложить им спрыгнуть так тихо, чтобы никто не услышал. Это будет их стимулировать к более правильному выполнению спрыгивания. Длительность проведения упражнений с прыжками должна быть небольшой, так как у детей этого возраста мышцы стопы ещё не окрепли (особенно это надо помнить при проведении спрыгивания). Постепенно количество прыжков должно увеличиваться	Прыжки	Скамейка высотой 10-12 см

1	2	3	4
	<p>3. Игровое упражнение «По дорожке на одной ножке» (4 мин). Описание. На площадке воспитатель очерчивает две линии длиной 2-3 м на расстоянии 50-60 см друг от друга - это дорожка. Воспитатель предлагает нескольким детям попрыгать на одной ноге. Дети подходят по очереди к одному концу дорожки и стараются допрыгать до её конца на одной ноге. Прыжки на одной ноге для детей четвёртого года жизни - довольно трудное упражнение, но во второй половине года уже можно дать им такое задание. Однако не следует требовать, чтобы дети обязательно допрыгали до конца дорожки. Дети прыгают произвольно, на середине дорожки они могут поменять ногу. Важно, чтобы они начинали упражняться в этом виде движений. В конце дорожки можно поставить стульчик и положить на него погремушку или другую игрушку, чтобы было интереснее выполнять задание. Обратные дети возвращаются обычным шагом или бегом</p>	Прыжки, ходьба, бег	
	<p>4. Подвижная игра «Ударь по мячу» (4 мин). Описание. Нужно ударить по мячу с завязанными глазами. Воспитатель кладёт большой мяч на землю, на расстоянии 2-3 м от него проводит линию. Ребёнок, согласившийся выполнить задание, подходит к мячу, становится к нему спиной, затем отходит к линии и поворачивается к мячу лицом. Воспитатель завязывает ему глаза. Водящий должен подойти к мячу и ударить по нему ногой. Если задание выполнено удачно, то вызывают другого ребёнка. Если же удар по мячу был неудачным, то можно предложить этому же ребёнку повторить задание. Если неудача огорчит ребёнка, надо подбодрить его, сказать, что в следующий раз и у него обязательно получится. Водящего в этой игре назначают по его желанию</p>	Ориентирование в пространстве	Большой мяч, ко-сын-ка
ИЮНЬ			
I	<p>1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба с несложными движениями для рук, медленный бег</p>	Ходьба, бег	
	<p>2. Катание мяча друг другу (4 мин)</p>	Катание мяча	Мячи
	<p>3. Подвижная игра «Лягушки» (4 мин). См. I неделю августа (1-я младшая группа)</p>	Прыжки	Мел (шнур)
	<p>4. Игра малой подвижности «Береги предмет» (4 мин). Описание. Играющие образуют круг. Они стоят, несколько расставив ноги и держа руки за спиной. У ног каждого ребёнка лежит кубик (или другой предмет). Один ребёнок - водящий - находится в середине круга. Водящий старается взять то у одного, то у другого ребёнка кубик. Желая уберечь его, играющий, к которому устремляется водящий, приседает, закрывает кубик руками и не даёт до него дотронуться. Как только водящий отходит, играющий встаёт. Ребёнок, защитивший свой кубик, выходит из круга. Он временно не участвует в игре. Когда водящему удастся взять кубик у двух-трёх играющих, назначается новый водящий. При перемене водящего дети, стоящие за кругом, возвращаются в круг, и игра повторяется</p>	Движения	Кубики

1	2	3	4
II	1. Ходьба и бег между ориентирами (3 мин)	Ходьба, бег	Ориентиры
	2. Игровое упражнение «Весёлый мяч» (4 мин). Описание. Воспитатель берёт большой цветной мяч и показывает, как он хорошо прыгает (отбивает его одной рукой о пол). Затем предлагает детям попрыгать на двух ногах, как мячик. Дети прыгают, а педагог говорит: «Прыг-скок, прыг-скок», задавая тем самым ритм прыжкам. Вначале воспитатель прыгает вместе с детьми. После небольшой паузы игровое упражнение повторяется	Прыжки	Мяч
	3. Игровое упражнение «Через ручеёк» (4 мин). Описание. Из шнуров или верёвки в две параллельные линии выкладывается дорожка (длина 2-2,5 м, ширина 20-25 см) или кладётся доска. Воспитатель предлагает пройти по «мостику» через «ручeёк». Дети идут друг за другом, свободно балансируя руками для поддержания равновесия	Удержание равновесия, движения на ловкость	2 верёвки по 2-2,5 м, доска длиной 2-2,5 м шириной 20-25 см
	4. Игра малой подвижности «Самолёты» (4 мин). См. IV неделю октября (1-я младшая группа)	Бег	
III	1. Ходьба и бег в колонне по одному, ритмично гремя погремушками (3 мин)	Ходьба, бег	Погремушки
	2. Ходьба по бревну (4 мин)	Удержание равновесия	Бревно
	3. Игровое упражнение «С кочки на кочку» (4 мин). См. I неделю октября (1-я младшая группа)	Прыжки, ходьба	Обручи, шнур
	4. Подвижная игра «Мыши в кладовой» (4 мин). См. IV неделю мая (1-я младшая группа)	Подлезание, бег	Верёвка
IV	1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба с перешагиванием через предметы попеременно правой и левой ногой; бег враспынную	Ходьба, удержание равновесия, бег	Кубики
	2. Ползание по бревну с опорой на ладони и колени в среднем, а затем в быстром темпе (4 мин)	Ползание	Бревно
	3. Броски мяча вверх и о землю и ловля его двумя руками (4 мин)	Владение мячом	Мячи
	4. Подвижная игра «Огуречик, огуречик...» (4 мин). Описание. На одной стороне площадки находится воспитатель («мышка»), на другой - дети. Прыжками на двух ногах дети приближаются к ловишке. Воспитатель произносит: Огуречик, огуречик, Не ходи на тот конечик: Там мышка живёт, Тебе хвостик отгрызёт. На последнем слове дети быстро убегают в свой «домик» (за черту-шнур), а воспитатель их догоняет. Игра повторяется	Прыжки, бег	Шнур

1	2	3	4
ИЮЛЬ			
I	1. Ходьба и бег между ориентирами, расположенными на расстоянии 40 см друг от друга, не задевая их (3 мин)	Ходьба, бег	Ориентиры
	2. Ходьба по бревну (4 мин)	Удержание равновесия	Бревно
	3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (4 мин)	Прыжки	
	4. Подвижная игра «Лохматый пёс» (4 мин). См. III неделю ноября (1-я младшая группа)	Бег	Маска собаки
II	1. Ходьба и бег (3 мин). Дети выполняют ходьбу. Услышав сигнал «Лягушки», дети приседают, положив руки на колени и квакая. На сигнал «Бабочки» останавливаются и машут руками, как «крылышками»; затем выполняют медленный бег	Ходьба, бег, приседание, махи руками	
	2. Метание мешочка вперёд (4 мин)	Метание	Мешочки с песком
	3. Толкание мяча (4 мин). Дети энергичными движениями проталкивают мяч вперёд, а затем догоняют его	Толкание мяча, бег	Мячи
	4. Подвижная игра «Наседка и цыплята» (4 мин). См. III неделю мая (1-я младшая группа)	Подлезание, бег	Верёвка
	1. Ходьба и бег (3 мин). Дети выполняют ходьбу. Услышав сигнал «Гуси!», дети останавливаются и говорят: «Га-га-га». Если звучит сигнал «Лягушки», дети приседают, кладут руки на колени и говорят: «Ква-ква-ква»; затем выполняют бег	Ходьба, бег, приседание	
	2. Бросание вдаль мешочка левой и правой рукой (4 мин)	Метание	Мешочки с песком
	3. Перепрыгивание через шнуры длиной 40 см, свободно расположенные по площадке (4 мин)	Прыжки	Шнуры
	4. Подвижная игра «Мыши в кладовой» (4 мин). См. IV неделю мая (1-я младшая группа)	Подлезание, бег, приседание	Верёвка
IV	1. Ходьба и бег (3 мин). Дети выполняют ходьбу. По сигналу «Воробушки!» дети останавливаются и машут крылышками. На сигнал «Лошадки» дети бегут, высоко поднимая колени	Ходьба, бег, махи руками	
	2. Игровое упражнение «Прокати и сбей» (4 мин). Описание. Из шнуров выкладываются 4-5 дорожек длиной не более 2 м, в конце каждой поставлена кегля. Предлагается прокатить мяч большого диаметра и сбить кеглю	Владение мячом	Мячи, кегли, шнуры длиной 2 м
	3. Игровое упражнение «Из обруча в обруч» (4 мин). Описание. По прямой линии кладутся плоские обручи (5-6 шт.) на расстоянии трёх шагов ребёнка. Можно положить обручи в две линии или полукругом. Выполняются прыжки на двух ногах из обруча в обруч, затем дети идут в конец своей колонны, и задание повторяется	Прыжки	Обручи
	4. Подвижная игра «Птички в гнёздышках» (4 мин). См. III неделю марта (1-я младшая группа)	Бег, приседание	Кубики

1	2	3	4
АВГУСТ			
I	1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба на носках; бег поскачком	Ходьба, бег	
	2. Парное катание мяча друг другу (4 мин)	Катание мяча	Мячи
	3. Игровое упражнение «Ловкие зайчата» (4 мин). Описание. В две линии ставятся кубики (набивные мячи) на расстоянии 0,5 м один от другого (5-6 шт.), дети изображают «зайчат» и прыгают на двух ногах между предметами. Воспитатель следит за тем, чтобы между детьми был определённый интервал (во избежание травм)	Прыжки	Кубики (набивные мячи)
	4. Подвижная игра «Воробушки и кошка» (4 мин). См. I неделю ноября (1-я младшая группа)	Бег, приседание	Маска кота
II	1. Подвижная игра «Мы топаяем ногами» (3 мин). См. IV неделю марта (2-я младшая группа)	Ходьба, бег	
	2. Прыжки с бревна (со страховкой) (4 мин)	Прыжки с высоты	Бревно
	3. Игровое упражнение «Прокати мяч вокруг предмета» (4 мин). Описание. По всей площадке произвольно расставляются кубики. У играющих по одному мячу большого диаметра. Дается задание - прокатить мяч вокруг кубика, затем выпрямиться и поднять мяч над головой	Прокатывание, поднимание мяча	Мячи, кубики
	4. Подвижная игра «Спящая лиса» (4 мин). Описание. Выбирается «лиса» (водящий). Она уходит в угол площадки в «норку», где крепко спит (закрыв глаза). Дети бегают по площадке. Через некоторое время воспитатель говорит: «Лиса проснулась!» Все дети, спасаясь от «лисы», бегут в «домик» (за черту на противоположной от «норы» стороне площадки). «Лиса» их догоняет, стараясь поймать (дотронуться рукой). Пойманных «лиса» отводит к себе в «нору». Выбирается новая «лиса», и игра повторяется (пойманные в одном повторении не участвуют). В конце игры воспитатель отмечает самую ловкую «лису»	Бег	
III	1. Ходьба и бег между ориентирами, не задевая их (3 мин)	Ходьба, бег	Ориентиры
	2. Прокатывание мяча по обозначенной дорожке (4 мин)	Владение мячом	Мячи
	3. Игровое упражнение «Смелые жуки» (4 мин). Описание. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках из положения с опорой на ладони и колени. Сойти со скамейки, потянуться, хлопнуть в ладоши над головой. Дети друг за другом, изображая «жучков», ползают по гимнастической скамейке. Воспитатель помогает в случае необходимости и осуществляет страховку. Задание выполняется в среднем темпе	Удержание равновесия, ползание	Гимнастическая скамейка
	4. Подвижная игра «Скворцы» (4 мин). См. II неделю февраля (2-я младшая группа)	Бег	
IV	1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба с движениями для рук; медленный бег	Ходьба, бег	
	2. Подбрасывание вверх и ловля мяча (4 мин)	Владение мячом	Мячи
	3. Подвижная игра «Кролики и сторож» (4 мин). См. II неделю апреля (2-я младшая группа)	Бег, приседание, прыжки	Верёвка
	4. Подвижная игра «Поймай комара» (4 мин). См. IV неделю марта (2-я младшая группа)	Прыжки	

СРЕДНЯЯ ГРУППА

Неделя	Содержание занятий	Основные движения	Пособия
1	2	3	4
СЕНТЯБРЬ			
I	1. Ходьба по площадке в свободном направлении, построение в колонну по одному по сигналу воспитателя (3 мин)	Ходьба, ориентировка в пространстве	
	2. Перебежки (пробежать в спокойном темпе как можно дальше и дольше) (5 мин)	Бег	
	3. Подвижная игра «Птички и кошка» (9 мин). Описание. Воспитатель чертит на участке большой круг. Дети встают по кругу с внешней стороны. Одного ребёнка назначают «кошкой», он становится в центре круга; остальные дети - «птички». «Кошка» засыпает (закрывает глаза), а «птички» впрыгивают и «летают» в круг, присаживаются, «клюют» зёрна. «Кошка» просыпается и начинает ловить «птиц», а они убегают за круг. Пойманных «птичек» «кошка» отводит в середину круга. Воспитатель подсчитывает количество пойманных детей-«птичек». Игра повторяется	Бег, прыжки, приседание	Мел
	4. Игровое упражнение «Петушок» (3 мин). Ходьба с высоким подниманием колен: поочерёдно поднимать правую и левую ноги, руки в стороны	Ходьба, удержание равновесия	Шапочки-«петушков»
II	1. Игровое упражнение «Мы гуляем» (2 мин). Дети парами передвигаются	Ходьба парами	
	2. Подвижная игра «Пилоты» (6 мин). Описание. Воспитатель делит детей на 2 команды: «Самолёты» и «Тучи». Обозначает большой круг (аэродром). Затем говорит: Самолётики летят И на землю не хотят. В небе весело несутся, Но друг с другом не столкнутся. Дети, расставив руки в стороны, начинают передвигаться за пределами круга, имитируя полет самолета. Воспитатель говорит: Вдруг летит большая туча, Стало всё темно вокруг. Самолётики, в свой круг! Те дети, которые изображают тучи, пытаются поймать «самолётики». Кого поймали, становятся «тучей». Игра продолжается до тех пор, пока не останется 1 «самолётик». Он и является победителем	Бег	Шапочки «туч», «самолетов»
	3. Подвижная игра «Зайка беленький сидит» (6 мин). См. I неделю октября (2-я младшая группа)	Прыжки, бег, приседание	Шапочка «зайца»
	4. Игровое упражнение «Попади в обруч» (6 мин). На земле кладут обруч. Стоя на расстоянии 1,5-2 м, надо бросить мяч так, чтобы он попал в центр круга	Метание мяча	Обруч, мячи
III	1. Игровое упражнение «В лесу» (3 мин). Воспитатель даёт детям задание пройти, как лисичка, как мишка, как зайчик	Ходьба	

1	2	3	4
	<p>2. Народная игра «Гуси-лебеди» (6 мин). Описание. Выбираются «волк» и «пастух», все остальные игроки - «гуси-лебеди». «Пастух» становится на одной стороне площадки, «гуси-лебеди» - на другой, «волк» стоит в середине.</p> <p>Пастух (<i>зовёт гусей</i>). Гуси-гуси! Гуси. Га-га-га! Пастух. Есть хотите? Гуси. Да-да-да. Пастух. Так летите! Гуси. Нам нельзя - Серый волк под горой, Не пускает нас домой. Пастух. Вы летите как хотите, Только крылья берегите.</p> <p>«Гуси» бегут домой, а «волк» их ловит. Пойманные выходят из игры. После нескольких перебежек выбираются новые «волк» и «пастух»</p>	Бег	
	<p>3. Подвижная игра «Подбрось - поймай» (6 мин). Дети подбрасывают мяч вверх и ловят его двумя руками</p>	Подбрасывание, ловля мяча	Мячи по количеству детей
	<p>4. Подвижная игра «С кочки на кочку» (5 мин). См. I неделю октября (2-я младшая группа)</p>	Прыжки, ходьба	Мел
IV	<p>1. Ходьба по дорожке с перешагиванием через предметы (3 мин)</p> <p>2. Игра малой подвижности «Где мы были, мы не скажем, а что делали - покажем» (6 мин). Описание. Среди детей выбирается водящий, который отходит от детей и отворачивается от них. В это время дети договариваются, какие действия они будут изображать. Ведущий возвращается и спрашивает у детей: Где вы были? Что вы делали? Дети ему отвечают: Где мы были, не скажем, А что делали, покажем. Дети изображают различные действия (например, пилят дрова, умываются, танцуют, рисуют, играют на пианино и др.), водящий угадывает и называет действие, которое изображают дети. Если ведущий неправильно употребляет форму глагола, то воспитатель поправляет его и просит повторить глагол в правильной форме</p> <p>3. Игры-забавы «В лесу: перебежки» («Кто добежит быстрее?») (5 мин). Дети собираются около воспитателя. По его сигналу бегут до указанного дерева (берёзы, клёна, рябины) на расстояние не менее 10 м. После многократного повторения этого задания можно предложить пробежать до дерева и обратно</p> <p>4. Подвижная игра «Кегли» (6 мин). Описание. Кегли устанавливаются с интервалом 10-15 см друг от друга. Дети прокатывают по одному шару с расстояния 1-1,5 м. Воспитатель отмечает, кто из детей попадает в кегли; помогает тем, кому это не удаётся, не фиксируя внимания на проигрыше</p>	<p>Ходьба, удержание равновесия</p> <p>Различные движения</p> <p>Бег</p> <p>Метание в цель</p>	<p>Предметы</p> <p>Кегли, мячи</p>

1	2	3	4
ОКТАБРЬ			
I	1. Ходьба, пролезание, бег (3 мин) Дети ходят на носочках, обходя лежащие на земле предметы; пролезают через круг; бегут по кругу	Ходьба, бег, пролезание	Кубики, флажки, обручи
	2. Подвижная игра «Дорожки» (5 мин). Длина дорожек произвольная, но не менее 5 м. В зависимости от ширины дорожек дети во время движения или встают на линии, или идут между линиями. Проходить дорожку могут одновременно несколько человек. Безусловно, нужно учитывать длину дорожки и её рисунок, с тем чтобы играющие могли соблюдать темп движения и не подходить близко друг к другу. Если обозначить несколько одинаковых дорожек или же в сочетании разные, то можно провести игру как соревнование. За д а н и е 1. Положить в конец каждой дорожки цветные флажки. Определить, дети из какой группы быстрее перенесут флажки. За д а н и е 2. Перейти по дорожке на противоположную сторону площадки. Определить, дети из какой группы быстрее перейдут по дорожкам на противоположную сторону игровой площадки	Ходьба, быстрые повороты, неожиданные остановки	Мелки
	3. Игровое упражнение «Кати мяч» (6 мин). Стать на скамейку, положить перед собой большой мяч и, удерживая его обеими руками, прокатить вперёд к противоположному концу. Повторить в среднем темпе 1 раз	Прокатывание мяча	Скамейка, большие мячи
	4. Подвижная игра «Самолёты» (6 мин). См. IV неделю сентября (1-я младшая группа)	Бег, движения рук	Флажки
II	1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба на внешней стороны стопы; бег змейкой	Бег, удержание равновесия, ходьба	
	2. Подвижная игра «Змейка» (6 мин). Дети берут друг друга за руки, образуя цепь. Одного из крайних в цепи играющих выбирают водящим. Он бежит, увлекая за собой всех участников игры, и на бегу описывает разнообразные фигуры. Цепочка движется по кругу, змейкой, обегая предметы, делает резкие повороты, пробегает по горбату мостику, узкой дорожке. По сигналу ведущего: «Закручивай» - водящий ведёт змейку вокруг остановившегося последнего играющего, пока змейка не свернётся в клубок, а затем раскручивается, двигаясь в обратном направлении. Играющие должны крепко держать друг друга за руки, чтобы змейка не разорвалась. Играющие должны точно повторять движения водящего. Водящий может менять скорость движения, длину шага, но нельзя бежать очень быстро. Раскручивает змейку тот, кто стоит последним. Играть в «Змейку» можно в любое время года на просторной площадке, лужайке, лесной опушке. Чем больше игроков, тем веселее проходит игра. Чтобы она проходила живо, надо учить детей придумывать интересные ситуации. Например, ведущий называет по имени последнего играющего, названный ребёнок и стоящий рядом с ним останавливаются, поднимают руки, и водящий проводит змейку в ворота. Или: по сигналу ведущего дети разбегаются, затем восстанавливают змейку. Ведущим может быть воспитатель или кто-то из играющих	Бег, развитие ритма	

1	2	3	4
	<p>3. Игровое упражнение «Ходьба на четвереньках» (5 мин). Пройти по скамейке на четвереньках. Повторить в среднем темпе 2-3 раза</p>	Ползание	Скамейка
	<p>4. Подвижная игра «Трамвай» (6 мин). См. III неделю ноября (2-я младшая группа)</p>	Бег, ходьба парами	Шнур, флажки разных цветов
	III		
	<p>1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба по кругу, держа руки за спиной в замочке; бег друг за другом на расстоянии</p>	Ходьба, бег	
	<p>2. Подвижная игра «Ловишка в кругу» (6 мин). На земле обозначается круг диаметром 3-4 м. При помощи считалки выбирают ловишку. Он становится в центре круга, остальные - за кругом. После сигнала: «Раз, два, три - лови!» - дети бегут в круг, а ловишка их ловит. Когда он поймает 3-4 детей, выбирают нового ловишку</p>	Бег	Круг, обозначенный на земле
	<p>3. Игровое упражнение «Покачай туловище» (5 мин). Сесть на скамейку верхом; поднять руки в стороны и покачивать туловищем, наклоняя его вправо и влево. Повторить в среднем темпе 5-8 раз</p>	Покачивание туловищем	Скамейка
	<p>4. Подвижная игра «Перелёт птиц» (6 мин). Описание. Дети («птицы») собираются на одной стороне площадки, напротив гимнастической стенки (скамеек). По сигналу: «Полетели» - дети разбегаются по площадке, разводя руки в стороны и выполняя махи. По сигналу: «Буря» - дети залезают на стенку или скамейку. Когда воспитатель говорит: «Буря прошла», дети спускаются со стенки (скамейки) и продолжают бегать. Игра повторяется 3-4 раза</p>	Бег, движения рук (разведение в стороны, махи)	Скамейка (гимнастическая стенка)
IV	<p>1. Ходьба, прыжки (3 мин). Дети ходят по двое, взявшись за руки под ритмический счёт или хлопки воспитателя; выполняют прыжки на месте, чередуя темп, по сигналу воспитателя</p>	Ходьба, прыжки	
	<p>2. Подвижная игра «У медведя во бору» (6 мин). Дети имитируют сбор грибов и ягод. «Медведь» (воспитатель), увидев детей, притворяется спящим. Дети бегают по поляне и, дразня его, поют песенку:</p> <p style="text-align: center;">У медведя во бору грибы-ягоды беру! Медведь постыл, на печи застыл!</p> <p>«Медведь» просыпается, потягивается и лениво идет по поляне. Вдруг он неожиданно бежит за играющими, стараясь кого-либо поймать. Пойманный становится «медведем»</p>	Бег	
	<p>3. Игровое упражнение «Скачи, как зайчик» (5 мин). Стать на четвереньки на скамейку, переставить одновременно руки вперёд, а затем подтянуть ноги прыжком. Повторить 3-5 раз</p>	Подпрыгивание, удержание равновесия	Скамейка
	<p>4. Подвижная игра «Поймай комара» (6 мин). См. IV неделю марта (2-я младшая группа)</p>	Подпрыгивание	Прут длиной 1 м, бумажный комар

1	2	3	4
НОЯБРЬ			
I	1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба со сменой движений рук (вниз, вверх, в стороны); бег с высоким подниманием колен	Ходьба, бег, движения рук	
	2. Ползание по бревну (6 мин). Проползти по бревну, слезть, пролезть в обруч	Лазанье, удержание равновесия	Обруч, бревно
	3. Прыжки на двух ногах с поворотами кругом (5 мин)	Прыжки	
	4. Подвижная игра «Цветные автомобили» (6 мин). Дети размещаются по краю площадки, изображая автомобили. Каждому из играющих даётся флажок какого-либо цвета (по желанию) или цветной круг (кольцо). Воспитатель стоит лицом к играющим в центре площадки. Он держит в руке три цветных флажка. Воспитатель поднимает флажок какого-нибудь цвета. Все дети, имеющие флажок этого цвета, бегут по площадке (в любом направлении); на ходу они гудят, подражая автомобилю. Когда воспитатель опустит флажок, дети останавливаются и направляются каждый в свой «гараж». Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета, и игра возобновляется. Воспитатель может поднимать один, два или все три флажка вместе, и тогда все дети-«автомобили» выезжают из своих «гаражей». Если дети не видят, что флажок опущен, воспитатель дополняет зрительный сигнал словесным: «Автомобили (называет цвет) остановились». Воспитатель может заменить цветовой сигнал словесным, например: «Выезжают синие автомобили» или «Синие автомобили возвращаются домой»	Бег, ориентировка в пространстве	Обруч, цветные флажки (круги) по количеству детей
II	1. Ходьба; бег змейкой между предметами (3 мин)	Ходьба, бег	Флажки, кубики
	2. Игровое упражнение «На одной ножке по дорожке» (5 мин). Дети встают на краю площадки. Воспитатель предлагает им допрыгать до середины площадки на правой ноге (3-4 м), обратно дети бегут. То же выполняют на другой ноге	Прыжки, удержание равновесия, бег	
	3. Лазанье по гимнастической стенке (6 мин)	Лазанье	Гимнастическая стенка
	4. Подвижная игра «Птички и кошка» (6 мин). См. I неделю сентября (средняя группа)	Бег, прыжки, приседание	Круг, очерченный на земле
III	1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба со сменой движения рук (вверх, вниз, в стороны); бег на носках	Ходьба, бег, движения рук	
	2. Игровое упражнение «Перепрыгни через ручеёк» (5 мин). На площадке обозначают или выкладывают двумя шнурами «ручечек»: с одного конца узкий (30 см), с другого - широкий (до 60-70 см). Дети один за другим перепрыгивают через ручеёк, начиная прыгать с узкого места и постепенно продвигаясь к широкой части ручейка. Воспитатель отмечает тех, кто сумел перепрыгнуть ручеёк в самом широком месте	Прыжки	2 шнура
	3. Катание мяча между предметами, расположенными на расстоянии 40 см (6 мин)	Владение мячом	Мячи

1	2	3	4
	4. Подвижная игра «Найди себе пару» (6 мин). Дети встают в пары, взявшись за руки, и идут по площадке. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всей площадке. По другому сигналу они должны быстро найти своего товарища. Воспитатель отмечает наиболее быстрых. Игра повторяется 3-4 раза	Бег, ориентировка в пространстве	
IV	1. Ходьба и бег змейкой с чередованием темпа движения (3 мин)	Ходьба, бег	
	2. Катание мяча между предметами (6 мин)	Владение мячом	Мячи, предметы
	3. Ходьба по бревну (5 мин). Дети идут, высоко поднимая колени, повернувшись боком. В конце бревна они спрыгивают, пытаясь достать ладонь воспитателя. Дети садятся на бревно и, держась за него сзади, выполняют скрестные движения прямых ног (10-12 раз)	Удержание равновесия, скрестные движения ног	Бревно
	4. Подвижная игра «Не задень» (6 мин). Дети произвольно располагают на площадке различные предметы: мячи, кегли, кубики, чурбаки и т. д. По условиям игры они могут бегать по площадке в любом направлении, но не сталкиваться и не задевать предметы. Ребёнок, задевший предмет, ставит его на место и продолжает играть. Через 2 мин дети по сигналу воспитателя останавливаются. Воспитатель называет победителей (кто ни разу не нарушил правила). Игра повторяется. Её можно усложнить, увеличивая число предметов и уменьшая площадку	Ориентирование в пространстве, бег	Различные предметы (мячи, кегли, кубики, чурбаки и т. п.)
ДЕКАБРЬ			
I	1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба с высоким поднимаем колен и перешагиванием через предметы; медленный бег	Ходьба, бег	Кубики
	2. Ходьба по снежному валу в колонне по одному, руки вытянуты в стороны (вверх, за головой) - 3^1 раза. В конце спрыгнуть на обе ноги (5 мин)	Удержание равновесия, спрыгивание	Снежный вал
	3. Метание снежков в вертикальную цель (6 мин). Дети перестраиваются в несколько колонн (по числу мишеней). Лепят по два снежка, метают сначала правой, затем левой рукой. Воспитатель следит, чтобы дети принимали правильное исходное положение	Метание	Мишени
	4. Подвижная игра «У медведя во бору» (6 мин). См. IV неделю октября (средняя группа)	Бег	
II	1. Ходьба и бег с изменением направления (3 мин)	Ходьба, бег	
	2. Скольжение по ледяной дорожке (6 мин). Один за другим дети разбегаются и скользят по небольшим ледяным дорожкам (8-10 раз)	Удержание равновесия	Ледяная дорожка
	3. Прыжки со снежного вала (5 мин)	Прыжки	Снежный вал
	4. Подвижная игра «Лиса в курятнике» (6 мин). См. IV неделю декабря (2-я младшая группа)	Бег	Снежный вал

1	2	3	4
	III		
	<p>1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба со сменой направления; бег змейкой между ориентирами</p> <p>2. Игра «Кто дальше проскользит» (6 мин). Описание. Дети перестраиваются в две колонны напротив двух длинных ледяных дорожек. Один за другим они разбегаются и скользят по дорожкам, стараясь как можно дальше проскользить, отодвигая во время скольжения пластмассовый кубик, лежащий на дорожке. Побеждает та колонна, детям которой удалось дальше отодвинуть кубик. Если кубик скользит по инерции, от толчка ногой, то его возвращают на место, где ребёнок закончил скольжение. Игра повторяется</p> <p>3. Метание снежков в вертикальную цель левой и правой рукой (5 мин). Дети лепят по два снежка и встают в 3-4 колонны. Метание в цель правой и левой рукой. Воспитатель следит, чтобы дети принимали правильное исходное положение. Выполнив по два броска, ребёнок встаёт в конец своей колонны</p> <p>4. Подвижная игра «Снежиночки-пушиночки» (6 мин). См. II неделю января (2-я младшая группа)</p>	<p>Ходьба, бег</p> <p>Удержание равновесия</p> <p>Метание</p> <p>Ходьба, повороты туловища, приседания</p>	<p>Ориентиры</p> <p>Ледяные дорожки, кубики</p> <p>Снежки, мишени</p>
IV	<p>1: Ходьба и бег (3 мин). Ходьба ступающим и скользящим шагом (имитация ходьбы на лыжах); медленный бег</p> <p>2. Подвижная игра «Пингвины» (5 мин). В руках у каждого ребёнка по одному мешочку. Воспитатель предлагает зажать мешочек между колен и, подпрыгивая на двух ногах вперёд, преодолеть дистанцию 3 м. Выполняется двумя шеренгами поочерёдно (2-3 раза)</p> <p>3. Игровое упражнение «Снеговик» (6 мин). Лепится из снежных комов снеговик, на голову ему надевается ведро. По команде ведущего с расстояния 3-5 м игроки пытаются сбить снежками ведро с головы снеговика. Участники «стреляют» по очереди, делая по 3 «выстрела» правой и по 3 «выстрела» левой рукой</p> <p>4. Подвижная игра «Пастух и стадо» (6 мин). На одной стороне площадки с помощью гимнастической скамейки или реек, положенных на кубы, огораживается «овчарня». Из числа играющих выбирается «пастух». Остальные - «овцы». «Пастуху» завязывают глаза. Он стоит недалеко от «овчарни» и говорит: Овечки, овечки, вот и я пришёл. «Овцы» поочерёдно перепрыгивают через ограду, подходят к «пастуху» и спрашивают: Пастух, пастух, сколько мне даёшь шагов? Каждый раз «пастух» называет какое-либо число (до 10). «Овца» отсчитывает соответствующее число шагов и останавливается. Когда все «овцы» разойдутся, «пастух» спрашивает: Где моё стадо? Все овцы отзываются: Бе, бе, бе...</p>	<p>Ходьба, бег</p> <p>Прыжки</p> <p>Метание</p> <p>Бег, прыжки</p>	<p>Мешочки с песком по количеству детей</p> <p>Снеговик, ведро, снежки</p> <p>Косынка, кубы, гимнастическая скамейка (рейки)</p>

1	2	3	4
	<p>Потом замолкают. «Пастух» начинает искать «овец» - идёт на их голоса, а «овцы» стоят на своих местах. Когда «пастух» дотронется до кого-нибудь, он говорит:</p> <p style="text-align: center;">Овечка, овечка, кто ты?</p> <p>Овечка отвечает:</p> <p style="text-align: center;">Бе, бе, бе.</p> <p>«Пастух» должен отгадать, кто это. Если он ошибся, все «овцы» начинают «блеять» и кто-нибудь из них отводит «пастуха» к «овчарне», а сам возвращается на своё место. «Пастух» снова спрашивает:</p> <p style="text-align: center;">Где моё стадо?</p> <p>И игра продолжается до тех пор, пока он узнает пойманную «овечку». Тогда «пастух» снимает повязку и становится «овечкой», а «овечка» - «пастухом»</p>		
ЯНВАРЬ			
I	<p>1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба с движением для рук; медленный бег</p>	Ходьба, бег	
	<p>2. Игровое упражнение «Снежная баба» (6 мин). Из снега лепится снежная баба, в ней палкой протыкают дырку и пропускают через неё верёвку. Команды с одинаковым числом участников по сигналу ведущего начинают тянуть верёвку, каждая в свою сторону. Побеждает команда, на чью сторону упадёт большая часть снежной бабы</p>	Сила	Снежная баба, верёвка
	<p>3. Игровое упражнение «Весёлые снежинки» (5 мин). Играющие разбегаются по всей площадке. На сигнал: «Ветер подул, закружил снежинки» - дети поворачиваются в разные стороны на месте (вправо и влево). На сигнал: «Ветер утих» - останавливаются. Упражнение повторяется 3-4 раза</p>	Бег, вращение туловища	
	<p>4. Подвижная игра «Зайка беленький сидит» (6 мин). См. I неделю октября (1-я младшая группа)</p>	Бег, прыжки, приседание	Шапочка «зайца»
II	<p>1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба и медленный бег с чёткими поворотами на углах</p>	Ходьба, бег	
	<p>2. Игровое упражнение «Кто дальше бросит?» (6 мин). Воспитатель предлагает детям подойти к снеговика и взять каждому по два снежка, затем выстроиться в две шеренги и бросать снежки как можно дальше (желательно поставить ориентиры). Воспитатель отмечает наиболее метких детей</p>	Метание	Снежки, снеговик
	<p>3. Игровое упражнение «Кто быстрее до снеговика» (5 мин). Дети встают вокруг снеговика на расстоянии 2-3 м. У каждого в руках по два снежка. По команде воспитателя (<i>указываются конкретно имена детей</i>) дети бегут к снеговика, кладут по одному снежку и возвращаются на место. Отмечают того, кто быстро справился с заданием. Затем бегут другие дети. Упражнение повторяется</p>	Бег	Снеговик, снежки
	<p>4. Подвижная игра «Снежки» (6 мин). Выбирается водящий, он заготавливает снежки. Определяется игровая площадка, за пределы которой нельзя выходить. Водящий старается «запятнать» участников, то есть попасть снежками в играющих, которые бегают по площадке в разных направлениях. Тот, в кого попали, становится помощником водящего и помогает ему стрелять снежками. Игра заканчивается, когда «запятнаны» все участники, находящиеся на площадке</p>	Бег, метание	Снежки

1	2	3	4
	<p align="right">III</p> <p>1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба и медленный бег змейкой между снежками</p> <p>2. Игровое упражнение «Кто дальше?» (6 мин). Играющие лепят снежки и выстраиваются в одну шеренгу. По сигналу воспитателя: «Бросили!» - дети бросают снежки как можно дальше. Отмечают тех, чей снежок упал к обозначенному месту</p> <p>3. Игровое упражнение «Перепрыгни и не задень» (5 мин). Играющие перепрыгивают на двух ногах через снежные кирпичики (высота 6-10 см), расстояние между которыми 40-50 см</p> <p>4. Подвижная игра «Зайцы и волк» (6 мин). См. III неделю января (2-я младшая группа)</p>	<p>Ходьба, бег</p> <p>Метание</p> <p>Прыжки</p> <p>Бег</p>	<p>Снежки</p> <p>Снежки</p> <p>Снежные кирпичики</p> <p>Маски волка и зайца</p>
IV	<p>1. Ходьба и бег (4 мин). Ходьба с перестроением в пары и обратно; медленный бег</p> <p>2. Прыжки на двух и на одной ноге к дереву и обратно шагом (5 мин)</p> <p>3. Игровое упражнение «Снайперы» (6 мин). См. IV неделю декабря (2-я младшая группа)</p> <p>4. Подвижная игра «Гонки снежных комов» (6 мин). На старте - игроки, перед каждым большой снежный ком. По сигналу ведущего участники начинают катить снежный ком к финишу (дистанция 3-5 м). Побеждает тот, кто придёт первым</p>	<p>Ходьба, бег, перестроения</p> <p>Прыжки</p> <p>Метание</p> <p>Бег, сила</p>	<p>Снежки, снежная стенка (вал), кубик (кегли)</p> <p>Снежные комы</p>
ФЕВРАЛЬ			
I	<p>1. Ходьба и бег змейкой между санками (3 мин)</p> <p>2. Игровое упражнение «Прыжки к ёлке» (5 мин). Дети встают вокруг ёлки, и воспитатель предлагает попрыгать на двух ногах, затем повернуться кругом и шагом вернуться на своё место (2-3 раза)</p> <p>3. Игровое упражнение «Метелица» (6 мин). Дети выстраиваются в колонну по одному. Воспитатель - «Метелица», становится впереди колонны. Все берутся за руки, они должны, не разрывая цепочки, в умеренном темпе двигаться за воспитателем друг за другом. Метелица ведёт детей между игровыми постройками на участке, различными предметами, по снежному валу, вокруг снежной бабы и т. д. Через некоторое время все останавливаются, отдыхают и упражнение повторяется</p> <p>4. Подвижная игра «Утята» (6 мин). По середине площадки шнуром выкладывается круг, это «озеро». По краям его стоят дети, это «утята». В «озере» - «щука» (водящий). «Утята» прыжками на двух ногах с берега прыгают в «озеро», также прыжками «плавают» в «озере», но, как только к ним приближается «щука», выпрыгивают на берег. Кто не успел - попадает в зубы «щуки» (отправляется в центр «озера»). Когда «щука» поймает 5-6 детей, выбирается новый водящий. Игра повторяется 4-5 раз</p>	<p>Ходьба, бег</p> <p>Прыжки, ходьба</p> <p>Бег, ходьба</p> <p>Прыжки, бег</p>	<p>Санки</p> <p>Шнур</p>

1	2	3	4
II	1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба и медленный бег со сменой направления	Ходьба, бег	
	2. Игровое упражнение «Покружись» (5 мин). Воспитатель предлагает детям построиться в пары (по желанию) и расположиться по всей площадке. По сигналу воспитателя: «Покружись» - пары кружатся сначала в одну, затем в другую сторону (2-3 раза)	Удержание равновесия, вращение туловища	
	3. Игровое упражнение «Точно в цель» (6 мин). На снежный вал ставятся предметы (кубики, кегли). Дети, построившись в шеренгу, располагаются на расстоянии 2,5 м от цели и по сигналу воспитателя бросают 2-3 снежка. Отмечают тех, кто точно попал в цель	Метание	Снежки, кубики (кегли), снежный вал
	4. Подвижная игра «Гонки снежных комов» (6 мин). См. IV неделю января (средняя группа)	Бег, сила	Снежные комы
III	1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба и медленный бег по извилистой дорожке	Ходьба, бег	
	2. Игровое упражнение «По снежному мостику» (5 мин). См. I неделю декабря (2-я младшая группа)	Удержание равновесия	Снежный вал
	3. Игровое упражнение «Ловкие белочки» (6 мин). Воспитатель кладёт толстый канат (или шнур) вдоль площадки. Играющие изображают «белочат», им предлагается прыгать, продвигаясь вперёд и перепрыгивая через канат справа и слева, затем шагом вернуться в свою колонну. Игровое упражнение можно выполнять и двумя колоннами	Прыжки, ходьба	Канат (шнур)
	4. Подвижная игра «Воробушки» (6 мин). На площадке обозначается (выкладывается шнуром) круг диаметром 3-4 м. Дети-«воробушки» располагаются за кругом. В кругу водящий - «кошка». «Воробушки», то впрыгивая в круг, то выпрыгивая из него на двух ногах, «клюют» зёрнышки. «Кошка», бегая, в кругу, не даёт собирать зёрна, ловит «воробушков» (дотрагивается до них рукой). «Воробушки» стараются как можно дольше попрыгать в кругу, увёртываясь от «кошки». Пойманные «воробушки» выходят на один раз из игры. Выигрывает тот, кто ни разу не попался «кошке». Игра повторяется 3-4 раза	Прыжки	Шнур (канат, круг)
IV	1. Игровое упражнение «Лёгкие снежинки» (3 мин). Ходьба в колонне по одному, с остановкой. На слова воспитателя: «Снежинки закружились» - дети кружатся на месте (руки в стороны) в одну сторону, затем в другую. На слова: «Снежинки полетели!» - дети бегут. Игра повторяется	Ходьба, бег	
	2. Игровое упражнение «Зайчата» (5 мин). Дети шеренгой становятся на исходную линию (шнур), они - «зайчата». Им предлагается прыжками достичь «опушки леса». По команде воспитателя: «До опушки!» - «зайчата» прыжками - ноги врозь, ноги вместе - двигаются вперёд до обозначенного места (дистанция - 3 м). Темп упражнения средний	Прыжки	Верёвка

1	2	3	4
	<p>3. Игровое упражнение «Мышки-норушки» (6 мин). Воспитатель ставит вдоль площадки две стойки и натягивает шнур на высоту 50 см от уровня земли (можно привязать к деревьям). «Мышкам»-детям предлагается пролезть в свои «норки» - подойти к шнуру, встать боком, присесть и подлезть под шнур так, чтобы не задеть его и не коснуться руками земли. Если группа малочисленна, то желательно, чтобы все дети выполняли игровое упражнение одновременно. Дети выполняют лазанье под шнур поочередно правым и левым боком (4-5 раз подряд), затем следует пауза, педагог уточняет отдельные моменты выполнения задания. Далее упражнение повторяется</p>	Подлезание	2 стойки, шнур натянутый на высоте 50 см от земли
	<p>4. Подвижная игра «Ловишки-перебежки» (6 мин). Дети делятся на две группы, одни становятся на одной стороне площадки, другие - на другой. На середине водящий. По сигналу ведущего дети перебегают на другую сторону площадки, то есть команды меняются местами, а водящий их ловит. Тот, до кого водящий сумеет дотронуться, считается пойманным и отходит в сторону. После 2-3 перебежек проводится подсчёт пойманных и выбирается новый водящий. Побеждает тот из водящих, кто сумеет запятнать большее число перебегающих</p>	Бег	
МАРТ			
I	<p>1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба с выполнением движений для рук; медленный бег</p>	Ходьба, бег, движения рук	
	<p>2. Игровое упражнение «Не наступи» (6 мин). Вдоль площадки кладут шнуры (6-8 шт.) на расстоянии одного шага ребёнка. Надо пройти, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой, руки движутся свободно. Главное в данном упражнении - сохранять устойчивое равновесие и не задевать шнуры. Повторить 2-3 раза</p>	Удержание равновесия	Шнуры (6-8 шт.)
	<p>3. Прыжки с разбега через натянутую резинку высотой 15 см (5 мин)</p>	Прыжки	Резинка
	<p>4. Подвижная игра «Перелёт птиц» (6 мин). См. III неделю октября (средняя группа)</p>	Бег, движения рук	Скамейка (гимнастическая стенка)
II	<p>1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба в чередовании с прыжками на двух ногах с продвижением вперёд; медленный бег</p>	Ходьба, прыжки, бег	
	<p>2. Игровое упражнение «Через ручеёк» (5 мин). См. I неделю сентября (2-я младшая группа)</p>	Удержание равновесия	Верёвка, доска
	<p>3. Ходьба по бревну приставным шагом (6 мин)</p>	Удержание равновесия	бревно
	<p>4. Подвижная игра «Бездомный заяц» (6 мин). Из числа играющих выбираются «охотник» и бездомный «заяц». Остальные играющие - «зайцы» - чертят себе круги, и каждый встает в свой. Бездомный «заяц» убегает, а «охотник» его догоняет. «Заяц» может спастись от «охотника», забежав в любой круг; тогда «заяц», стоящий в круге, должен сразу же убежать, потому что теперь он</p>	Бег, прыжки	Обручи

1	2	3	4
	становится бездомным и «охотник» будет ловить его. Как только «охотник» поймал (осалил) «зайца», он сам становится «зайцем», а бывший «заяц» — «охотником». Эту игру можно проводить и со всей группой детей. В этом случае круг образуют взявшиеся за руки 4-5 детей. В каждом таком круге встает «заяц». Игра проводится по тем же правилам. Через 2-3 минуты по сигналу воспитателя игра прерывается. Один из детей, образующих круг, меняется местом с «зайцем», стоящим внутри круга. Игра возобновляется и повторяется 4-5 раз, с тем чтобы все дети побывали в роли зайца		
	<p>1. Ходьба и бег с соблюдением команд воспитателя: через середину площадки к песочнице, от неё по прямой - к кегле, по диагонали и т. д. (4 мин)</p> <p>2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге (5 мин). Воспитатель из шнуров выкладывает дорожку (ширина 30 см) и предлагает детям попрыгать сначала на одной ноге до конца дорожки (по двум, трём дорожкам) и шагом вернуться в конец своей колонны, при повторении - прыгать на другой ноге</p> <p>3. Перебрасывание мяча через натянутую верёвку и ловля его (6 мин). На середине площадки между деревьями или стойками натягивается верёвка (чуть выше поднятой руки ребёнка). Одна подгруппа детей с мячом в руках выстраивается на исходную линию, на расстоянии 2 м от верёвки. По сигналу воспитателя они перебрасывают мяч, бегут за ним. В это время на исходную линию выходит другая подгруппа, дети первой подгруппы передают им мячи. Упражнение повторяется 2-3 раза</p> <p>4. Подвижная игра «Охотник и зайцы» (6 мин). Выбирают «охотника», остальные дети - «зайцы». «Зайцы» сидят в кустах (на гимнастических скамейках, брёвнах). В 3–4 м от кустов чертят круг - «дом» «охотника». У него 2-3 маленьких мяча. «Зайцы» выбегают из кустов и прыгают по площадке перед «домом» «охотника». По сигналу: «Охотник!» - «зайцы» убегают, а «охотник» стреляет в них - бросает мячи (разрешается только в ноги). Те, в кого «охотник» попал мячом, отходят к «домику охотника». После 1-2 повторений выбирают нового «охотника»</p>	<p>Ходьба, бег</p> <p>Прыжки, ходьба</p> <p>Владение мячом (перебрасывание, ловля), бег</p> <p>Прыжки, бег</p>	<p>Кегля</p> <p>Шнуры</p> <p>Мячи, верёвка</p> <p>Гимнастическая скамейка (бревно), мячи (2-3 шт.)</p>
IV	<p>1. Ходьба и бег мелким и широким шагом (3 мин)</p> <p>2. Ходьба по бревну, на середине присесть, встать, хлопнуть в ладоши и пройти до конца бревна (5 мин)</p> <p>3. Отбивание мяча от земли несколько раз подряд, стоя на месте (6 мин)</p> <p>4. Подвижная игра «Самолёты» (6 мин). См. IV неделю сентября (2-я младшая группа)</p>	<p>Ходьба, бег</p> <p>Удержание равновесия, ходьба, приседание</p> <p>Владение мячом (отбивание)</p> <p>Бег, движения рук (вращение, разведение в стороны)</p>	<p>Бревно</p> <p>Мячи</p>

1	2	3	4
АПРЕЛЬ			
I	1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба в колонне; бег в рассыпную, по сигналу дети находят своё место в колонне	Ходьба, бег	
	2. Игровое упражнение «Прокати и поймай» (5 мин). Дети выстраиваются в пары и прокатывают обруч друг другу (расстояние 3 м)	Владение обручем	Обручи
	3. Игровое упражнение «Сбей кеглю» (6 мин). См. I неделю мая (2-я младшая группа)	Катание мяча, бег	Кегли
	4. Подвижная игра «У медведя во бору» (6 мин). См. IV неделю октября (средняя группа)	Ходьба, бег	
II	1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба змейкой; бег в рассыпную	Ходьба, бег	
	2. Подлезание под верёвку, расположенную на высоте 50 см (5 мин)	Подлезание	Верёвка
	3. Игровое упражнение «Перепрыгни и не задень» (6 мин). Прыжки на двух ногах через кубики	Прыжки	Кубики
	4. Подвижная игра «Лиса в курятнике» (6 мин). См. II неделю декабря (2-я младшая группа)	Бег	
III	1. Ходьба и бег (4 мин). Ходьба с остановкой. По сигналу «Лягушки» дети приседают и прыгают со словами «Ква-ква-ква». На сигнал «Аист» дети останавливаются, стоят на одной ноге, руки в стороны; затем выполняют медленный бег	Ходьба, приседание, прыжки	
	2. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками (5 мин)	Владение мячом	Мячи
	3. Игровое упражнение «Точно в цель» (6 мин). Воспитатель раскладывает несколько обручей и предлагает детям встать на расстояние 1,5 м от цели и выполнить метание мешочков способом от плеча несколько раз подряд (один мешочек в руках, два других у ног). После того как дети выполняют метание, воспитатель предлагает взять мешочки и вернуться на исходную линию. Игровое упражнение повторяется	Метание	Обручи, мешочки
	4. Подвижная игра «Догони свою пару» (6 мин). Дети становятся парами один за другим на расстоянии 2-3 шагов на одной стороне площадки. По сигналу воспитателя первые в парах бегут на другую сторону площадки, вторые догоняют (каждый свою пару). В обратную сторону дети меняются местами (первые догоняют вторых). Игра повторяется 2-3 раза	Бег	
IV	1. Ходьба, бег с высоким подниманием колен, бег в рассыпную (3 мин)	Ходьба, бег	
	2. Игровое упражнение «Накинь кольцо» (5 мин). Дети в колонне по одному поочередно набрасывают кольца на колышки	Метание	Кольца, колышки
	3. Игровое упражнение «Мяч через верёвку» (6 мин). Между деревьями или стойками натягивается верёвка (шнур). По обе стороны от неё на расстоянии 2 м встают дети. Они перебрасывают мячи друг другу через верёвку (парами)	Владение мячом (перебрасывание)	Верёвка, мячи
	4. Подвижная игра «Совушка» (6 мин). Выбирается «совушка», остальные дети изображают «бабочек», «птичек» и т. д. По сигналу: «День» - дети бегают по площадке; по сигналу: «Ночь» - все замирают, останавливаясь на том месте, где их застал сигнал. «Совушка» выходит из своего «гнезда» и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется	Бег	

1	2	3	4
МАЙ			
I	1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба в колонне по одному; бег с высоким подниманием колен («Лошадки»)	Ходьба, бег	
	2. Метание в вертикальную цель с расстояния 1,5-2 м (5 мин)	Метание	Мешочки с песком
	3. Ползание по бревну (6 мин)	Лазание	Бревно
	4. Подвижная игра «Зайцы и волк» (6 мин). См. III неделю января (2-я младшая группа)	Бег	
II	1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен («Петушки»); бег с захлестыванием голени	Ходьба, бег	
	2. Игровое упражнение «Попади в корзину» (5 мин). Метание мяча в корзину с расстояния 2 м	Метание	Мячи, корзина
	3. Игровое упражнение «Перепрыгни через ручеёк» (6 мин). См. III неделю ноября (средняя группа)	Прыжки	2 шнура
	4. Подвижная игра «Удочка» (6 мин). Дети становятся по кругу на небольшом расстоянии друг от друга. В центре круга- воспитатель. Он вращает по кругу шнур (на высоте 10-15 см), к концу которого привязан мешочек с песком. Играющие внимательно следят за мешочком, при его приближении подпрыгивают на месте вверх, чтобы мешочек не коснулся ног. Тот, кого мешочек заденет, делает шаг назад и выбывает временно из игры. Через некоторое время делается небольшой перерыв. Затем игра возобновляется, в ней снова участвуют все дети. Сначала шнур вращают так, чтобы мешочек поднимался невысоко. Если дети легко справляются с заданием, мешочек можно поднять немного выше. Вращать шнур можно не только по часовой стрелке, но и против	Прыжки	Шнур, мешочек с песком
	1. Ходьба и бег змейкой, врассыпную, перестроение в пары (3 мин)	Ходьба, бег, перестроение	
	2. Игровое упражнение «Кто не уронит» (6 мин). Отбивание мяча об землю одной рукой и ловля его двумя руками	Отбивание мяча, ловля	Мячи
	3. Игровое упражнение «Не задень» (5 мин). Прыжки на двух ногах между предметами змейкой	Прыжки	Ориентиры
	4. Подвижная игра «Пробеги тихо» (6 мин). Дети распределяются на три подгруппы и выстраиваются за чертой. Выбирают водящего, он садится посередине площадки и закрывает глаза. По сигналу воспитателя одна подгруппа бесшумно бежит мимо водящего на противоположный конец площадки до условного места (черты). Если водящий услышит, он говорит: «Стой!» - и бегущие останавливаются. Не открывая глаз, ведущий показывает, какая подгруппа бежала. Если он указал правильно, дети отходят в сторону, если ошибся, они возвращаются на свои места. Так поочередно пробегают все три подгруппы. Выигрывает та подгруппа, которая пробежала тихо и которую водящий не смог обнаружить. При повторении игры выбирают нового водящего	Бег	
IV	1. Ходьба и бег с изменением направления движения, со сменой ведущего (3 мин)	Ходьба, бег	
	2. Игровые упражнения «Подбрось-поймай», «Сбей кеглю» (6 мин). Дети распределяются на две группы: одна выполняет первое упражнение, другая - второе. На земле чертят линию или кладут верёвочку. На расстоянии 1-1,5 м от неё ставят 2-3 большие кегли (расстояние между ними 15-20 см). Дети по очереди подходят к обозначен-	Метание, бросание	Мячи, кегли

1	2	3	4
	<p>ному месту, берут в руки лежащие рядом мячи и катят их, стараясь сбить кеглю. Прокатив 3 мяча, ребёнок бежит, собирает их и передаёт следующему играющему. Для выполнения упражнения сначала надо дать мячи диаметром 15-20 см. Затем, когда дети научатся прокатывать мяч энергично, попадать в кегли, им можно дать мячи меньшего размера и увеличить расстояние для их прокатывания</p>		
	<p>3. Игровое упражнение «Кто быстрее по дорожке» (5 мин). Воспитатель выкладывает из шнуров 2 дорожки, дети выстраиваются в 2 колонны и поточно друг за другом прыгают на двух ногах</p>	Прыжки	Шнуры
	<p>4. Подвижная игра «Прятки» (6 мин). Воспитатель предлагает детям спрятаться (за кусты, беседку и т. д.), а сам закрывает глаза. Через некоторое время он спрашивает: «Все спрятались?» Дети отвечают: «Да!» Педагог ищет детей, делая вид, что не может найти ребят. Найдя нескольких детей, он говорит: «Вот они, наши дети». В это время другие выбегают, остальных ребят ищут все вместе. Водящим может быть и ребёнок</p>	Бег	
июнь			
I	<p>1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба в колонне по одному, парами, ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя</p>	Ходьба, бег	
	<p>2. Ходьба по бревну приставным шагом, на середине перешагнуть через набивной мяч (6 мин)</p>	Удержание равновесия	Бревно, набивной мяч
	<p>3. Прыжки на двух ногах (руки на поясе) до кегли (расстояние 3 м) (5 мин)</p>	Прыжки	Кегля
	<p>4. Подвижная игра «Лиса в курятнике» (6 мин). См. II неделю декабря (средняя группа)</p>	Бег	
II	<p>1. Ходьба и бег (4 мин). Ходьба в колонне по одному; бег галопом правым и левым боком</p>	Ходьба, бег	
	<p>2. Прыжки на двух ногах в круг и из круга (4 мин)</p>	Прыжки	
	<p>3. Игровое упражнение «Сбей кеглю» (6 мин). См. I неделю мая (2-я младшая группа)</p>	Прокатывание мяча, бег	3 кегли, мяч
	<p>4. Подвижная игра «Самолёты» (6 мин). См. IV неделю сентября (2-я младшая группа)</p>	Бег, движения рук	
	<p>1. Ходьба и бег в колонне по одному, руки на поясе, на носках (3 мин)</p>	Ходьба, бег	
	<p>2. Ползание по бревну на ладонях и ступнях (5 мин)</p>	Ползание	Бревно
	<p>3. Игровое упражнение «Успей поймать» (6 мин). Дети становятся в две шеренги на расстоянии 2 м и начинают перебрасывать мяч малого диаметра друг другу одной рукой, а ловят мяч после отскока от земли двумя руками</p>	Владение мячом (бросание, ловля)	Мячи малого диаметра
	<p>4. Подвижная игра «Найди себе пару» (6 мин). Каждый ребёнок получает один платочек. По сигналу воспитателя (удар в бубен) дети разбегаются. На слова: «Найди пару!» - дети, имеющие одинаковые платочки, встают парой. В случае если ребёнок остаётся без пары, играющие говорят: «(Имя ребенка), быстро пару выбирай!» Игра повторяется</p>	Бег	Цветные платочки по количеству детей, бубен
IV	<p>1. Ходьба и бег в рассыпную и обратно с построением в колонну (4 мин)</p>	Ходьба, бег, пере-строение	
	<p>2. Подлезание под дугу (шнур), не касаясь руками земли (6 мин)</p>	Подлеза-ние	Дуга (шнур)

1	2	3	4
	3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (ноги врозь - ноги вместе) на расстояние 4 м (4 мин)	Прыжки	
	4. Подвижная игра «Лошадки» (6 мин). См. I неделю октября (2-я младшая группа)	Бег, ходьба	Шнур (скакалка)
ИЮЛЬ			
I	1. Ходьба и бег (4 мин). Ходьба в колонне по одному (по сигналу воспитателя дети идут по кругу, взявшись за руки, с изменением направления движения); бег галопом	Ходьба, бег	
	2. Ходьба по бревну приставным шагом (бок) с перешагиванием кубиков высотой 6 см (6 мин)	Удержание равновесия	Бревно, кубики
	3. Перепрыгивание через шнуры на двух ногах, помогая взмахом рук (4 мин)	Прыжки	Шнуры
	4. Подвижная игра «Цветные автомобили» (6 мин). См. I неделю ноября (средняя группа)	Бег, ориентирование в пространстве	Круги (флажки) из цветного картона
II	1. Ходьба и бег в колонне (4 мин). По сигналу воспитателя: «Лошадки!» - дети бегут, поднимая высоко колени. По сигналу: «Мышки!» - дети бегут на носках	Бег	
	2. Игровое упражнение «Ловкие зайчата» (5 мин). Кубики располагаются по кругу, расстояние между ними 0,5 м. Воспитатель предлагает детям-«зайчатам» попрыгать на двух ногах, продвигаясь между кубиками. Упражнение выполняется в обе стороны (с небольшой паузой)	Прыжки	Кубики
	3. Перебрасывание мячей друг другу (5 мин). Дети встают в две шеренги на расстоянии 2 м одна от другой. Одна шеренга держит мячи в руках. По сигналу воспитателя: «Бросили!» - дети перебрасывают мячи на противоположную сторону двумя руками снизу	Владение мячом (бросание)	Мячи
	4. Подвижная игра «Найди себе пару» (6 мин). См. III неделю июня (средняя группа)	Бег	
	III		
	1. Ходьба и бег в колонне по одному с перестроением в 3 колонны (4 мин)	Ходьба, бег, перестроения	
	2. Подлезание под шнур прямо и бок, не касаясь руками земли (5 мин). Воспитатель натягивает верёвку между деревьями или стойками на высоту 50 см. Дети выстраиваются в две шеренги. После показа и объяснения первая подгруппа детей подлезает под верёвку 3-4 раза подряд. После каждого подлезания дети выпрямляются и хлопают над головой. Затем упражнение выполняет вторая подгруппа	Подлезание	Шнур
	3. Перебрасывание мячей через натянутую верёвку (6 мин)	Владение мячом	Мячи, верёвка
	4. Подвижная игра «Сбей кеглю» (5 мин). См. I неделю мая (2-я младшая группа)	Катание мяча, бег	Кегли
IV	1. Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием шнура, с изменением направления движения (4 мин)	Ходьба, бег	Шнуры
	2. Прыжки между предметами змейкой (5 мин)	Прыжки	Ориентиры
	3. Метание мяча в горизонтальную цель (6 мин)	Метание	Мячи
	4. Подвижная игра «Лиса в курятнике» (5 мин). См. IV неделю декабря (2-я младшая группа)	Бег	

1	2	3	4
АВГУСТ			
I	1. Ходьба и бег (4 мин). Ходьба со сменой ведущего; бег змейкой	Ходьба, бег	
	2. Ходьба по бревну, руки в стороны (5 мин)	Удержание равновесия	Бревно
	3. Игровое упражнение «Перебрось-поймай» (6 мин). Дети становятся группами (шеренгой) по 5 человек на одной линии, в 1,5 м от них находится водящий (за чертой) с мячом в руках. Водящий поочередно бросает мяч игрокам двумя руками, а те перебрасывают его обратно. Затем место водящего занимает первый игрок, а тот встаёт на его место и бросает мяч детям. И так все дети поочередно становятся водящими	Владение мячом (бросание, ловля)	Мячи
	4. Подвижная игра «Ловишки» (5 мин). Дети выстраиваются за чертой на одной стороне площадки. Они должны добежать до следующей черты (на противоположную сторону) так, чтобы ловишка, стоящий посередине, не успел их «осалить». После слов: «Раз, два, три - беги!» - дети перебегают на другую сторону, а ловишка старается коснуться кого-нибудь. Тот, до кого дотронулся ловишка, считается пойманным и отходит в сторону. После 2-3 перебежек подсчитываются пойманные. Выбирают нового ловишку	Бег	
II	1. Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в 3 колонны (4 мин)	Ходьба, бег, перестроения	
	2. Игровое упражнение «Мышки-норушки» (5 мин). Подлезание под шнур (высота 50 см), повернувшись боком, с мячом в руках несколько раз подряд в одну и другую сторону	Подлезание	2 стойки, шнур
	3. Прыжки на правой и левой ноге на расстояние 2 м (5 мин)	Прыжки	
	4. Подвижная игра «Огуречик, огуречик...» (6 мин). См. IV неделю июня (2-я младшая группа)	Бег, прыжки	Шнур
	1. Ходьба и бег с изменением направления движения по сигналу воспитателя, перестроение в 3 колонны (4 мин)	Ходьба, бег, перестроения	
	2. Игровое упражнение «С кочки на кочку» (5 мин). См. I неделю октября (2-я младшая группа)	Ходьба, перестроение	Обручи
	3. Прокатывание обручей друг другу (5 мин).	Прокатывание обруча	Обручи
	4. Подвижная игра «Цветные автомобили» (6 мин). См. I неделю ноября (средняя группа)	Бег, ориентирование в пространстве	Обруч, цветные флажки (круги)
IV	1. Ходьба и бег с перешагиванием набивных мешочков (4 мин)	Ходьба, бег, перешагивание	Набивные мешочки
	2. Перепрыгивание через шнур на двух ногах справа и слева с продвижением вперёд на расстояние 3 м (5 мин)	Перепрыгивание	Шнуры
	3. Перелезание через бревно (5 мин)	Перелезание	Бревно
	4. Подвижная игра «Ловишки» (6 мин). См. I неделю августа (средняя группа)	Бег	

СТАРШАЯ ГРУППА

Неделя	Содержание занятий	Основные движения	Пособия
1	2	3	4
СЕНТЯБРЬ			
I	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба с выполнением движений руками; медленный бег с высоким подниманием колен	Ходьба, бег	
	2. Подвижная игра «Ловишка в кругу» (10 мин). На земле обозначается круг диаметром 3-4 м. При помощи считалки выбирают ловишку. Он становится в центре круга, остальные - за кругом. После сигнала: «Раз, два, три - лови!» - дети бегут в круг, а ловишка их ловит. Когда он поймает 3—4 детей, выбирают нового ловишку	бег	
	3. Подвижная игра «Сбей кеглю» (10 мин). См. 1 неделю мая (2-я младшая группа)	Прокатывание мяча, бег	Мячи, кегли
II	1. Ходьба и бег (2 мин). Ходьба; медленный бег между ориентирами	Ходьба, бег	Ориентиры
	2. Пролезание в обруч снизу и сверху (3 мин)	Пролезание	Обручи
	3. Игровое упражнение «Научись владеть мячом» (10 мин). 1) Подпрыгивая на одной ноге, подошвой другой катать мяч вперёд, назад, в стороны. 2) Прodelать то же, но поворачиваясь влево, вправо и кругом. 3) Жонглировать мячом, подбивая его подъёмом ноги. 4) Подбивать мяч бедром (нога согнута, сначала мяч подкидывается руками). Упражнения повторить несколько раз	Владение мячом	Мячи
	4. Подвижная игра «Огородники» (10 мин). Дети строятся в 2-3 колонны по 6 человек за линией на одной стороне площадки. Стоящие первыми в колоннах держат в руках по 5 небольших кругов, вырезанных из картона или сделанных из ивовых прутьев. У детей, стоящих вторыми, в руках ведёрки с мелкими кубиками (камешками), у третьих - ведёрки с песком, у четвёртых - лейки, у пятых - пустые ведёрки, шестые - без инвентаря. На расстоянии 5-6 м от линии, за которой стоят дети, проведена ещё одна черта. По сигналу воспитателя первые участники, стоящие в колонне, бегут ко второй линии, раскладывают за ней круги (делают лунки) на расстоянии шага один от другого. Быстро возвращаясь и становясь в конец своей колонны, они на ходу дотрагиваются рукой до детей, стоящих вторыми, которые бегут за линию и кладут в каждый круг по кубику или камешку («сажают» картофель). Стоящие третьими бегут и сыплют в каждый круг горсть песка («удобряют» посадки). Четвёртые игроки подбегают с лейками и имитируют полив каждой посадки. Пятые бегут с ведёрками, складывают в ведра кубики («собирают» урожай) и возвращаются в конец колонны. И, наконец, последние быстро собирают круги. Выигрывает та колонна, которая быстрее «посадит» овощи и «соберёт» урожай. Во время этой игры дети должны соблюдать правила - начинать игру по сигналу воспитателя, не бежать, если ещё не дотронулся предыдущий игрок, раскладывать предметы аккуратно	Бег	Ведёрки, лейки, кубики, песок, 5 кругов, изготовленных из картона

1	2	3	4
	III		
	<p>1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба; медленный бег между ориентирами змейкой</p>	Ходьба, бег	Ориентиры
	<p>2. Игровое упражнение «Перебраться на другую сторону лестницы» (5 мин)</p>	Лазание	Лестница
	<p>3. Игровое упражнение «Поймай мяч» (5 мин). В игре участвует трое играющих. Двое становятся на расстоянии не менее 3 м друг от друга и перебрасывают мяч. Третий находится между ними и старается поймать мяч, пролетающий над ним. Если ему удаётся поймать мяч, то он становится на место ребёнка, бросившего мяч, а тот занимает место водящего. В игре может участвовать и большее число детей, тогда они становятся по кругу, а водящий - в центре. Дети перебрасывают мяч через круг, а водящий старается его поймать, когда он пролетает над кругом. После того как водящий поймает мяч, он меняется местами с ребёнком, бросившим мяч</p>	Ловля, бросание мяча	Мяч
	<p>4. Подвижная игра «Удочка» (10 мин). См. II неделю мая (средняя группа)</p>	Прыжки	Шнур, мешочек с песком
IV	<p>1. Ходьба по дорожке с перешагиванием через кубики (5 мин)</p>	Удержание равновесия, ходьба	Кубики
	<p>2. Подвижная игра «Бег наперегонки» (5 мин). Бегать наперегонки можно по-разному: в зависимости от наличия свободного места такое задание могут выполнять одновременно 2-3 детей и даже группа. Устанавливается расстояние, на которое должны бежать дети. Они становятся в ряд за линией, не мешая друг другу. По сигналу все одновременно бегут до условленного места. Во время бега нельзя мешать бегущему рядом, толкаться, дотрагиваться руками. Прибежав за линию на противоположной стороне, дети не должны резко останавливаться, они поворачиваются и продолжают бежать, но в более спокойном темпе, а некоторые могут даже шагом возвращаться на место старта. После бега наперегонки дети должны немного отдохнуть</p>	Бег	
	<p>3. Подвижная игра «Классики» (10 мин). На земле чертятся обычные «классы» из 6-8 клеток (в 2 ряда по 3¹ клетки), у последней клетки обозначается полукруг - «огонь». Ребёнок бросает плоский камешек (плиточку) в первую клетку, а затем прыгает в неё на одной ноге. Он должен здесь остановиться, взять камешек и продолжать прыгать до конца. Затем начинают выполнять прыжки, забрасывая камешек во вторую клетку, и т. д. Играют в «классы» по несколько человек, по очереди. Если ребёнку не удалось попасть камешком в нужную клетку или во время прыжков он наступил на линию, то игру продолжает следующий игрок. Если же камешек упадёт в «огонь» или ребёнок наступит ногой на линию «огня», то он должен начать игру сначала - бросать камешек, начиная с первой клетки</p>	Прыжки	Мел, плоский камешек (плиточка)
	<p>4. Упражнения в лазании по гимнастической стенке чередуя шаг (5 мин)</p>	Лазание	Гимнастическая стенка

1	2	3	4
ОКТАБРЬ			
I	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба с выполнением заданий для рук; бег широким шагом	Ходьба, бег	
	2. Подвижная игра «Быстрые и меткие» (10 мин). детей бегут наперегонки, у каждого в руках по два мешочка с песком. Добежав до линии, которая находится на расстоянии 20 м от старта, дети должны остановиться и бросить мешочки в круги (диаметром 1 м), нарисованные в 3 м от линии финиша. После этого дети должны быстро вернуться на линию старта. Побеждает тот, кто забросил мешочки в круг и быстро вернулся на место	Бег	Мешочки с песком
	3. Игровое упражнение «Прыжки через скакалку» (10 мин). 1) Прыгать через скакалку, вращая её вперёд, назад, с перекрёстом. 2) Прыгать с короткой скакалкой на двух ногах, с междускоком, с ноги на ногу, на правой и на левой ноге попеременно. 3) Перепрыгивать через длинную скакалку, которую вращают двое других детей. 4) Вбежать под вращающуюся скакалку, сделать определённое количество прыжков и выбежать из-под неё. 5) Перепрыгивать через длинную скакалку вдвоём	Прыжки	Скакалки
II	1. Ходьба, бег приставным широким шагом (2 мин).	Ходьба, бег	
	2. Игровое упражнение «Школа мяча» (8 мин). 1) Бросить мяч вверх и поймать двумя руками. 2) Бросить мяч вверх и поймать одной правой рукой. 3) Бросить мяч вверх и поймать одной левой рукой. 4) Ударить мяч о землю и поймать двумя руками. 5) Ударить мяч о землю и поймать одной правой рукой. 6) Ударить мяч о землю и поймать одной левой рукой	Действия с мячами (бросание, ловля)	Мячи
	3. Подвижная игра «Ноги от земли» (5 мин). Дети находятся на площадке. Ловишка, назначенный воспитателем или выбранный играющими, становится на середине площадки. По сигналу: «Раз, два, три - лови!» - все дети разбегаются по площадке, увёртываются от ловишки, который старается догнать одного из играющих и коснуться его рукой («запятнать»). Тот, кого ловишка коснулся рукой, отходит в сторону. Нельзя ловить тех детей, которые успели встать на какой-нибудь возвышающийся предмет - бревно, доску и т. д. Когда будет «запятнано» 3-4 играющих, выбирается новый ловишка	Бег	Бревно
	4. Катание обручей (5 мин)	Катать обруч	Обручи
	5. Игра малой подвижности «Городки» (5 мин). Для игры в городки отводится специальное место, где необходимо подготовить ровную, утрамбованную площадку. На расстоянии 1-2 м от стены или забора обозначаются два квадрата (1 x 1 м) с промежутками между ними в 60-80 см. На расстоянии 1,5-2 м от квадрата проводится черта (полукон) и на расстоянии 2,5-3 м вторая черта (кон). Играющие делятся на две партии. Каждая получает по 5 городков и две биты (городки могут быть деревянные или пластмассовые). На передней черте каждого квадрата устанавливается первая фигура.	Бросание биты	Биты, городки

1	2	3	4
	<p>Распределяют площадки между партиями и договариваются, кто начинает игру (при помощи считалки или другим способом). Сначала бьют все дети одной партии, затем другой. Каждый играющий бросает две биты. Когда выбиты все городки первой фигуры, ставится следующая. Новую фигуру начинают выбивать с кона (с дальней черты), после того как выбит хоть один городок из квадрата; все бьют с полукона (с ближней черты)</p>		
	<p>1. Ходьба, бег змейкой (2 мин)</p>	Ходьба, бег	Ориентиры
	<p>2. Перебрасывание мяча друг другу различными способами (8 мин)</p>	Бросание, ловля мяча	Мячи
	<p>3. Подвижная игра «Встречные перебежки» (5 мин). Две группы детей с равным количеством играющих становятся в шеренги (расстояние между детьми в шеренгах не менее шага) на противоположных сторонах площадки за линиями. У каждой группы детей на руках ленточки своего цвета - синие, жёлтые. По сигналу воспитателя: «Синие!» - дети с синими ленточками бегут на противоположную сторону. Стоящие напротив дети вытягивают вперёд ладони и ждут, когда бегущие прикоснутся к ним рукой. Тот, кого коснулись, бежит на другую сторону, поворачивается и поднимает руку вверх</p>	Бег	Ленточки: жёлтые и синие
	<p>4. Подвижная игра «Шарик с горки» (5 мин). Из кубиков и небольших дощечек устраиваются 2-3 горки. Дети становятся в колонны перед горками по 5-6 человек. Стоящие первыми берут по шарiku для настольного тенниса, по сигналу воспитателя катят шарики с горки и бегут за ними (вдоль левой стороны горки). Догнав их, возвращаются, обегая горку с другой стороны. Передают шарики следующим игрокам, а сами становятся в конец колонн. Побеждает та команда, дети которой быстрее выполнят задание. Чтобы шарики не укатывались слишком далеко, на расстоянии 3-4 м от горки из брусков строительного материала можно установить барьер</p>	Бег, катание шариков	Кубики, дощечка, шарик для настольного тенниса
	<p>5. Игровое упражнение «Хоккей на траве» (начальные упражнения) (5 мин). Для игры выбирается ровная площадка размером 20 х 30 м, края которой отмечаются флажками. У торцевых сторон площадки обозначаются ворота шириной 1,5 м, размечается центр поля. В игре участвуют две команды по 6 человек. В центре поля становятся два игрока, по одному от каждой команды (другие игроки не должны тесниться к центру). По сигналу воспитателя они клюшками разыгрывают мяч, стараясь направить его одному из игроков своей команды. Получив мяч, он ведёт его в сторону ворот противника либо передаёт товарищу по команде. Игроки другой команды стараются забрать мяч, не допустить его в свои ворота. Вратари защищают свои ворота, преграждая движение мяча клюшкой, руками, ногами или туловищем. Игра состоит из двух таймов по 10 минут, с пятиминутным перерывом. Побеждает команда, забившая большее количество мячей в ворота другой команды. Простейшие правила игры состоят в следующем: перебрасывать мяч и вести его можно только клюшкой; следует стараться прокатывать мяч по земле и не давать ему</p>	Перехват, отбивание мяча	Клюшки, мяч

1	2	3	4
	взлетать выше 0,5 м; во время игры нельзя грубо толкать друг друга, хватать руками, подставлять ноги (делать «подножки»), громко кричать, спорить с судьёй (воспитателем); останавливать мяч разрешается не только клюшкой, но и руками, ногами, туловищем; если мяч вышел за пределы площадки, он вводится в игру игроком противоположной команды в том месте, где пересёк границу площадки. Нарушившего правила судья (воспитатель) наказывает выведением из игры или засчитывает команде штрафное очко		
IV	1. Ходьба, бег по кругу и врассыпную (2 мин)	Ходьба, бег	
	2. Ловля мяча и ведение его между ориентиров (8 мин)	Ловля, ведение мяча	Мячи
	3. Подвижная игра «Коршун и наседка» (5 мин). В игре участвуют 8-10 детей. Один из играющих выбирается «коршуном», другой - «наседкой». Остальные дети - «цыплята», они становятся за «наседкой», держась друг за друга, а стоящий впереди - за «наседку». На противоположной стороне площадки очерчивается круг - «гнездо» «коршуна». По сигналу воспитателя: «Коршун!» - ребёнок-«коршун» «вылетает» из «гнезда» и старается поймать «цыплёнка», стоящего последним в колонне. «Наседка», распутив «крылья» (вытянув руки в стороны), защищает своих «цыплят», не даёт «коршуну» схватить «цыплёнка». Все «цыплята» следят за движениями «коршуна» и двигаются за «наседкой», не отрываясь друг от друга, стараясь помешать «коршуну» поймать последнего. Пойманного «цыплёнка» «коршун» отводит к себе в «гнездо». Когда он поймает 2-3 «цыплят», на роли «коршуна» и «наседки» выбираются другие дети. Если играющих больше 10 человек, можно играть двумя группами по очереди или одновременно (при наличии достаточного места) двумя группами. Правила игры: «наседка» не должна хватать «коршуна» руками, она может только преграждать ему путь; «коршун» вылетает «из гнезда» только после сигнала воспитателя; во время ловли «цыплёнка» «коршун» не должен хватать «наседку» за руки	Бег с вытянутыми в сторону руками	Круг, очерченный на земле
	4. Перепрыгивание через 5-6 кубиков без остановки (5 мин)	Прыжки	Кубики
	5. Игровое упражнение «Баскетбол» (5 мин). Дети бросают мяч в стенку двумя руками от груди и ловят его	Бросание, ловля мяча	Мячи
НОЯБРЬ			
I	1. Ходьба и бег (2 мин). Ходьба на носочках, бег змейкой	Ходьба, бег	
	2. Эстафета парами (15 мин). Дети становятся в две колонны парами за линию на одной стороне площадки, количество пар в колоннах должно быть одинаковым. На противоположной стороне площадки (на расстоянии 6-8 м) поставлены какие-либо предметы (кубы, деревянные чурбачки). По сигналу воспитателя первые пары, взявшись за руки, бегут к кубам, оббегают их и возвращаются в конец своей колонны. Как только они перебегают линию старта, убегают вторые пары, и так до тех пор, пока не пробегут все пары. Выигрывает та колонна, игроки которой быстрее выполняют задание и во время бега не разъединят рук	Бег	Кубики

1	2	3	4
	<p>3. Игровое упражнение «Кругом» (3 мин). Дети становятся по всей площадке, свободно, не мешая друг другу. По сигналу воспитателя все прыгают на месте на двух ногах, стараясь подпрыгнуть повыше. На хлопок или сигнал: «Кругом!» - все поворачиваются прыжком на 180°. Затем снова прыгают на месте и снова поворачиваются по сигналу</p>	Прыжки	
	<p>4. Игровое упражнение «Серсо» (5 мин). Дети становятся друг против друга на расстоянии 4-5 м. У одного в руках палочка и 4-5 колец - деревянных или пластмассовых (диаметром 20 см), у другого - только палочка. Первый ребёнок с помощью палочки подбрасывает кольца одно за другим второму, тот ловит их на палочку. Если дети не могут сразу подбрасывать и ловить кольца с помощью палочки, можно сначала подбрасывать их рукой. Выигрывает тот, кто больше поймает колец</p>	Подбрасывание, ловля колец	Палочки, кольца
II	<p>1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба на пятках и носках; медленный бег</p>	Ходьба, бег	
	<p>2. Подвижная игра «Пас» (8 мин). Стоя напротив, дети (двое) передают мяч друг другу, прокатывая его по земле ударом ноги. Если играющих больше, они становятся в круг. Мяч можно передавать стоящему напротив или соседу по кругу</p>	Прокатывание мяча	Мячи
	<p>3. Подвижная игра «На одной ноге» (7 мин). Ловишка не может ловить ребёнка, который остановился на одной ноге, обхватив колено другой ноги двумя руками</p>	Удержание равновесия	
	<p>4. Прыжки в высоту с разбега (5 мин)</p>	Прыжки	
	<p style="text-align: right;">III</p> <p>1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба, высоко поднимая колени; медленный бег</p>	Ходьба, бег	
	<p>2. Игровое упражнение «Бабки» (8 мин). В игре используются деревянные «бабки» и биты. Двое детей делят «бабки» и биты поровну. Свои «бабки» они устанавливают на одной линии (через 5 см), между «бабками» одного и второго играющего имеется небольшое расстояние. В 3 м от первой линии чертят вторую, с которой дети по очереди выбивают «бабки». Выигрывает тот, кто выбьет свои «бабки» первым. Можно предложить и другой вариант игры. Все «бабки» устанавливаются рядом, и детям предлагается задание: выбить как можно больше «бабок» определённым количеством бит</p>	Попадание в цель	Биты, «бабки»
	<p>3. Прыжки через скакалку (5 мин)</p>	Прыжки	Скакалки
	<p>4. Подвижная игра «Подбрось, поймай» (расстояние 3 м) (7 мин). Дети становятся в две шеренги (на расстоянии 3 м), в одной шеренге у всех шарик. По сигналу воспитателя они одновременно подбрасывают шарик перед собой вверх, ловят его двумя руками, затем прокатывают стоящим напротив. Те делают то же самое. Игру при повторении можно усложнить: дети должны бросать и ловить шарик с хлопками; с поворотом вокруг себя; бросать его одной рукой, а ловить другой и т. п.</p>	Ловля, бросание, прокатывание мяча	Мячи или шарики

1	2	3	4
IV	1. Ходьба и бег (2 мин). Ходьба, высоко поднимая колени; медленный бег враспынную	Ходьба, бег	
	2. Прыжки в высоту с разбега в беге между ориентирами (3 мин)	Прыжки	Ориенти- ры
	3. Подвижная игра «Кольцеброс» (10 мин). Кольцеброс устанавливается на ровной площадке или веранде, на расстоянии 2 м от которой проводят одну линию, на расстоянии 3 м - вторую. Играющие договариваются о количестве колец, которое будет бросать каждый, становятся в порядке очередности за первую линию и набрасывают кольца на колышки. После того как все игроки выполнят задание, подсчитывают, кто больше колец набросил на колышки. Затем дети переходят за вторую линию и бросают кольца оттуда. Если набрасывание колец на колышки затрудняет большинство детей, можно вначале уменьшить расстояние до 1,5 м. Кольцебросы могут быть и настольными, значительно меньших размеров, для игры в ненастную погоду в помещении	Метание	Кольшки, кольца
	4. Подвижная игра «Краски» (10 мин). Играющие сидят на скамейке (или бревне, поваленном дереве). Выбираются «продавец» и «покупатель», «покупатель» отходит в сторону. Дети договариваются с «продавцом», кто какой краской будет. Приходит «покупатель» и говорит: «Стук, стук, стук». - «Кто там?» - спрашивает «продавец». «Покупатель» называет своё имя. «За чем пришёл?» - «За краской». - «За какой?» - «За красной (синей, жёлтой и пр.)». Если такая краска есть, «продавец» говорит, сколько она стоит (в пределах 10), и «покупатель» столько раз хлопает «продавца» по вытянутой вперёд ладони. С последним хлопком ребёнок, изображающий названную краску, убегает, а «покупатель» его догоняет и, поймав, отводит в условленное место. Если названной краски не окажется, «продавец» говорит «покупателю»: «Скачи по красной (синей и т. д.) дорожке на одной ножке». «Покупатель» прыгает на одной ноге до условленного места и возвращается. Игра продолжается. Дети меняются ролями по очереди	Бег	Скамейка
ДЕКАБРЬ			
I	1. Упражнения с санками на ровном месте (5 мин)	Бег	Санки
	2. Игра «Ледяные кружева» (5 мин). Воспитатель заранее вместе с детьми готовит разноцветные льдинки - синие, красные, зелёные, жёлтые и др. Из них дети на утоптанном снегу выкладывают разноцветные мозаики, узоры. Потом они выясняют, у кого получился самый интересный и красивый рисунок	Выклады- вание узо- ров	Разно- цветные льдинки
	3. Подвижная игра «Мы весёлые ребята» (8 мин). Дети становятся на одной стороне площадки за воображаемой чертой. На противоположной стороне площадки сугроб или снежный вал. Немного в стороне, сбоку от играющих, располагается ловишка (его назначает воспитатель или выбирают дети). Играющие хором произносят: Мы - весёлые ребята, Любим бегать и скакать. Ну, попробуй нас догнать, Раз, два, три - лови!	Бег	Сугроб (снежный вал)

1	2	3	4
	<p>После этого все перебегают на другую сторону площадки и прячутся за сугроб. Ловишка догоняет бегущих, «осаленные» им отходят в сторону. Ловишка не имеет права «запятнать» тех играющих, которые успевают убежать за сугроб. Он считает пойманных после каждой перебежки. После 3–4 перебежек подсчитывают, сколько всего играющих удалось поймать ловишке, и выбирают нового</p> <p>4. Игровое упражнение «Попади снежком в корзину» (7 мин).</p>	Метание	Корзина, снежки
II	<p>1. Игровое упражнение «По снежному мостику» (5 мин). См. III неделю февраля (средняя группа)</p>	Удержание равновесия	Снежный вал
	<p>2. Подвижная игра «Затейники» (10 мин). Один из играющих выбирается затейником, он становится в середине круга. Остальные дети идут по кругу, взявшись за руки. Они произносят:</p> <p style="padding-left: 40px;">Ровным кругом, друг за другом, Мы идём за шагом шаг. Стой на месте, дружно вместе Сделаем... вот так.</p> <p>Опуская руки, играющие останавливаются. Затейник показывает какое-нибудь движение, имитирующее позу конькобежца, шаг лыжника, вращение фигуриста, удар клюшкой или действие вратаря в хоккее, а также любое другое действие, характерное для одного из видов зимнего спорта. Все дети должны повторить это действие и назвать его. После нескольких повторений игры затейник выбирает на своё место кого-нибудь из играющих. Затейники должны стараться вспомнить разнообразные движения спортсменов, не повторять уже показанных</p>	Показ движений спортсменов	Снежный вал
	<p>3. Подвижная игра «Ловишки-ёлочки» (10 мин). Дети произвольно располагаются на площадке, ловишка стоит в середине. По сигналу: «Раз, два, три - лови!» - все разбегаются по площадке, увёртываются от ловишки. Дети стараются выручать друг друга, так как ловишке нельзя запятнать тех детей, которые станут лицом друг к другу и, вытянув руки в стороны вниз, будут изображать ёлочку</p>	Бег	
	<p>1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба на носках и внешней стороне ступни; медленный бег</p>	Ходьба, бег	
	<p>2. Игровое упражнение «Шире шаг» (5 мин). Воспитатель отмечает на лыжне 20-26 м и предлагает ребёнку преодолеть это расстояние без палок, делая широкие скользящие шаги. Попытка, в которой ребёнку удаётся пройти дистанцию самым маленьким числом шагов, считается рекордной</p>	Скользющие шаги	Лыжи
	<p>3. Подвижная игра «Мороз Красный Нос» (8 мин). На противоположных сторонах площадки обозначаются два «дома», в одном из них располагаются играющие. Посередине площадки лицом к ним становится водящий - Мороз Красный Нос. Он произносит:</p> <p style="padding-left: 40px;">Я Мороз Красный Нос. Кто из вас решится В путь-дороженьку пуститься?</p>	Бег	

1	2	3	4
	<p>Играющие хором отвечают:</p> <p style="text-align: center;">Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз.</p> <p>После этого дети перебегают через площадку в другой «дом», «Мороз» догоняет их и старается «заморозить» (коснуться рукой). «Замороженные» дети останавливаются на том месте, где их настиг «Мороз», и стоят так до окончания перебежки. «Мороз» подсчитывает, скольких играющих удалось «заморозить». При этом учитывается, что играющие, выбежавшие из «дома» до сигнала или оставшиеся в «доме» после него, тоже читаются «замороженными». После нескольких перебежек выбирают нового «Мороза». В конце игры подводится итог, сравнивают, какой «Мороз» «заморозил» больше играющих</p>		
	4. Игровое упражнение «Снайперы» (7 мин). См. IV неделю декабря (2-я младшая группа)	Метание	Снежный вал, снежки, кегли, кубики
IV	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба на носках, медленный бег	Ходьба, бег	
	2. Подвижная игра «Лесная карусель» (10 мин). Несколько ребят становятся на лыжню, проложенную вокруг красивой пушистой ёлочки. Дети одновременно бегут по лыжне вокруг ёлочки, стараясь сохранять между собой определённое заданное в начале игры расстояние. Пробежав несколько кругов в одном направлении, ребята останавливаются и, немного отдохнув, поворачиваются и «заходят карусель» в другом направлении	Бег	Дерево
	3. Скольжение по ледяным дорожкам с разбега, ставя то левую, то правую ногу впереди (5 мин)	Скольжение	Ледяная дорожка
	4. Подвижная игра «Гонки на санках» (5 мин). Дети в колоннах стоят у черты. В 10-15 м перед каждой колонной снеговик (снежный ком, флажок). По команде воспитателя стоящие в колоннах первыми, опираясь о санки руками, везут их до снеговика, обратно, передают санки следующему играющему, а сами встают в конец колонны. Побеждает колонна, закончившая эстафету первой	Бег	Санки
ЯНВАРЬ			
I	1. Подвижная игра «Проезжай в воротца» (5 мин). Из трёх палок устанавливают 2-3 ворот (ширина 50 см). В лямках двух палок вставляется третья. Дети разгоняются и стараются проехать в воротца, присев и скользя на двух лыжах (2-3 раза)	Приседание, скольжение	3 палки, лыжи
	2. Подвижная игра «На санки» (8 мин). Санки расставляют на одной стороне площадки, по количеству на одни меньше, чем играющих. Дети произвольно бегают, кружатся на другой стороне площадки. Как только воспитатель произнесёт: «На санки!», надо быстро добежать до санок и сесть на них. Опоздавший остаётся без места	Бег	Санки
	3. Подвижная игра «На ледяной дорожке» (7 мин). Дети объединяются в группы по трое. Двое из них бегут по снегу справа и слева вдоль ледяной дорожки, держа в руках кусок толстой верёвки длиной 1-1,2 м. Третий скользит по ледяной дорожке, присев или стоя, держась за верёвку. Играющие по очереди меняются местами	Удержание равновесия	Толстая верёвка длиной 1-1,2 м, ледяная дорожка
	4. Катание на санках (5 мин)	Бег	Санки

1	2	3	4
II	<p>1. Игровое упражнение «Хоккей» (8 мин). Вести шайбу, не отрывая клюшку, короткими ударами (по 2-3 раза), с одной стороны площадки на другую. На площадке устанавливают несколько ворот. Распределившись на подгруппы (5-6 человек), дети по очереди прокатывают шайбу в ворота с расстояния 1,5-2 м. Дети в парах прокатывают шайбу друг другу с расстояния 2 м. Воспитатель следит, чтобы во время передачи шайбы они стояли вполоборота друг к другу, ноги на ширине плеч и слегка согнуты. Шайбу с ускорением отталкивают клюшкой. Передавать шайбу нужно как справа, так и слева</p> <p>2. Подвижная игра «Хоккей» (7 мин). Играют две команды. Играющие поочередно от каждой команды с расстояния 2 м посылают шайбу в ворота. Выигрывает команда, забившая больше всех шайб</p> <p>3. Конкурс на лучшую фигуру из снега (10 мин). Воспитатель организует конкурс на лучшую фигуру из снега (самолёт, ракету, большой ледокол, птицу, цветок и т. п.). Предлагается также вылепить персонажи и сценки из сюжетов на темы знакомых детям сказок: «Снежная королева», «Репка», «Красная Шапочка» и т. п.</p>	<p>Ведение шайбы</p> <p>Ведение шайбы</p> <p>Движения рук</p>	<p>Клюшки, шайбы</p> <p>Клюшки, шайбы</p> <p>Снег</p>
	<p>1. Упражнение в ведении шайбы разными способами, передвигаясь с одной стороны площадки на другую (7 мин)</p> <p>2. Подвижная игра «Ловишка со снежками» (8 мин). Невысоким снежным валом обозначают круг диаметром 4-5 м. В нём собирается группа играющих. Водящий становится на расстоянии 2-3 м от круга, на этом расстоянии он может передвигаться вдоль круга. В руках у него корзинка со снежками. По сигналу воспитателя ловишка старается снежком попасть в кого-нибудь из увёртывающихся в кругу детей. Воспитатель следит за тем, какой по счёту снежок окажется удачным, то есть ловишка запятнал им одного из игроков. Игра повторяется 2-3 раза, после этого выбирается новый ловишка</p> <p>3. Подвижная игра «Снежная карусель» (5 мин). Взявшись за руки, дети образуют круг вокруг снеговика и изображают снежинки. По сигналу воспитателя дети-«снежинки» идут сначала медленно, потом всё быстрее, в конце концов бегут. После того как играющие пробегут по кругу несколько раз, воспитатель предлагает им изменить направление движения, говоря: «Ветер изменился, полетели снежинки в другую сторону». Играющие замедляют движение, останавливаются и начинают двигаться в противоположном направлении. Сначала они двигаются медленно, а потом всё быстрее и быстрее, пока воспитатель не скажет: «Совсем стих ветер, снежинки спокойно падают на землю». Движение снежной карусели замедляется, дети останавливаются и отпускают руки. После небольшого отдыха игра возобновляется</p> <p>4. Гонки с санками (5 мин). Ставят санки на одну линию, садятся на них верхом, опустив ноги на землю. По сигналу воспитателя: «Вперёд!» - передвигаются на санках до обозначенного ориентира (сугроба, флажков, снежного вала и т. п.), отталкиваясь ногами</p>	<p>Владение клюшкой</p> <p>Метание, бег</p> <p>Ходьба со сменой направления</p> <p>Движение в заданном направлении</p>	<p>Клюшки, шайбы</p> <p>Снежный вал, корзинка со снежками</p> <p>Снеговик</p> <p>Санки, флажок</p>

1	2	3	4
IV	<p>1. Игровое упражнение «Скольжение» (5 мин). Друг за другом скользить с разбега по ледяным дорожкам. Во время скольжения 1-2 раза присесть и встать. Можно провести соревнование, кто сделает больше приседаний во время скольжения по самой длинной дорожке</p>	Удержание равновесия, приседания	Ледяная дорожка
	<p>2. Подвижная игра «Саный круг» (10 мин). Дети расставляют санки по кругу (поперёк движения). Они бегут по кругу, выполняя различные задания: оббегают санки змейкой; перепрыгивают, наступая ногой на санки; прыгают через них с разбега. Затем берут санки и возят их по кругу, соблюдая правила дорожного движения (не задевая другие санки, соблюдая свой ряд, обгоняя только слева). Можно организовать встречное движение</p>	Прыжки, бег, ходьба	Санки
	<p>3. Игровое упражнение «Передай шайбу» (10 мин). Дети распределяются на пары и становятся с клюшками в руках напротив друг друга на расстоянии 2-3 м. Несильным плавным движением они перебрасывают шайбу друг другу так, чтобы она скользила по снегу и попадала точнее на клюшку партнёру</p>	Владение клюшкой	Клюшки, шайбы
	<p>4. Катание на санках Катать друг друга на санках. Установить несколько ворот из палок, флажков (ширина 50 см), в которые дети провозят санки</p>	Бег, ходьба	Санки, ворота из палок (флажков)
ФЕВРАЛЬ			
I	<p>1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба змейкой; медленный бег</p>	Ходьба, бег	
	<p>2. Подвижная игра «Догонялки» (5 мин). На снегу по кругу прокладывается лыжня диаметром 25-30 м. Двое детей становятся на лыжне на равном расстоянии друг от друга. По сигналу воспитателя они начинают бег по кругу в обусловленном направлении, пытаясь догнать друг друга. Когда воспитатель произнесёт: «Стоять!», играющие прекращают движение, останавливаются, а воспитатель оценивает, кто кого догонял лучше</p>	Бег	
	<p>3. Подвижная игра «Тройки» (5 мин). Дети по трое берутся за руки скрестно и бегут по площадке, высоко поднимая колени</p>	Бег	
	<p>4. Подвижная игра «Зима и лето» (5 мин). Стоящие в две шеренги дети поворачиваются друг к другу спиной. Одна шеренга - «Зима», другая - «Лето». По сигналу воспитателя: «Зима!» - играющие соответствующей команды быстро бегут вперёд, а дети другой команды поворачиваются кругом и ловят каждый свою пару</p>	Бег	
	<p>5. Игры в снежки (5 мин). Дети бросают снежки через препятствия (забор, стенка) с расстояния 4-5 м</p>	Перебрасывание	Снежки
II	<p>1. Игровое упражнение «Хоккей» (7 мин). См. II неделю января (старшая группа)</p>	Ведение шайбы	Клюшки, шайбы

1	2	3	4
	<p>2. Подвижная игра «Попляши и покружись, самым ловким покажись!» (5 мин). Дети разбиваются на пары и берутся за руки, стоя лицом друг к другу. По сигналу воспитателя: «Попляшем» - они приседают и приплясывают. Через некоторое время воспитатель говорит: «А теперь покружимся!» - дети кружатся в парах. Когда же он произнесёт: «Стой!», дети должны остановиться и, продолжая держаться за руки, устоять на одной ноге, отведя другую назад. При повторении игры в следующий раз детям даётся задание по сигналу: «Стой!» - попробовать присесть, держась за руки, на одной ноге «пистолетиком»</p>	Танцевальные движения (приседания, повороты туловища), удержание равновесия	
	<p>3. Подвижная игра «Метелица» (5 мин). Все дети встают друг за другом и берутся за руки. Первой стоит воспитательница - «Метелица». Она медленно пробегает между снежными постройками, валами, санками змейкой или обегает их, ведя за собой. Ребята стараются не разорвать цепочку и не наткнуться на предметы</p>	Бег	Снежные постройки, санки
	<p>4. Подвижная игра «Хоровод с санками» (8 мин). Вокруг большого снежного кома или сугроба 4-5 детей водят хоровод. За спиной у них на расстоянии 5-6 шагов стоят несколько санок, их меньше, чем играющих детей. Как только кто-нибудь из детей наступит на снежный ком, все бегут к санкам. Кто успеет сесть, тот поедет, кто не успеет - повезёт седока, делая 2-3 круга</p>	Ходьба, бег	Снежный ком, санки
	III		
	<p>1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба с выполнением заданий для рук; медленный бег</p>	Ходьба, бег	
	<p>2. Игровое упражнение «Попади с подачи» (5 мин). Двое детей располагаются в 4 м от ворот. Один перебрасывает шайбу другому, тот её ловит клюшкой и сразу же бросает в ворота. Через 10 подач играющие меняются ролями</p>	Владение шайбой	Клюшки, шайбы
	<p>3. Подвижная игра «Хоккеисты» (8 мин). Дети делятся на две команды по 4 человека. Одна команда - синие, другая - зелёные. На левом рукаве детей повязаны ленточки соответствующего цвета. Игроки одной команды передают друг другу шайбу, стараясь забить её в ворота противника. Другая команда мешает им это сделать, перехватывает шайбу и сама идёт в наступление. Каждый раз, когда кому-нибудь из играющих удаётся забить шайбу в ворота, его команда получает очко. Выигрывает та команда, которая наберёт большее количество очков. В награду она получает приз (например вырезанную из куска дерева фигурку хоккеиста). Приз становится переходящим. Команды соревнуются за него в течение всей зимы. Воспитатель может взять на себя роль судьи. Он регулирует двигательную деятельность детей, подавая сигналы с помощью свистка, помогает вести счёт. Это повышает интерес детей к игре</p>	Бег, ведение шайбы	Клюшки, шайбы, разноцветные ленточки
	<p>4. Подвижная игра «Тройки» (7 мин). См. I неделю февраля (старшая группа)</p>	Бег	
IV	<p>1. Игровое упражнение «С санками на ровном месте» (10 мин). 1) Расставить 5-6 санок на расстоянии 1-1,5 м и пробежать между ними змейкой; то же - пробежать, перешагивая через них. 2) Встать лицом к санкам сбоку, встать на санки, сойти с них так, чтобы они не сдвинулись с места.</p>	Прыжки, бег, удержание равновесия, приседания	Санки

1	2	3	4
	<p>3) Встать рядом с санками и, опираясь о них руками, перепрыгнуть через них.</p> <p>4) Устоять на санках на одной ноге как можно дольше.</p> <p>5) Детям встать сбоку от своих санок, подальше друг от друга. Всем вместе наклониться, взять санки за сиденье, прижать их к груди, затем держать на вытянутых руках перед собой, поднять над головой.</p> <p>6) Поднять санки над головой и опустить их на снег с другой стороны.</p> <p>7) Стоя к санкам лицом, наклониться и опереться о них руками, присесть и встать, не отрывая рук от санок</p>		
	<p>2. Подвижная игра «Встречная эстафета» (10 мин). На поляне на расстоянии 60 м друг от друга прокладываются два параллельных лыжных следа - стартовые линии. Играющие делятся на две команды: становятся в колонны за линиями. По сигналу воспитателя стоящие в колоннах первыми начинают бег в прямом направлении навстречу друг другу, стремясь как можно быстрее добежать до противоположной стартовой линии. В момент пересечения её играющий подаёт условный знак (взмах руки, хлопок над головой, возглас и т. п.), по которому следующий в его команде начинает бег. Выигрывает та команда, все игроки которой соберутся за стартовой линией второй команды</p>	Бег	
	<p>3. Игровое упражнение «Сбей кеглю» (5 мин). См. I неделю мая (2-я младшая группа)</p>	Катание мяча, бег	Кегли
МАРТ			
I	<p>1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба с движениями рук (вверх, вниз, в стороны, круговые движения); медленный бег змейкой вокруг ориентиров</p>	Ходьба, бег, движения рук	Ориентиры
	<p>2. Перебрасывание мяча в парах от груди двумя руками (5 мин)</p>	Владение мячом	Мячи
	<p>3. Подвижная игра «Бездомный заяц» (8 мин). См. II неделю марта (средняя группа)</p>	Бег	Обручи (скакалки)
	<p>4. Игра «Не выпускай мяч из круга» (7 мин). Дети стоят в кругу. Воспитатель с мячом в центре. Он старается ногой выбить (выкатить) мяч из круга, дети отбивают его обратно в центр круга. Вначале воспитатель посылает мяч детям в ноги, затем между детьми</p>	Владение мячом (отбивание ногой)	Мяч
II	<p>1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба с различными движениями рук; медленный бег с высоким подниманием колен, приставным шагом</p>	Ходьба, бег, движения рук	
	<p>2. Подвижная игра «Догони свою пару» (5 мин). Дети становятся парами один за другим на расстоянии 2-3 шагов на одной стороне площадки. По сигналу воспитателя первые в парах бегут на другую сторону площадки, вторые догоняют (каждый свою пару). При беге в обратную сторону дети меняются местами (первые догоняют вторых). Игра повторяется 2-3 раза</p>	Бег	
	<p>3. Игровое упражнение «Обведи и передай» (в колоннах между ориентирами обводят мяч и передают его друг другу) (8 мин)</p>	Владение мячом (ведение, передача)	Мячи, ориентиры
	<p>4. Прыжки через скакалку (7 мин)</p>	Прыжки	Скакалки

1	2	3	4
	<p style="text-align: right;">III</p> <p>1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба; медленный бег змейкой</p> <p>2. Прыжки в длину с небольшого разбега (5 мин)</p> <p>3. Бросание мяча из-за головы вдаль (5 мин)</p> <p>4. Игровое упражнение «Кто скорее до флажка?» (5 мин). Дети распределяются на три колонны с равным количеством играющих в каждой. На расстоянии 2 м от исходной черты ставятся дуги (высота 50 см от уровня земли), и затем на расстоянии 3 м ставятся флажки на подставке. Дается задание: по сигналу воспитателя выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом возвратиться в конец своей колонны. Воспитатель отмечает тех детей в каждой колонне, которые быстро и правильно справились с заданием, а по окончании игры отмечает команду, набравшую большее количество очков</p> <p>5. Подвижная игра «Медведь и пчелы» (5 мин). Играющие делятся на две неравные группы. Одни (приблизительно треть детей) - «медведи», остальные - «пчелы». На расстоянии 3-5 м от вышки (гимнастической стенки) очерчивается «лес», а на расстоянии 8-10 м на противоположной стороне - «луг». «Пчелы» размещаются на вышке (гимнастической стенке) - это «улей». По сигналу воспитателя «пчелы» летят на «луг» за «мёдом» и «жужжат». Как только все пчелы улетят, «медведи» влезают на вышку - в «улей» - и лакомятся «мёдом». По сигналу воспитателя: «Медведи!» - «пчелы» летят и жалят «медведей», не успевших убежать в «лес» (дотрагиваются до них рукой). Затем «пчелы» возвращаются на вышку, и игра возобновляется. Ужаленный «медведь» один раз не выходит за «мёдом». После того как игра будет проведена 2-3 раза, дети меняются ролями. Воспитатель должен находиться у вышки (гимнастической стенки), чтобы в случае необходимости оказать помощь играющим</p>	<p>Ходьба, бег</p> <p>Прыжки в длину</p> <p>Владение мячом (броски)</p> <p>Бег, прыжки, подлезание</p> <p>Бег, лазанье</p>	<p>Мячи</p> <p>Флажки, дуги высотой 50 см от уровня земли</p> <p>Маска медведя, гимнастическая стенка</p>
IV	<p>1. Ходьба, бег с захлестыванием голени (5 мин)</p> <p>2. Игровое упражнение «Перебежки» (5 мин). Дети стоят за чертой на одной стороне площадки. На второй стороне площадки также проведена черта. Сбоку стоит ловишка. На слова воспитателя: «Раз, два, три - беги!» - дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка ловит (осаливает рукой), прежде чем они успеют пересечь черту. Проводится подсчет пойманных, и перебежки повторяются. После двух-трех перебежек выбирается другой ловишка из числа наиболее ловких и быстрых ребят, которые не были пойманы</p> <p>3. Забрасывание мешочков с песком в обруч, находящийся на расстоянии 4 м (5 мин)</p>	<p>Ходьба, бег</p> <p>Бег</p> <p>Метание</p>	<p>Мешочки с песком, обручи</p>

1	2	3	4
	<p>4. Подвижная игра «Хитрая лиса» (10 мин). Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. В стороне, вне круга, обозначается «дом» «лисы». По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а он обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим - хитрой «лисой». Затем дети открывают глаза, хором три раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?» После третьего раза играющий, выбранный хитрой лисой, 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 и отведёт к себе в дом 2-3 детей, воспитатель произносит: «В круг!» - и игра возобновляется</p>	Бег	
АПРЕЛЬ			
I	<p>1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба; челночный бег с переноской предметов</p>	Ходьба, бег	Кубики или мешочки
	<p>2. Хождение по бревну боком приставным шагом (5 мин)</p>	Удержание равновесия	Бревно
	<p>3. Игра «Кто летает?» (5 мин). Воспитатель называет зверей, птиц, насекомых, рыб и т. д. Если кто-то из названных животных летает - дети выполняют махи руками, не летает - приседают</p>	Приседания, махи руками	
	<p>4. Подвижная игра «Охотники и зайцы» (10 мин). См. III неделю марта (средняя группа)</p>	Прыжки, бег	Гимнастические скамейки (бревно), мячи
II	<p>1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба широким шагом; медленный бег</p>	Ходьба, бег	
	<p>2. Прыжки на двух и на одной ноге из обруча в обруч (5 мин)</p>	Прыжки, удержание равновесия	Обручи
	<p>3. Попадание мячом в баскетбольную корзину (8 мин)</p>	Метание	Мячи
	<p>4. Подвижная игра «Удочка» (7 мин). См. II неделю мая (средняя группа)</p>	Прыжки	Скакалка (верёвка), мешочек с песком
III	<p>1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба с носка с чёткими поворотами на углах; медленный бег</p>	Ходьба, бег	
	<p>2. Прыжки через скакалку на правой и левой ноге на месте (5 мин)</p>	Прыжки	Скакалки
	<p>3. Передача мяча ногами (футбол) (5 мин)</p>	Владение мячом (перебрасывание)	Мячи

1	2	3	4
	<p>4. Подвижная игра «Кошка и мышка» (10 мин). Дети становятся в круг, в середине - «мышка», а «кот» за кругом. Дети. Ой, пошла мышка погулять. Ой, пошла в поле поиграть. Кот сторожит у норки, Глаз у хитрюги зоркий. <i>Дети ходят по кругу и поют. «Мышка» бегаёт в кругу. «Кот» крадётся к хороводу.</i> Кот. Нет ли здесь, нет ли здесь Мышки в хороводе? <i>Хоровод останавливается.</i> Дети. Мышки нет, мышки нет. Мышка в поле бродит. Эй, прячься, мышка, поскорей! Серый разбойник у дверей. <i>Дети идут к центру (прячут мышку). Отходят назад.</i> Он тебя схватит, мышка, И разорвёт пальтишко. Кот. Нет ли здесь, нет ли здесь Мышки в хороводе? <i>Хоровод останавливается.</i> Дети. Мышки нет, мышки нет, Мышка в поле бродит. <i>После того как дети спели песню, начинается обычная игра в «Кошки-мышки»</i></p>	Бег, ходьба	Маска кошки
IV	<p>1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба с высоким подниманием колен; медленный бег</p>	Ходьба, бег	
	<p>2. Хожение по бревну с мешочком на голове (5 мин)</p>	Удержание равновесия	Мешочки с песком
	<p>3. Игровое упражнение «Сбей кеглю» (5 мин). См. I неделю мая (2-я младшая группа)</p>	Прокатывание мяча, бег	3 кегли, мячи диаметром 15-20 см
	<p>4. Подвижная игра «Пожарные на учении» (10 мин). Дети строятся в 3⁴ колонны лицом к гимнастической стенке - это «пожарные». Первые в колоннах стоят перед чертой (исходная линия) на расстоянии 4-5 м от гимнастической стенки. На каждом пролёте гимнастической стенки на одинаковой высоте (на рейке) подвешиваются колокольчики. По сигналу воспитателя (удар в бубен или на слово: «Марш!») дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в её конец. Воспитатель отмечает того, кто быстрее всех выполнил задание. Потом снова даётся сигнал, бежит следующая группа детей и т. д. В конце игры воспитатель отмечает ту колонну, дети которой быстрее справились с заданием, то есть ловко забрались и позвонили в колокольчик. При лазании по гимнастической стенке обращается внимание на то, чтобы дети не пропускали реек и не спрыгивали, а сходили с последней рейки гимнастической стенки</p>	Лазанье	Гимнастическая стенка, колокольчики, подвешенные на одинаковой высоте на каждом пролёте

•	2	3	4
МАЙ			
I	1. Ходьба, бег враспынную (5 мин)	Ходьба, бег	
	2. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперёд (5 мин)	Прыжки, удержание равновесия	
	3. Подвижная игра «Мышеловка» (7 мин). Дети распределяются на 2 неравные подгруппы. Меньшая (примерно треть играющих) образуют круг - «мышеловку». Остальные - «мыши». Они находятся за кругом. Дети, изображающие «мышеловку», берутся за руки и идут по кругу, приговаривая: Ах, как мыши надоели: Всё погрызли, всё поели. Берегитесь же, плутовки, Доберёмся мы до вас. Вот поставим мышеловки, Переловим всех за раз! По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки. «Мыши» вбегают в «мышеловку» и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя: «Хлоп!» - дети, стоящие в кругу, опускают руки и приседают. «Мышеловка» считается захлопнутой. «Мыши», не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они становятся в круг, и игра повторяется. Когда поймана большая часть «мышей», дети меняются ролями, и игра продолжается	Бег	Маски мышей
	4. Игра «Городки» (8 мин). См. II неделю октября (старшая группа)	Метание	Городки, биты
II	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба; медленный бег, бег широким шагом	Ходьба, бег	
	2. Прыжки в высоту с разбега (5 мин)	Прыжки	
	3. Подлезание под шнур (палку) прямо и боком (5 мин)	Подлезание	Шнур (палка)
	4. Перебрасывание мяча друг другу с дополнительными движениями (5 мин)	Владение мячом	Мячи
	5. Подвижная игра «Карусель» (5 мин). Играющие образуют круг. Воспитатель даёт детям шнур, концы которого связаны. Дети, взявшись правой рукой за шнур, поворачиваются налево и произносят стихотворение: Еле, еле, еле, еле Завертелись карусели. А потом кругом, кругом, Всё бегом, бегом, бегом. В соответствии с текстом дети идут по кругу: сначала медленно, потом быстрее, а под конец бегут. Во время бега воспитатель приговаривает: «По-бе-жа-ли, по-бе-жа-ли». После того как дети пробегут 2 раза по кругу, воспитатель меняет направление движения, говоря: «Поворот». Играющие поворачиваются кругом, быстро перехватывая шнур левой рукой, и бегут в другую сторону.	Бег, ходьба	Шнур

1	2	3	4
	<p>Затем воспитатель продолжает вместе с детьми: Тише, тише, не спешите! Карусель остановите! Раз-два, раз-два! Вот и кончилась игра!</p> <p>Движение карусели становится постепенно всё медленнее. При словах: «Вот и кончилась игра!» - дети опускают шнур на землю и расходятся по площадке. После того как дети немного отдохнули, воспитатель даёт три звонка или три раза ударяет в бубен. Играющие спешат занять свои места на карусели, то есть становятся в круг, берут шнур. Игра возобновляется. Не успевший занять своё место до третьего звонка не катается на карусели, а стоит и ждёт, когда будет новая посадка. Игру «Карусель» можно проводить с обручами. Каждый держится за 2 обруча одной и другой рукой, образуя замкнутый круг. Все движения выполняются так же, как и со шнуром. Когда дети оставляют карусель, надо следить, чтобы они клали обручи на землю аккуратно, тогда при повторении игры можно быстро их взять и снова образовать круг</p>		
	<p>III</p> <p>1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба по шнуру с перешагиванием через кубики; медленный бег</p> <p>2. Пролезание в обруч прямо и боком (5 мин)</p> <p>3. Метание мяча в даль, забрасывание в корзину (5 мин)</p> <p>4. Подвижная игра «Пятнашки» (10 мин). Дети находятся в разных местах площадки (границы её обозначены флажками). Назначенный воспитателем или выбранный детьми «пятнашка», получив цветную повязку (ленточку), становится на середине площадки. После сигнала воспитателя: «Лови!» - все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого-нибудь из играющих и коснуться его рукой. Тот, кого водящий коснулся рукой, отходит в сторону. Игра заканчивается, когда «пятнашка» поймает 3-4 играющих. При повторении игры выбирается новый пятнашка. Если пятнашка в течение 30-40 секунд не может поймать никого из играющих, воспитатель должен назначить другого водящего</p>	<p>Ходьба, удержание равновесия, бег</p> <p>Пролезание</p> <p>Метание</p> <p>Бег</p>	<p>Шнур, кубики</p> <p>Обручи</p> <p>Мячи, корзина</p> <p>Цветная лента, флажки</p>
IV	<p>1. Ходьба и бег по узкой дорожке (5 мин)</p> <p>2. Прыжки в длину с места (5 мин)</p> <p>3. Влезание на гимнастическую стенку, соревнуйся (8 мин)</p> <p>4. Подвижная игра «Перелёт птиц» (7 мин). См. III неделю октября (средняя группа)</p>	<p>Ходьба, бег, удержание равновесия</p> <p>Прыжки в длину</p> <p>Лазанье</p> <p>Бег, движения рук (разведение, махи)</p>	<p>Мел (шнуры)</p> <p>Гимнастическая стенка</p> <p>Шапочки птиц, скамейка</p>

1	2	3	4
июнь			
I	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба, высоко поднимая колени; непрерывный бег	Ходьба, бег	
	2. Ходьба по бревну, свободно балансируя руками (5 мин)	Ходьба, удержание равновесия	
	3. Прыжки через скакалку с продвижением вперёд (5 мин)	Прыжки	Скакалки
	4. Подвижная игра «Пятнашки» (10 мин). См. III неделю мая (старшая группа)	Бег	Цветная лента, флажки
II	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба и медленный бег между ориентирами	Ходьба, бег	Ориенти- ры
	2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы и ловля их двумя руками (5 мин)	Владение мячом	Мячи
	3. Лазанье по гимнастической стенке (8 мин)	Лазанье	Гимнасти- ческая стенка
	4. Подвижная игра «Удочка» (7 мин). См. II неделю мая (средняя группа)	Прыжки	Скакалка или верёв- ка
III	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба с задержкой на носке («петушинный шаг»); медленный бег	Ходьба, бег	
	2. Игровое упражнение «Быстрее по местам» (5 мин). О п и с а н и е . Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук. Место каждого играющего отмечается каким-нибудь предметом, например кубиком, который кладётся на землю. По словам воспитателя «Бегите» или удару в бубен дети выходят из круга, ходят, бегают или прыгают по всей площадке. Воспитатель убирает тем временем один из предметов, лишая таким образом одного ребёнка места. При ударе в бубен или после слов: «По местам» - все дети бегут в круг и занимают любое место. Оставшемуся без места дети хором говорят: <i>«.(Имяребенка), быстро место занимай!»</i> Когда игра проводится последний раз, воспитатель кладёт обратно кубик, для того чтобы мест хватало всем детям	Бег, прыж- ки, ходьба	Кубики
	3. Подвижная игра «Пастух и стадо» (8 мин). См. IV неделю декабря (средняя группа)	Прыжки, бег	Косынка, кубы, рей- ки
	4. Подвижная игра «Не оставайся на земле» (7 мин). О п и с а н и е . В различных местах площадки, ближе к границам её, расположены предметы высотой 25-30 см: лестница со ступеньками, доски, поставленные на возвышение, невысокие ящики, скамейки, чурбаки (не меньше 25 см в диаметре). Выбирается ловишка. Ему надевают на руку повязку. Дети размещаются на предметах в разных местах площадки. Под удары в бубен дети спрыгивают и бегают или прыгают по площадке в зависимости от того темпа и ритма, который даёт воспитатель. Ловишка принимает участие в общем движении. По сигналу воспитателя: «Лови!» - все дети снова взбираются на расставленные предметы (возвышения).	Бег, прыж- ки	Различные предметы

1	2	3	4
	Ловишка ловит тех, кто не успел вскочить на возвышение. Пойманные садятся в стороне. После того как игра будет повторена 2-3 раза, проводится подсчёт пойманных, выбирается новый ловишка, и игра возобновляется. Воспитатель следит, чтобы дети спрыгивали с возвышения двумя ногами и мягко приземлялись, сгибая колени, а также чтобы разбегались по всей площадке, подальше от предметов, на которые они должны были взбираться		
IV	1. Ходьба и бег в колонне по одному с перестроением в пары и обратно в колонну (5 мин)	Ходьба, бег, перестроение	
	2. Прокатывание мяча друг другу снизу с сильным отталкиванием вперёд (5 мин)	Владение мячом	Мячи
	3. Прыжки на двух ногах через скакалку с продвижением вперёд (5 мин)	Прыжки	Скакалки
	4. Подвижная игра «Мы весёлые ребята» (10 мин). См. I неделю декабря (старшая группа)	Бег	
ИЮЛЬ			
I	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба по кругу с изменением направления; челночный бег	Ходьба, бег	
	2. Игровое упражнение «Проведи мяч» (5 мин). Пройти между кубиками, отбивая мяч при ходьбе	Владение мячом (отбивание)	Мячи, кубики
	3. Подвижная игра «Совушка» (8 мин). См. IV неделю апреля (средняя группа)	Бег	Шапочка совы
	4. Игра малой подвижности «Затейники» (7 мин). См. II неделю декабря (старшая группа)	Показ движений спортсменов	
II	1. Ходьба и бег в рассыпную с остановкой и выполнением заданий по сигналу: «Зайцы» - прыгать на двух ногах; «Аист» - встать на одной ноге, руки на поясе (5 мин)	Ходьба, бег, удержание равновесия, прыжки	
	2. Ходьба по бревну (5 мин)	Удержание равновесия	Бревно
	3. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (5 мин)	Метание	Мешочки с песком
	4. Подвижная игра «Мышеловка» (10 мин). См. I неделю мая (старшая группа)	Бег	
	III	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба змейкой; бег на скорость	Ходьба, бег
	2. Подбрасывание и ловля мяча при ходьбе (5 мин)	Владение мячом	Мячи
	3. Прыжки через скакалку с продвижением вперёд (5 мин)	Прыжки	Скакалки
	4. Подвижная игра «Караси и щука» (5 мин). Один ребёнок выбирается «щукой». Остальные играющие делятся на две группы: одна из них - «Камешки» - образует круг, другая - «Караси», которые передвигаются внутри круга. «Щука» находится за кругом. По сигналу воспитателя: «Щука!» - она быстро вбегает	Бег, приседание	

1	2	3	4
	в круг, стараясь поймать «карасей». «Караси» спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть («караси» прячутся от «щуки» за «камешки»), «Щука» ловит тех «карасей», которые не успели спрятаться. Пойманные уходят за круг. Игра проводится 3—4 раза, после чего подсчитывается число пойманных. Затем выбирают новую «щуку». Дети, стоящие по кругу и внутри его, меняются местами, и игра повторяется		
	5. Подвижная игра «Пятнашки» (5 мин). См. III неделю мая (старшая группа)	Бег с увёртыванием	Цветная лента, флажки
IV	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба с выполнением движений для рук и бег между ориентирами	Ходьба, бег, движения рук	Ориентиры
	2. Ходьба и бег по бревну (5 мин)	Удержание равновесия	Бревно
	3. Подлезание под дугу (верёвку) прямо и боком (5 мин)	Подлезание	Дуга, шнур или верёвка
	4. Подвижная игра «Не оставайся на земле» (5 мин). См. III неделю июня (старшая группа)	Прыжки, бег	Различные предметы
	5. Игра малой подвижности «Сделай фигуру» (5 мин). Из числа играющих выбирается ведущий, он стоит в стороне. Остальные дети бегают, прыгают с ноги на ногу по всей площадке. На сигнал воспитателя (удар в бубен или слово «Стоп») все останавливаются в какой-либо позе и не двигаются. Ведущий обходит все «фигуры» и выбирает ту, которая ему больше всех нравится. Этот ребёнок становится водящим - оценщиком, а предыдущий водящий присоединяется к остальным детям, и игра повторяется	Бег, прыжки	
АВГУСТ			
I	1. Ходьба и бег с перестроением в 3 шеренги и обратно в колонну (5 мин)	Ходьба, бег, перестроения	
	2. Ходьба по бревну с перешагиванием через предметы (5 мин)	Удержание равновесия	Кубики, бревно
	3. Отбивание мяча о землю и ловля его (8 мин)	Владение мячом	Мячи
	4. Подвижная игра «Стоп» (7 мин). На расстоянии 10-16 шагов от границы площадки проводится линия (исходная), на которой близко друг от друга стоят играющие. На противоположном конце площадки очерчивается кругом (диаметром - 2-3 шага) место водящего. Повернувшись спиной к играющим, водящий громко говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай! Стоп!» При этих словах все играющие продвигаются по направлению к водящему. Как только водящий произнёс слово «Стоп!», все останавливаются, водящий быстро оглядывается. Того, кто не успел вовремя остановиться после слова «Стоп!» и сделал добавочное движение, водящий возвращает на исходную линию, после чего поворачивается спиной к играющим, говорит: «Быстро шагай...» и т. д.	Ходьба	

1	2	3	4
	Все продолжают движение с того места, где их застал сигнал «Стоп». Те, которые возвратились на исходную линию, начинают движение оттуда. Так продолжается до тех пор, пока кто-нибудь из играющих не подойдёт близко к водящему и не встанет в круг раньше, чем водящий скажет: «Стоп!» Тот, кому удалось это сделать, становится водящим. Игра возобновляется с новым водящим		
II	<p>1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба и медленный бег с чёткими поворотами на углах</p> <p>2. Перепрыгивание верёвки на двух ногах, расположенной на высоте 15-20 см (5 мин)</p> <p>3. Метание мешочков в корзину (5 мин)</p> <p>4. Подвижная игра «Не оставайся на земле» (10 мин) См. III неделю июня (старшая группа)</p>	<p>Ходьба, бег</p> <p>Прыжки</p> <p>Метание</p> <p>Бег, прыжки</p>	<p>Верёвка</p> <p>Мешочки с песком, корзинка</p> <p>Различные предметы</p>
	<p style="text-align: right;">III</p> <p>1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба; медленный и быстрый бег</p> <p>2. Ходьба по бревну с передачей мяча из одной руки в другую (10 мин)</p> <p>3. Подвижная игра «Пустое место» (5 мин). Играющие становятся в круг, положив руки на пояс: получают окошки. Выбирается водящий. Он ходит за кругом и говорит: <div style="text-align: center;"> Вокруг домика хожу И в окошечки гляжу, К одному я подойду И тихонько постучу. </div> После слова «Постучу» водящий останавливается, заглядывает в окошко, напротив которого остановился, и говорит: «Тук-тук-тук». Стоящий впереди спрашивает: «Кто пришел?» Водящий называет своё имя. Стоящий в кругу интересуется: «Зачем пришёл?» Водящий отвечает: «Бежим вперегонки», - и оба бегут вокруг играющих в разные стороны. В кругу оказывается пустое место. Тот, кто добежит до него первым, остаётся в кругу; опоздавший будет теперь водящим, и игра продолжается</p> <p>4. Игра «Сделай фигуру» (5 мин). См. IV неделю июля (старшая группа)</p>	<p>Ходьба, бег</p> <p>Удержание равновесия, владение мячом</p> <p>Бег</p> <p>Бег, прыжки</p>	<p>Мячи, бревно</p>
IV	<p>1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба с чередованием разного вида бега: медленный, средний, быстрый</p> <p>2. Перепрыгивание через шнур на двух ногах с продвижением вперёд (5 мин)</p> <p>3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт (10 мин)</p> <p>4. Подвижная игра «Медведь и пчёлы» (5 мин). См. III неделю марта (старшая группа)</p>	<p>Ходьба, бег</p> <p>Прыжки</p> <p>Лазанье</p> <p>Бег, лазание</p>	<p>Шнур или верёвка</p> <p>Гимнастическая стенка</p> <p>Маска медведя</p>

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА

Не- деля	Содержание занятий	Основные движения	Пособия
1	2	3	4
СЕНТЯБРЬ			
I	1. Ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, в приседе(5 мин)	Ходьба, удержание равновесия	
	2. Подвижная игра «Салка на одной ноге» (10 мин). Дети расходятся по площадке, закрывают глаза, руки у всех за спиной. Ведущий проходит среди них и незаметно кладёт одному в руки платочек. По команде: «Раз, два, три, смотри!» - дети открывают глаза. Стоя на одном месте, они внимательно смотрят друг на друга. Игрок с платком неожиданно поднимает его вверх и говорит: «Я салка!» Участники игры, прыгая на одной ноге, стараются уйти от салки. Тот, кого он коснулся, берёт платочек и идёт водить. Он быстро поднимает платок вверх и говорит: «Я салка!» Игра повторяется	Прыжки на одной ноге	Платочек
	3. Подвижная игра «Круговая лапта» (10 мин). Игроки делятся на две команды. Одна выходит на середину площадки, игроки другой команды стоят по её краям или по кругу. Они бросают мяч, стараясь «осалить» игроков первой команды, те увертываются от мяча. В кого мяч попал, тот выходит из игры. Когда всех выбивают из круга, команды меняются местами. Побеждает команда, сумевшая выбить «противника» из круга меньшим количеством бросков	Бег с увёртыванием, метание	Мяч
II	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба обычная; бег, выбрасывая прямые ноги вперёд, сгибая ноги в коленях	Ходьба, бег	
	2. Подвижная игра «Догони свою пару» (10 мин). См. III неделю апреля (средняя группа)	Бег	
	3. Подвижная игра «Волк во рву» (10 мин). Посередине площадки, поперёк её, двумя параллельными линиями, выложенными из песка, шишек, мелких палочек на расстоянии 1 м одна от другой, обозначается ров. В нём находится водящий, он изображает «волка». Остальные играющие - «козы». Они живут на одном краю полянки. На противоположном её краю находится поле, на котором «козы» пасутся. По словам воспитателя: «Козы, в поле, волк во рву!» - играющие бегут в поле, перепрыгивая по дорожке через ров. «Волк» бегаёт во рву, старается поймать (осалить) прыгающих «коз» - детей. «Осаленные» отходят на время в сторону. Воспитатель говорит: «Козы, домой!» Все бегут домой, перепрыгивая по пути через ров. Если ребёнок попадёт ногой в ров, он тоже считается пойманным. После нескольких перебежек выбирается другой водящий - «волк», и игра начинается снова	Бег, прыжки	Шишки (мелкие палочки, 2 верёвки)
III	1. Ходьба по бревну приставным шагом с подниманием ноги вперёд и хлопком под ней (5 мин)	Ходьба, удержание равновесия	Бревно

1	2	3	4
	<p>2. Подвижная игра «Охотники и звери» (15 мин). Играющие образуют круг, взявшись за руки. Рассчитавшись на первый-второй, они делятся на «охотников» и «зверей». «Охотники» остаются на своих местах в кругу, а звери выходят в середину круга. Охотники перебрасывают друг другу мяч и стараются попасть им в ноги убегающих и увёртывающихся «зверей». Тот, кого заденет мяч, считается подстреленным и выходит из круга. Через некоторое время «охотники» подсчитывают «осаленных» детей. Играющие меняются ролями</p>	Бег, владение мячом (бросание)	Мяч
	<p>3. Подвижная игра «Чехарда» (10 мин). Несколько детей становятся друг за другом на расстоянии 5-6 шагов. Они принимают устойчивое положение, выставляя одну ногу вперёд, сгибают её в колене, немного наклоняются и опираются о неё двумя руками. Другие играющие по очереди разбегаются, опираются на плечи стоящих детей и перепрыгивают через них, широко разводя ноги в стороны. Потом играющие меняются ролями. Тренироваться в выполнении этого упражнения лучше всего парами</p>	Прыжки	
IV	<p>1. Ходьба, бег, ползание (5 мин). Ходьба обычная, скрестным шагом, гимнастическими шагами; бег лёгкий и стремительный; ползание на четвереньках по бревну</p>	Ходьба, бег, ползание	Бревно
	<p>2. Подвижная игра «Чья пара дальше всех?» (5 мин). Дети встают парами спиной друг к другу. По сигналу воспитателя делают по 3 прыжка каждый в свою сторону. Подводится итог: чья пара прыгнет в обе стороны дальше других?</p>	Прыжки	
	<p>3. Игровое упражнение «Кого назвали, тот ловит мяч» (10 мин)</p>	Ловля мяча	Мяч
	<p>4. Игровое упражнение «Через бревно» (5 мин). По одному по очереди дети перепрыгивают через лежащее на земле и очищенное от сучьев бревно, опираясь о него руками (с места и с небольшого разбега)</p>	Прыжки	Бревно
ОКТАБРЬ			
I	<p>1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба обычная; совершая различные движения руками; лёгкий бег, спиной вперёд, сохраняя направление и равновесие</p>	Ходьба, бег, удержание равновесия	
	<p>2. Подвижная игра «Заполни ямку» (10 мин). В небольшую яму забрасывают шишки до тех пор, пока она не наполнится до краёв. Можно разделить детей на группы, чтобы они одновременно забрасывали шишки в несколько ямок. Чья группа быстрее засыплет яму шишками?</p>	Бросание	Шишки
	<p>3. Подвижная игра «Лиса и куры» (15 мин). В качестве «наседы» можно использовать лежащее на земле бревно или несколько ветвистых деревьев. Играющие, изображающие «кур», расходятся по площадке, подпрыгивают, похлопывают «крыльями»-руками, ищут зёрна. За ними внимательно следит водящий - «лиса», прячась за деревьями. По указанию воспитателя «лиса» начинает тихонько подбираться к «курам». Один из играющих, изображающий «петуха», громко кричит: «Ку-ка-ре-ку!» По этому сигналу «куры» убегают, взлетают на «наседы». «Петух» храбрится, наблюдает за порядком и поэтому взлетает на «наседы» последним. «Лиса» подбегает к «курам», ловит ту из них, которая не сумеет удержаться на «наседы» или просто не успеет на него взлететь.</p>	Бег, лазание, прыжки	Маска лисы, бревно (ветвистые деревья)

1	2	3	4
	«Лиса» уведит свою добычу в «лес», но по пути ей неожиданно встречается «охотник» с ружьём (воспитатель). Испугавшись, «лиса» выпускает «птицу» и убегает, а «курица» возвращается «домой». Самыми ловкими окажутся те, кто не попадёт в лапы «лисы»		
II	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба обычная, с выпадами, в приседе; лёгкий бег, бег змейкой между колёс, с прыжками	Ходьба, бег, прыжки	
	2. Подвижная игра «Медведь и пчёлы» (15 мин). См. III неделю марта (старшая группа)	Бег, лазание	Маска медведя, гимнастическая стенка
	3. Подвижная игра «Кто бросит выше?» (10 мин). Предлагается перебросить шишку через большой куст или невысокое дерево	Метание	Шишки
III	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба обычная, приставным шагом; лёгкий бег, с мячом, чередование бега с ходьбой	Ходьба, бег, отбивание мяча	Мячи по количеству детей
	2. Подвижная игра «Попади» (10 мин). С указанного воспитателем расстояния дети по очереди бросают по 5 еловых шишек, стараясь попасть ими в пенёк. При этом считают, кто сколько раз попадёт в цель	Метание	Шишки
	3. Подвижная игра «Палочка-выручалочка» (15 мин). Посередине площадки втыкают в землю палочку. Около неё, закрыв глаза, становится водящий, в руках у него короткая палочка. Он громко и медленно считает до 10, за это время остальные разбегаются и прячутся. Закончив считать, водящий открывает глаза, стучит палочкой по палочке-выручалочке и говорит: «Палочка пришла, никого не нашла». После этого начинает искать спрятавшихся. Заметив кого-нибудь, он громко произносит: «Палочка-выручалочка, (называется имя) нашла» - и бежит к палочке. Найденный тоже бежит к палочке, стараясь обогнать водящего, первым дотронуться до палочки и сказать: «Палочка-выручалочка, выручи меня!» Если он успевает это сделать, то считается выреченным, если нет, то выходит из игры. Водящий старается найти всех спрятавшихся детей и вывести их из игры. Сделать это очень трудно, так как любой из прячущихся может быстро и незаметно для водящего подбежать к палочке-выручалочке и попросить: «Палочка-выручалочка, выручи всех!», и все раньше найденные дети считаются выреченными	Бег	Палочки, повязка
IV	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба обычная, парами; лёгкий бег, через препятствия (кубы), не задевая их, сохраняя скорость; челночный бег	Ходьба, бег	Кубы высотой 10 см
	2. Игровое упражнение «Кто впереди?» (10 мин). Дети располагаются друг за другом. По сигналу бегут колонной вокруг площадки в среднем темпе. Через некоторое время воспитатель называет кого-нибудь из играющих, ребёнок говорит: «Я впереди!» - выходит из колонны и, обогнав всех, становится впереди. Он ведёт колонну до тех пор, пока воспитатель не вызовет следующего	Бег	
	3. Игровое упражнение «В парах» (15 мин). Дети становятся парами и перекатывают мяч друг другу, отбивая его то правой, то левой ногой. При этом не отпускать мяч от себя далеко	Отбивание мяча ногой	Мячи

1	2	3	4
НОЯБРЬ			
I	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба; лёгкий бег, перестроение в пары	Ходьба, бег, перестроение	
	2. Подвижная игра «Ударь точно» (10 мин). Стоя в кругу, играющие по очереди стараются выбить мячом расположенную в центре круга мишень	Отбивание мяча ногой	Мяч, мишень
	3. Подвижная игра «Бабочки, лягушки и цапли» (15 мин) Дети свободно бегают по площадке. По сигналу воспитателя они начинают подражать движениям бабочек (машут руками, кружатся), лягушек (опускаются на четвереньки и скачут), цапель (замирают, стоя на одной ноге). Как только воспитатель произнесёт: «Снова побежали!», дети начинают бегать по площадке в произвольных направлениях	Бег, махи руками, повороты туловища	
II	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба; лёгкий бег змейкой	Ходьба, бег	
	2. Подвижная игра «Жеребята» (5 мин). Дети встают в круг друг за другом. Согнув руки в локтях ладонями книзу, они, изображая жеребят, бегут по кругу, высоко поднимая колени и касаясь ими ладоней. По условному знаку воспитателя, делая вид, что взяли поводья, переходят на широкий шаг рысью. Затем «жеребята» идут по кругу спокойно, отдыхая. Отдохнув, снова начинают бег (можно в обратную сторону)	Бег, ходьба	
	3. Игра малой подвижности «Мяч в кругу» (10 мин). Небольшая группа располагается по кругу, в середину круга входит водящий с мячом. Ударяя несильно ногой по мячу, водящий по очереди прокатывает его к игрокам, стоящим по кругу. Каждый из них ногой задерживает мяч и возвращает его водящему	Отбивание мяча ногой	Мяч
	4. Игровое упражнение «Кто дальше за 3 прыжка» (5 мин). Встав шеренгой, дети одновременно сначала делают по 3 прыжка. Кто окажется дальше всех? Затем делают 5 прыжков и т. д.	Прыжки	
	5. Игра малой подвижности «Каких листьев больше?» (5 мин). Дети расходятся по площадке и собирают по несколько опавших с разных деревьев листьев. Потом собираются все вместе и по очереди раскладывают листья по их форме в букеты, называя, с какого они дерева. Сравнивают, каких листьев больше всего, а каких меньше. Воспитатель объясняет, почему одних листьев оказалось много, а других мало. Если дети нашли лист с такого дерева, которое не растёт в этом месте, он спрашивает, как мог лист сюда попасть	Ходьба, приседание	
	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба с заданием для рук, лёгкий бег	Ходьба, бег	
	2. Игровое упражнение «Лесное троеборье» (15 мин). Детям предлагается обежать 2-3 расположенных недалеко друг от друга дерева, добравшись до бревна, взобраться на него, быстро пройти или пробежать по нему до середины, повернуться в указанную воспитателем сторону и прыгнуть с бревна, добежать до корзины, стоящей на земле, взять из неё шишку и постараться как можно точнее попасть ею в ямку. Если с первой попытки попасть не удаётся, надо брать шишки и бросать их до тех пор, пока не попадёшь. Только после этого можно бежать к финишу	Бег, метание, удержание равновесия, прыжки	Корзина, шишки, бревно

1	2	3	4
	<p>3. Подвижная игра «Прыгаем по кругу» (10 мин). На площадке раскладываются обручи. Все встают левым (правым) боком к своему обручу, кладут руки на пояс и по указанию воспитателя начинают прыгать на одной или двух ногах вокруг своего обруча. Когда воспитатель скажет: «Стоп!», немного отдыхают, потом опять прыгают вокруг обручей в противоположном направлении. После этого упражнения обручи используют для игры «Займи обруч!». Все играющие передвигаются по площадке, отбегая подальше от обручей. По сигналу воспитателя дети бегут к обручам и становятся в них (обручей должно быть столько, чтобы один из играющих остался без места). Игра повторяется</p>	Прыжки	Обручи
IV	<p>1. Ходьба и прыжки (5 мин). Ходьба, прыжки с продвижением вперёд, с пронесением мешочка на голове (1 круг)</p>	Ходьба, прыжки, удержание равновесия	Мешочки
	<p>2. Подвижная игра «Лесные пятнашки» (15 мин). Дети играют в пятнашки со следующими условиями: нельзя «салить» игрока, прижавшегося спиной к дереву; нельзя салить двоих играющих, если они взялись за руки и окружили дерево; нельзя «салить» тех, кто сумел обхватить дерево руками или повиснуть на нём</p>	Бег	
	<p>3. Игровое упражнение «Кто прыгает?» (10 мин). Играющие стоят по кругу, воспитатель с ними. Он называет животных и предметы, которые могут прыгать или не могут прыгать, при этом поднимает руки вверх. Например, воспитатель говорит: «Лягушка прыгает, собака прыгает, черепаха прыгает, кузнечик прыгает» и т. п. По условиям игры дети должны сказать «да» и подпрыгнуть только в том случае, если воспитатель назвал животное, которое действительно может прыгать</p>	Прыжки	
ДЕКАБРЬ			
I	<p>1. Ходьба и бег (7 мин). Ходьба по шнуру, выложенному в форме змейки, квадрата, треугольника, приставляя пятку к носку; бег в умеренном темпе</p>	Ходьба, бег	Шнур
	<p>2. Игра-соревнование «Кто дальше прыгнет» (в прыжковой яме или на снегу) (8 мин)</p>	Прыжки	
	<p>3. Подвижная игра «Вышибалы» (15 мин). Водящий (вышибала) бегает по игровой площадке, стараясь попасть снежком в играющих, которые уворачиваются или убегают подальше. Задача вышибалы - запятнать как можно больше участников. Игроки могут ловить брошенный в них снежок и, когда им это удаётся, становятся вышибалами. Побеждает водящий, запятнавший снежком большее число участвующих в игре</p>	Бег, бросание и ловля снежков	Снежки
II	<p>1. Ходьба и бег (8 мин). Ходьба на носках и пятках; бег с прыжками на одной и другой ноге, бег с высоким подниманием колен</p>	Ходьба, бег, прыжки	
	<p>2. Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием предметов (7 мин)</p>	Ходьба, удержание равновесия	Мешочки с песком, кубы

1	2	3	4
	3. Игра малой подвижности «Снежная карусель» (15 мин). См. III неделю января (старшая группа)	Ходьба, бег со сменой направления	Снежный вал, корзина со снежками
	III		
	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба с выпадами вперёд; бег трусцой	Ходьба, бег	
	2. Подвижная игра «Загони льдинку в ворота» (10 мин). Играющие сооружают на площадке ворота из снега или обозначают их прутиками, палочками. Они становятся в 4–5 шагах от ворот и стараются клюшкой загнать в них льдинку	Владение клюшкой	Льдинка, ориентиры
	3. Игровое упражнение «Хоккеист» (15 мин). Вести шайбу клюшкой с обведением шайбы вокруг предметов	Вожделение шайбы вокруг предметов	Клюшка, шайба, кубы
IV	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба боком приставным шагом вправо, влево; бег галопом	Ходьба, бег	
	2. Метание снежков на дальность (10 мин)	Метание	Снежки
	3. Подвижная игра «Чья пара скорей?» (15 мин). Дети образуют два звена, в каждом из них распределяются на пары, становясь друг за другом. По сигналу воспитателя две первые пары детей, взявшись за руки, быстро бегут в сторону снеговика, стараясь обогнать одна другую. Пробежавшие пары возвращаются и становятся в конце колонны, бегут следующие пары	Бег	Снеговик
ЯНВАРЬ			
II	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба; медленный бег по кругу	Ходьба, бег	
	2. Подвижная игра «Ловишки парами» (5 мин). Выбирают двух водящих. Они берутся за руки. По сигналу воспитателя дети разбегаются по площадке. Водящие, не расцепляя рук, ловят детей, дотрагиваясь до них. Пойманные уходят с площадки. Когда будет поймано 5-6 детей, выбираются новые водящие. Игра повторяется 4-5 раз. В конце отмечают дети, не попавшиеся ловишкам	Бег	
	3. Игровое упражнение «Загони льдинку в лунку клюшкой» (10 мин). Дети с помощью клюшки, обводя шайбу вокруг флажков, загоняют её в лунку	Владение клюшкой	Флажки, клюшки
	4. Подвижная игра «Мы весёлые ребята» (10 мин). См. I неделю декабря (старшая группа)	Бег	
	III		
	1. Игровое упражнение «Собери жёлуди» (5 мин). Ребёнок броском рассыпает жёлуди, затем подбрасывает один жёлудь вверх, этой же рукой собирает жёлуди в кучу и ловит подброшенный	Подбрасывание	Жёлуди, корзина

1	2	3	4
	<p>2. Подвижная игра «Два Мороза» (5 мин). Дети делятся на 2 группы и располагаются на противоположных сторонах игровой площадки. В середине площадки помещаются двое водящих (два Мороза). Они обращаются к ребятам со словами:</p> <p style="padding-left: 40px;">Мы два брата молодые, Два Мороза удалые: Мороз Красный Нос, Мороз Синий Нос. Кто из вас решится В путь-дорожку пуститься?</p> <p>Все ребята отвечают:</p> <p style="padding-left: 40px;">Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз.</p> <p>После этих слов дети перебегают на разные стороны площадки, то есть 2 группы меняются местами. Морозы их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается «замороженным». Он остаётся на том месте, где был пойман, и должен с распротёртыми руками преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда «замороженных» окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается</p>	Бег	Маски Морозов
	<p>3. Игровое упражнение «Сбей кегли» (10 мин). Дети по очереди сбивают кегли, расположенные в шахматном порядке в два ряда на расстоянии 4 и 5 м</p>	Бросание	Кегли, биты
	<p>4. Игровое упражнение «Загони льдинку в лунку клюшкой» (10 мин). См. II неделю января (подготовительная группа)</p>	Владение клюшкой	Флажки, клюшки, шайбы
IV	<p>1. Ходьба; бег в заданном направлении (5 мин)</p> <p>2. Игровое упражнение «Кто быстрее перебежит через болото с помощью трёх дощечек» (10 мин). Дети делятся на две команды. Пара детей из каждой команды перебирается через «болото» с помощью трёх дощечек</p> <p>3. Подвижная игра «Перебежки со снежками» (5 мин). На двух коротких противоположных сторонах площадки линиями, проведёнными на расстоянии 1-1,5 м от краёв, обозначаются два города. Половина детей находится в одном из них. Параллельно двум другим сторонам площадки проводятся две линии на расстоянии 6-7 м друг от друга. Вдоль этих линий (по обеим сторонам) на равном расстоянии стоит другая половина детей. Они лепят по 6-7 снежков (если погода не позволяет, то используют мешочки с песком). Дети первой группы по одному начинают перебегать из одного города в другой, а стоящие сбоку стараются попасть снежком (мешочком) в перебегающего. Целиться в голову запрещается. После 2-3 перебежек из города в город дети меняются местами. Выигрывает команда, сумевшая попасть в большее число перебегающих</p> <p>4. Игровое упражнение «Чья команда быстрее переберётся через болото?» (10 мин). Дети делятся на две команды. Каждый участник команды действует с двумя дощечками</p>	Ходьба, бег	3 дощечки Снежки (мешочки с песком) Дощечки

1	2	3	4
ФЕВРАЛЬ			
I	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба; медленный бег	Ходьба, бег	
	2. Игровое упражнение «Кольцеброс» (10 мин). См. IV неделю ноября (старшая группа)	Метание	Кольца, кольце- бросы
	3. Подвижная игра «Сохрани пару» (5 мин). Дети парами пробегают заданное расстояние. В конце забега ставится препятствие высотой 70 см, под которым каждой паре детей необходимо подлезть	Бег, проле- зание	Препятст- вие высо- той 70 см
	4. Игровое упражнение «След в след» (10 мин). Ходьба по снежному валу	Удержание равновесия	Снежный вал
II	1. Ходьба по скользкой поверхности приставными шагами (5 мин)	Ходьба, удержание равновесия	Ледяные дорожки
	2. Подвижная игра «Мы - весёлые ребята» (10 мин). См. I неделю декабря (старшая группа)	Бег, прыж- ки	Снежный вал (суг- роб)
	3. Игровое упражнение «Спортивные лошадки» (10 мин). Посередине площадки в кругу положены обручи, это «стойла». Вокруг стоят дети, это спортивные «лошадки». Обручей на 2-3 меньше, чем детей. Дети изображают выезд спортивных «лошадей». По команде: «Шагом» - дети идут по краям площадки, высоко поднимая колени, доставая ими ладони рук, согнутых в локтях. По команде: «Поворот» - дети поворачиваются кругом и идут в противоположном направлении. По команде: «Рысь» - дети бегут по краям площадки. По команде: «Шагом» - дети идут, снова высоко поднимая колени. Так повторяется 2-3 раза. По команде: «В стойло» - дети-«лошадки» быстро бегут, стараясь занять любое «стойло». Игра повторяется 4-5 раз. Воспитатель отмечает детей, хорошо и быстро выполняющих команды	Ходьба с высоким поднима- нием ко- лен, пово- роты, бег	Обручи
	4. Игровое упражнение «След в след» (5 мин). См. I неделю февраля (подготовительная группа)	Удержание равновесия	
	1. Игровое упражнение «Ходьба по бровкам и скользким поверхностям» (5 мин)	Удержание равновесия	Бровки, ледяные дорожки
	2. Игровое упражнение «Метание снежками в движущуюся цель» (10 мин). Один ребёнок везет санки, другие дети бросают снежки, стараясь попасть в санки	Метание	Снежки, санки
	3. Подвижная игра «Два Мороза» (10 мин). См. III неделю января (подготовительная группа)	Бег	Маски двух Морозов
	4. Игровое упражнение «Прыжки через снежные валики» (5 мин)	Прыжки	Снежные валики

1	2	3	4
IV	1. Ходьба по скользким поверхностям (5 мин)	Ходьба, удержание равновесия	Ледяные дорожки
	2. Подвижная игра «Дорожка препятствий» (25 мин). Дети выполняют цепь препятствий: бег 10 м, метание в даль (мешочка, снежка) через крепость, скольжение по ледяной дорожке, в конце которой взять льдинку и загнать клюшкой в ворота	Метание вдаль, скольжение по дорожке, бег	Мешочек с песком, льдинка, клюшка
МАРТ			
I	1. Ходьба в колонне, между снежными валиками (5 мин)	Ходьба, удержание равновесия	Снежные валики
	2. Подвижная игра «Два Мороза» (5 мин). См. III неделю января (подготовительная группа)	Бег	Маски Двух Морозов
	3. Игровое упражнение «Нагрузи санки» (10 мин). Один ребёнок везет санки, другие дети бросают снежки, стараясь попасть в санки	Метание в движущуюся цель	Снежки, санки
	4. Скольжение по ледяным дорожкам с преодолением снежного препятствия (10 мин)	Удержание равновесия	Ледяные дорожки
II	1. Подвижная игра «Перелёт птиц» (5 мин). См. III неделю октября (средняя группа)	Бег, движения рук	Маски птиц, скамейка
	2. Игровое упражнение «Загони льдинку в ворота клюшкой» (10 мин)	Владение клюшкой	Льдинки, клюшки
	3. Игровое упражнение «Передай льдинку партнёру, подпрыгивая на одной ноге» (10 мин)	Удержание равновесия	Льдинки
	4. Игровое упражнение «Метание снежков в цель» (5 мин)	Метание	Снежки
III			
	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба с носка с чёткими поворотами на углах; медленный бег	Ходьба, бег	
	2. Игровое упражнение «Кто дольше удержит мяч в воздухе, отбивая его ракеткой» (5 мин)	Отбивание мяча	Мячи, ракетки
	3. Игра-эстафета «Отмерялки» (10 мин). Дети делятся на 4-5 команд. Команды в колоннах стоят у одной черты. Дети, стоящие первыми, по сигналу воспитателя прыгают с места в длину. По их пяткам проводится черта, от неё прыгает следующий и т. д. Побеждает команда, последний игрок которой оказался дальше других	Прыжки	
	4. Игровое упражнение «Задень колокольчик» (10 мин). Устанавливается треножник, к которому на нитке прикрепляется колокольчик. Ударяя ракеткой по шарик, необходимо прогонять его через треножник так, чтобы колокольчик зазвенел. Можно играть вдвоём, троём, расположившись по разные стороны треножника	Управление теннисной ракеткой	Колокольчик, ракетка, шарик

1	2	3	4
IV	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба; лёгкий бег змейкой; ходьба с перестроением в три колонны	Ходьба, бег, перестроение	
	2. Игровое упражнение «Набрось кольцо на колпак» (5 мин)	Метание	Кольца, колпак
	3. Подвижная игра «Перебежки» (10 мин). Выбирается водящий, который показывает детям флажки жёлтого, синего или зелёного цветов. Дети выполняют различные упражнения при показе флажков. Жёлтый флажок - обычный бег, синий флажок - продвижение прыжками с ноги на ногу, зелёный флажок - прыжки на двух ногах. Водящий пользуется этими же движениями	Бег, прыжки	Флажки разных цветов
	4. Игровое упражнение «Сбей колпак» (10 мин). На расстоянии 4 м от детей располагают колпаки в шахматном порядке. Под каждым колпаком находится фант. При попадании в колпак ребёнок фант забирает. Сбивание можно проводить ватными снежками	Метание	Колпак, ватные снежки
АПРЕЛЬ			
I	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба по кругу с чёткими поворотами, медленный бег	Ходьба, бег	
	2. Подвижная игра «Космонавты» (10 мин). По краям площадки обозначаются контуры ракет (двух-, четырёхместные). Общее количество мест в ракетах должно быть меньше количества играющих детей. Посредине площадки дети-«космонавты», взявшись за руки, ходят по кругу, приговаривая: Ждут нас быстрые ракеты Для прогулок по планетам. На какую захотим, На такую полетим! Но в игре один секрет: Опоздавшим места нет. С последним словом дети опускают руки и бегут занимать места в «ракете». Те, кому не хватило места в «ракетах», остаются на «космодроме», а те, кто сидит в «ракетах», поочередно рассказывают, где пролетают и что видят. После этого все снова встают в круг, и игра повторяется. Во время полёта вместо рассказа об увиденном детям предлагается выполнять различные упражнения, задания, связанные с выходом в «космос», и др. В игре можно использовать также специально сделанные «ракеты»	Бег	3 разноцветных флажка
	3. Подвижная игра «Перебежки» (10 мин). См. IV неделю марта (подготовительная группа)	Бег, прыжки	Флажки: жёлтый, синий, зелёный
	4. Игровое упражнение «Кто перепрыгнет ручеёк в самом широком месте?» (5 мин)	Прыжки	Верёвка
II	1. Подвижная игра «Караси и щука» (10 мин). См. III неделю июля (старшая группа)	Бег с увертыванием, приседания	Маски карася и щуки

1	2	3	4
	<p>2. Игровое упражнение «Кто попадёт с самого дальнего расстояния?» (8 мин). Дети метают мешочки с песком в мишень с разных расстояний: всё дальше и дальше от мишени</p>	Метание	Мишень, мешочки с песком
	<p>3. Игровое упражнение «Задень колокольчик» (7 мин). См. III неделю марта (подготовительная группа)</p>	Подбрасывание мяча ракеткой	Колокольчик, мяч, ракетка
	<p>4. Игровое упражнение «Кто перепрыгнет ручеёк в самом широком месте?» (5 мин)</p>	Прыжки	Верёвка
	III		
	<p>1. Ходьба и бег в заданном направлении (5 мин)</p>	Ходьба, бег	
	<p>2. Игровое упражнение «Попади в лунку» (8 мин). Метание мешочка с песком в лунку</p>	Метание	Мешочки с песком
	<p>3. Подвижная игра «Круговая лапта» (10 мин). На земле чертят круг - это «город» (он может быть и другой формы). Дети делятся на две равные группы. Согласно жребию одна из них располагается в «городе». Другая «полевая» - водящая - остаётся за кругом. Полевые игроки - водящие - отходят от «города» с мячом, и один из них его прячет. Затем они возвращаются к «городу», держа руки за спиной, кто в карманах, кто под рубашкой, чтобы нельзя было догадаться, у кого мяч. Все они бегают вокруг «города» и приговаривают: «Я кого-то ударю, я кого-то ожгу!» или «Ожгу-ожгу!» Тот, у кого мяч, ждёт удобного момента, чтобы осалить одного из игроков «города». Если он бросил мяч и промахнулся, игроки «города» кричат: «Сгорел, сгорел!» - и бросавший мяч выходит из игры. Если удар удачный, то полевые игроки разбегаются, запятанный берёт мяч и бросает его в убегающих соперников. Ему нужно отыграться, запятнать одного из полевых игроков, чтобы команда «города» осталась на месте. Если он не запятнает, играющие меняются местами. Полевые игроки вновь прячут мяч. Игрок «города» может поймать брошенный мяч, в этом случае он не считается осаленным. Игра продолжается до тех пор, пока одна группа не потеряет всех игроков. Можно сократить игру по времени и закончить, когда в «городе» останется половина играющих. Правила: игрок «города» пятнает убегающих, не сходя с того места, где поднял мяч; игроки «поля» не должны заходить за границу «города»; игрокам водящей команды не разрешается задерживать мяч</p>	Метание, бег	Щит, мяч
	<p>4. Игровое упражнение «Чей мяч приземлится дальше» (7 мин)</p>	Метание	Мяч
IV	<p>1. Подвижная игра «Полоса препятствий» (15 мин). Дети делятся на 3 равные команды и по очереди преодолевают полосу препятствий: подлезание под шнур, подпрыгивание до висящего колокольчика, метание в корзину, ходьба по бревну. Игра проводится по типу эстафеты, когда ребёнок выполняет одно движение и передаёт эстафету другому</p>	Подлезание, подпрыгивание, ходьба, удержание равновесия	Мячи, бревно, колокольчик, шнур (веревка)

1	2	3	4
	2. Игровое упражнение «Кто дольше не потеряет мяч?» (5 мин). Дети отбивают мяч рукой об землю	Отбивание мяча	Мячи
	3. Игра-эстафета «За мячом» (10 мин). В центре площадки проводятся две черты на расстоянии 3 м друг от друга. Дети делятся на 2 команды. Каждая команда, в свою очередь, делится на 2 группы, которые выстраиваются в колонны у черты одна против другой. У детей, стоящих впереди групп с одной стороны, в руках по мячу. По команде воспитателя: «Начали!» - они бросают мяч первым детям, стоящим напротив, а сами бегут через 2 черты и встают в конец противоположной колонны. Поймавшие мяч в свою очередь бросают его стоящему впереди группы напротив (а он продвигается к черте) и бегут через 2 черты в конец противоположной группы. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не поменяются местами (не окажутся на противоположной стороне). Выигрывает команда, сделавшая меньше ошибок или быстрее закончившая перестроение (повторить 2-3 раза)	Владение мячом (бросание и ловля), бег	Мячи
МАЙ			
I	1. Ходьба и бег (7 мин). Ходьба обычная, скрестным шагом, спиной вперёд, ритмичное при-топтывание во время ходьбы; бег с захлестыванием, медленный непрерывный бег	Ходьба, бег	
	2. Игровое упражнение «По бревну» (8 мин)	Ходьба, удержание равновесия	Бревно
	3. Игровое упражнение «Школа мяча» (10 мин). Бросание мяча вверх, о землю, ловля мяча двумя руками не менее 20 раз, передача и перебрасывание мяча друг другу	Бросание и ловля мяча	Мяч по количеству детей
	4. Подвижная игра «Через бревно» (5 мин). См. IV неделю сентября (подготовительная группа)	Прыжки	Очищенное от сучьев бревно
II	1. Ходьба и бег (7 мин). Ходьба с чёткими поворотами на углах; медленный бег, бег с прыжками с одной ноги на другую, приставным шагом	Ходьба, бег	
	2. Общеразвивающие упражнения для рук (8 мин): <ul style="list-style-type: none"> • Руки вперёд. • Рывком руки в стороны. • Плавно руки вперёд. • Круговые движения руками назад. • Поворот туловища вправо с махом правой рукой (то же в другую сторону) 	Движения рук, повороты туловища	
	3. Подвижная игра «Через бревно» (5 мин). См. IV неделю сентября (подготовительная группа)	Прыжки	Очищенное от сучьев бревно
	4. Подвижная игра «Лесное троеборье» (10 мин). Детям предлагается обежать два-три расположенных недалеко друг от друга дерева, добравшись до бревна, взобраться на него, быстро пройти или пробежать по нему до середины, повернуться в указанную воспитателем сторону и спрыгнуть с бревна, добежать до корзины.	Бег, удержание равновесия, метание	Бревно, шишки, корзина

1	2	3	4
	стоящей на земле. Взять из неё шишку и постараться как можно точнее попасть ею в ямку. Если с первой попытки не удастся, надо брать шишки и бросать их до тех пор, пока не попадётся. Только после этого можно бежать к финишу III		
	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба змейкой между кеглями; медленный бег змейкой	Ходьба, бег	
	2. Рывки руками в стороны, круговые движения руками вперёд, назад (5 мин)	Движения руками	
	3. Игровое упражнение «Школа мяча» (10 мин). Подбрасывание мяча двумя руками, поочередно левой и правой рукой	Подбрасывание, ловля мяча	Мячи
	4. Подвижная игра «Чехарда» (10 мин). См. III неделю сентября (подготовительная группа)	Прыжки, бег	
IV	1. Ходьба и бег змейкой между кеглями (5 мин)	Ходьба, бег	Кегли
	2. Рывки руками, круговые движения правой и левой рукой по очереди, наклоны туловища в стороны (5 мин)	Движения рук, наклоны туловища	
	3. Подвижная игра «Дружно, все вместе» (10 мин). Играющие становятся на одной стороне площадки. Перебежать через неё надо шеренгой, удерживая равнение. Все должны бежать с одной скоростью, никто никого не должен обгонять	Бег	
	4. Подвижная игра «Горелки» (10 мин). Играющие становятся в колонну парами, впереди колонны - 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, отпускают руки и бегут в начало колонны - один слева, другой справа от неё. Водящий пытается поймать одного из них, прежде чем дети успеют встретиться и взяться за руки впереди него. Если водящему удаётся это сделать, он и пойманный берутся за руки и становятся впереди колонны. Оставшийся без пары будет водящим	Построение в колонны, бег	
июнь			
I	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба с высоким подниманием колен; бег с подниманием колен	Ходьба, бег	
	2. Подвижная игра «Лиса в курятнике» (10 мин). См. IV неделю декабря (2-я младшая группа)	Бег	Гимнастическая скамейка

1	2	3	4
I	3. Ходьба по бревну с перешагиванием предметов (8 мин)	Ходьба, удержание равновесия	Бревно, кубы
	4. Игровое упражнение «Мяч через сетку» (7 мин). На площадке натягивается сетка или верёвка. Дети делятся по парам, игроки располагаются по разным сторонам сетки и перебрасывают мяч друг другу поверх сетки	Бросание, ловля мяча	Мяч, сетка (верёвка)
II	1. Ходьба и бег широким шагом (5 мин)	Ходьба, бег	
	2. Ведение мяча правой, затем левой рукой, потом попеременно (10 мин)	Ведение мяча рукой	Мячи по количеству детей
	3. Игра-эстафета «Водоносы» (15 мин). Дети делятся на 2 команды и выстраиваются в параллельные колонны. Впереди каждой колонны на расстоянии 10 м - ведро, наполненное водой, у линии старта - пустое ведро. У первых игроков команд в руках металлические кружки одинаковой вместимости. По сигналу ведущего первые номера в командах бегут к ведрам с водой, черпают полную кружку и возвращаются обратно. Здесь они выливают воду в пустое ведро и передают кружку следующему игроку, а сами становятся в конце колонны. Вторые игроки, взяв кружку, выполняют то же задание. И так поочередно игроки переносят воду. Выигрывает та команда, которая быстрее соперников наполнит своё ведро	Бег	2 ведра, 2 кружки
III	1. Ходьба и бег змейкой (5 мин)	Ходьба, бег	
	2. Игровое упражнение «Школа мяча» (15 мин). Подбросить мяч вперёд-вверх, побежать за ним, дать мячу приземлиться и поймать его после отскока; подбросить мяч вперёд-вверх и поймать его до приземления	Подбрасывание, ловля мяча	Мячи по количеству детей
	3. Подвижная игра «Чехарда» (10 мин). См. III неделю сентября (подготовительная группа)	Прыжки	
IV	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба змейкой между кеглями; бег широким шагом	Ходьба, бег	Кегли
	2. Игровое упражнение «Школа мяча» (10 мин). Ведение мяча ногой с обводкой предметов	Ведение мяча ногой	Мячи по количеству детей, ориентиры
	3. Подвижная игра «Спящая лиса» (15 мин). Выбирается «лиса» (водящий). Она уходит в угол площадки в «норку», где крепко «спит» (закрыв глаза). Дети бегают по площадке. Через некоторое время воспитатель говорит: «Лиса проснулась!» Все дети, спасаясь от «лисы», бегут в «домик» (за черту от противоположной от «норы» стороны площадки). «Лиса» их догоняет, стараясь поймать (дотронуться рукой). Пойманных «лиса» отводит к себе в «нору». Выбирается новая «лиса», и игра повторяется (пойманные в одном повторении не участвуют). В конце игры воспитатель отмечает самую ловкую «лису»	Бег	

1	2	3	4
июль			
I	1. Ходьба, бег, прыжки (7 мин). Ходьба с чёткими поворотами на углах; бег врассыпную и назад в круг, медленный бег; прыжки в длину с разбега потоком	Ходьба, бег, прыжки	
	2. Ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч после спуска со скамейки (8 мин)	Ходьба, пролезание	Гимнастическая скамейка, обруч
	3. Подвижная игра «Хоровод» (5 мин). Играющие образуют два круга, один внутри другого. Все играющие берутся за руки и по указанию воспитателя начинают бежать по кругу: стоящие в одном круге бегут навстречу стоящим в другом круге. Потом круги вращаются в противоположную сторону. Можно предложить побегать двумя кругами навстречу друг другу, не держась за руки	Бег	
	4. Подвижная игра «Футбол» (10 мин). На противоположных сторонах площадки обозначаются ворота шириной 1,5-2 м (кубиками, мешочками). Дети делятся на две команды, которые ведут по площадке мяч, стараясь попасть в ворота. Ворота каждой команды защищают вратари. (Игрокам запрещается толкаться и ударять по ногам; за нарушение - удаление.) Выкатившийся за пределы площадки мяч вводится сбоку игроком противоположной команды	Бег, подача, ведение мяча	Мяч, ворота (обозначенные кубиками или мешочками)
II	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба с чёткими поворотами на углах; бег со средней скоростью, быстрый и медленный	Ходьба, бег	
	2. Игровое упражнение «Чья пара дальше всех?» (5 мин). Дети встают парами спиной друг к другу. По сигналу воспитателя делают по 3 прыжка каждый в свою сторону. Чья пара прыгнет в обе стороны дальше других?	Прыжки	
	3. Подвижная игра «Летающая тарелка» (10 мин). Участвуют двое или более играющих. Летающая тарелка представляет собой диск с загнутыми краями диаметром около 20 см. Тарелку бросают движением от себя так, чтобы она летела параллельно земле. Придавая тарелке во время броска соответствующее вращение, её можно направить в желаемую сторону. Ловящему тарелку надо внимательно следить за направлением её полёта и быть готовым её поймать. Можно посоревноваться парами: у какой пары тарелка продержится в воздухе дольше?	Бросание, ловля диска	Диск
	4. Подвижная игра «Ноги от земли» (10 мин). Дети находятся на площадке. Ловишка, назначенный воспитателем или выбранный играющими, становится на середине площадки. По сигналу: «Раз, два, три - лови!» - все дети разбегаются по площадке, уворачиваются от ловишки, который старается догнать одного из играющих и коснуться его рукой (запятнать). Тот, кого ловишка коснулся рукой, отходит в сторону. Ловишке нельзя ловить тех детей, которые вовремя успели встать на какой-нибудь возвышающийся предмет - бревно, доску и др. Когда будет запятнано 3-4 играющих, выбирается новый ловишка	Бег	

1	2	3	4
	<p align="center">III</p> <p>1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба с носка с поворотами на углах; медленный бег, бег приставным шагом, бег с подниманием колена</p> <p>2. Подвижная игра «Перенеси предметы» (8 мин). Дети делятся на 2 команды и выстраиваются в параллельные колонны. Впереди каждой колонны на расстоянии 10 м - столик с игрушками, у линии старта - пустой столик. По сигналу ведущего первые номера в командах бегут к столику с игрушками, берут любую игрушку и возвращаются обратно. Здесь они ставят игрушку на пустой столик и передают эстафету следующему игроку, а сами становятся в конце колонны. Вторые игроки выполняют то же задание. И так поочередно игроки переносят игрушки. Выигрывает та команда, которая быстрее соперников перенесёт все игрушки с одного столика на другой</p> <p>3. Подвижная игра «Защита крепости» (7 мин). Чертится круг диаметром 4-5 м (или выкладывается шнуром). За кругом стоят дети, в центре ставится тренога из трёх связанных с одной стороны гимнастических палок. Дети мячом стараются сбить треногу (крепость). Выбранный ведущий бегаёт в кругу, защищает «крепость», отбивая мяч руками, ногами и туловищем. Ребёнок, сумевший сбить «крепость», меняется местами с ведущим. Можно играть 2-3 группами</p> <p>4. Игровое упражнение «Школа мяча» (10 мин). Подбросить мяч сверху, хлопнуть в ладоши и поймать его; ударить мяч о землю, хлопнуть в ладоши и поймать его</p>	<p>Ходьба, бег</p> <p>Бег</p> <p>Бег, бросание мяча</p> <p>Подбрасывание, ловля мяча</p>	<p>Игрушки, столики</p> <p>Шнур, мячи, тренога из трёх гимнастических палок</p> <p>Мячи по количеству детей</p>
IV	<p>1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба широким шагом; бег широким шагом</p> <p>2. Перебрасывание мячей от груди двумя руками с расстояния 2,5 м (7 мин)</p> <p>3. Подвижная игра «Догони свою пару» (8 мин). См. II неделю марта (старшая группа)</p> <p>4. Подвижная игра «Удочка» (10 мин). См. II неделю мая (средняя группа)</p>	<p>Ходьба, бег</p> <p>Подача, ловля мяча</p> <p>Бег</p> <p>Прыжки через верёвку</p>	<p>Мячи</p> <p>Верёвка, мешочек с песком</p>
АВГУСТ			
I	<p>1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба широким шагом, по гимнастической скамейке, с высоким подниманием прямой ноги и хлопком под ней; бег со средней скоростью, быстрый и медленный</p> <p>2. Прыжки с обручем (7 мин). Вращая гимнастические обручи, как скакалку, пробежать расстояние в 15-20 м</p> <p>3. Игровое упражнение «Попади в обруч» (8 мин). К ветке дерева подвешивается обруч. Дети становятся на некотором расстоянии от него и по очереди бросают мяч, стараясь, чтобы он пролетел сквозь обруч. Кто попадёт большее число раз, тот - победитель</p> <p>4. Подвижная игра «Охотники и звери» (10 мин). См. III неделю сентября (подготовительная группа)</p>	<p>Ходьба, бег, удержание равновесия</p> <p>Прыжки</p> <p>Метание</p> <p>Бег, владение мячом (бросание)</p>	<p>Гимнастическая скамейка</p> <p>Обручи по количеству детей</p> <p>Обруч, мяч</p> <p>Мяч</p>

1	2	3	4
II	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба в заданном направлении; бег с высоким подниманием колен, приставным шагом	Ходьба, бег	
	2. Подвижная игра «Бездомный заяц» (10 мин). См. II неделю марта (средняя группа)	Бег	Обручи
	3. Игровое упражнение «Прокати мяч в ворота» (7 мин). Дети прокатывают мяч друг другу по прямой между двумя флажками	Прокатывание мяча в цель	Мячи, флажки
	4. Подвижная игра «Классы» (8 мин). См. IV неделю сентября (старшая группа)	Прыжки на одной ноге	Плоский камешек
	III		
	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба с носка с поворотами на углах; бег врассыпную, назад в колонну	Ходьба, бег	
	2. Прыжки через скакалку (7 мин)	Прыжки	Скакалки
	3. Подвижная игра «Быстрые и ловкие» (8 мин). Стоя на расстоянии 1-2 м от верёвки, натянутой на стойках на высоте 2 м, перебросить через неё мяч и, перебежав под верёвкой на другую сторону, поймать его. Затем задание выполняется с расстояния 2,5 м и 3 м	Перебежки, подбрасывание мяча	Верёвка, мяч
4. Подвижная игра «Жмурки» (10 мин). Ведущий завязывает себе повязкой глаза и говорит детям, что сейчас будет ловить их с закрытыми глазами. Он ходит, широко расставив руки, и пытается поймать кого-либо из игроков. Ребята могут подавать ведущему звуковые сигналы: смеяться, хлопать, кричать и т. д. Ведущий должен учитывать возраст детей и не ловить, а делать вид, что хочет кого-либо поймать, помня основную задачу: позабавить ребят, посмешить, дать вволю побегать и порезвиться. Роль жмурки может выполнять и кто-нибудь из детей, но в таком случае ведущий должен внимательно следить за игрой, поправляя водящего	Ходьба, бег	Повязка	
IV	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба в заданном направлении, «по-медвежьи»; бег в разном темпе	Ходьба, бег	
	2. Эстафетные игры (25 мин). Играющие становятся в 3-4 колонны у общей черты на расстоянии 2-3 шагов одна от другой. В каждой колонне одинаковое число играющих. Перед каждой колонной прочерчена «дорожка» из двух параллельных линий длиной 3 м (расстояние между линиями 20-25 см). Далее через «дорожки» проведены две перпендикулярные линии на расстоянии 70-80 см («канавки»), и затем на небольшом расстоянии от них лежат обручи. По сигналу воспитателя первые дети бегут по дорожкам, перепрыгивают «канавки», подбегают к обручам, берут их, надевают на себя и опускают на землю. После этого они быстро возвращаются в конец своей колонны. Прибежавшему первым дают флажок или другой значок. Колонна, у которой больше флажков, считается победившей. Можно играть и по-другому. Первые дети, выполнив задания, возвращаются, при этом они должны коснуться рукой вторых игроков и стать в конец колонны. Вторые игроки бегут сразу же, как только до них дотронулись. Цель соревнования - определить, какая колонна быстрее выполнит задание	Бег, прыжки, пролезание	Обручи, флажки

ЛИТЕРАТУРА

1. *Жердева, Е. В.* Дети раннего возраста в детском саду / Е. В. Жердева. - Ростов н/Д. : Феникс, 2006.
2. *Козак, О. Н.* Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет / О. Н. Козак. - СПб. : Союз, 2002.
3. *Лайзане, С. Я.* Физическая культура для малышей / С. Я. Лайзане. - М. : Просвещение, 1987.
4. *Литвинова, М. Ф.* Русские народные подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста : практическое пособие / М. Ф. Литвинова. - М. : АЙРИС-ПРЕСС, 2003.
5. *Осокина, Т. И.* Игры и развлечения детей на воздухе / Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Л. С. Фурмина. - М. : Просвещение, 1983.
6. *Осокина, Т. И.* Подвижные игры для малышей / Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева. - М. : Просвещение, 1965.
7. *Пензулаева, Л. И.* Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет / Л. И. Пензулаева. - М. : Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2003.
8. *Пензулаева, Л. И.* Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет / Л. И. Пензулаева. - М. : Просвещение, 1986.
9. *Полтавцева, Н. В.* Физическая культура в дошкольном детстве : пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни / Н. В. Полтавцева, Н. А. Гордова. - М. : Просвещение, 2005.
10. *Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду»* / сост. Е. Г. Батурина. - М. : Просвещение, 1974.
11. *Синкевич, Е. А.* Физкультура для малышей / Е. А. Синкевич, Т. В. Большева. - СПб. : Детство-пресс, 1999.
12. *Тимофеева, Е. А.* Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста / Е. А. Тимофеева. - М. : Просвещение, 1986.
13. *Утробина, К. К.* Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет / К. К. Утробина. - М. : ГНОМ и Д, 2004.
14. *Фомина, А. И.* Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду / А. И. Фомина. - М. : Просвещение, 1974.
15. *Фролов, В. Г.* Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста / В. Г. Фролов, Г. П. Юрко. - М. : Просвещение, 1983.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Овладение основами двигательной культуры.....	4
Пояснительная записка.....	4
Перспективное планирование (вторая младшая группа).....	5
Перспективное планирование (средняя группа).....	21
Перспективное планирование (старшая группа).....	38
Перспективное планирование (подготовительная к школе группа).....	55
Литература.....	79
Оздоровительно-игровой час.....	80
Пояснительная записка.....	80
Конспекты занятий.....	81
Первая младшая группа.....	81
Вторая младшая группа.....	109
Средняя группа.....	132
Старшая группа.....	149
Подготовительная к школе группа.....	171
Литература.....	188

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение всего пособия или любой его части, а также реализация тиража запрещаются без письменного разрешения издателя. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

Приглашаем к сотрудничеству учителей, методистов и других специалистов в области образования для поиска и рекомендации к публикации интересных материалов, разработок, проектов по учебной и воспитательной работе. Издательство «Учитель» выплачивает вознаграждение за работу по поиску материала. Издательство также приглашает к сотрудничеству авторов и гарантирует им выплату гонораров за предоставленные работы.

Е-mail: metodist@uchitel-izd.ru

Телефон: (8442) 42-23-48; 42-23-38

Подробности см. на сайте издательства «Учитель»: www.uchitel-izd.ru

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ 2-7 ЛЕТ

**Развернутое перспективное планирование
по программе «Детство»**

Авторы-составители

Ирина Михайловна Сучкова,

заведующая МДОУ детский сад комбинированного вида № 367 г. Волгограда,
высшая квалификационная категория

Елена Анатольевна Мартынова,

старший воспитатель, высшая квалификационная категория

Наталья Александровна Давыдова,

инструктор физического воспитания, первая квалификационная категория

Ответственные за выпуск

Л. Е. Гринин, А. В. Перепёлкина

Редактор **А. В. Перепёлкина**

Редакторы-методисты **Л. В. Голубева, Е. А. Виноградова**

Выпускающий редактор **Н. Е. Волкова-Алексеева**

Технический редактор **Л. В. Иванова**

Редактор-корректор **Р. Ш. Энсани**

Компьютерная верстка **О. В. Анненковой**

Издательство «Учитель»

400067, г. Волгоград, ул. Кирова, 122

Подписано в печать 27.04.11. Формат 60 x 84/8.

Бумага газетная. Гарнитура Тип Тайме. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 22,32. Тираж 12 000 экз. (1-й з-д 000). Заказ 1246.

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленных издательством материалов в ОАО «Тверской ордена Трудового Красного Знамени полиграфкомбинат детской литературы им. 50-летия СССР». 170040. г. Твепь. пооспект 50 лет Октябиа. 46.



УВАЖАЕМЫЙ ПОКУПАТЕЛЬ!

Наше издательство успешно работает на российском книжном рынке уже более 20 лет. За это время миллионы учащихся, родителей, учителей и людей самых разных возрастов и профессий купили наши книги и электронные пособия. Мы предоставляем возможность заказать книги и компакт-диски по почте, как с помощью обычного почтового письма, так и через специализированный интернет-магазин учебно-методической литературы WWW.UCHMAG.RU.

Наш каталог включает в себя две тысячи названий книг и дисков для воспитателей ДОУ, учителей, руководителей школ, учебных пособий для школьников всех классов и абитуриентов, есть также пособия для малышей, студентов, родителей.

Ниже помещены основные направления нашей издательской деятельности в сериях.

Дошкольное воспитание: новая серия «Тематическое планирование в ДОУ», новая серия «Рабочая тетрадь дошкольника», серии «Образовательное пространство ДОУ», «Руководителю ДОУ», «Методическая работа в ДОУ», «Дошкольное воспитание», «В помощь психологу ДОУ», «Дошкольник», «Дошкольное воспитание».

Пособия для преподавателей 1-4 классов: поурочные планы и тематическое планирование, новая серия «Рабочая тетрадь ученика», серии «Новое в преподавании в школе», «Творческая мастерская учителя», «Урок в современной школе», «Коррекционное обучение», «Олимпиадные задания», «Дидактический материал», открытые и нетрадиционные уроки.

Пособия для преподавателей 5-11 классов: поурочные планы и тематическое планирование, серии «Новое в преподавании в школе», «Творческая мастерская учителя», «Урок в современной школе», «Контрольно-измерительные материалы», «Курсы по выбору», «Коррекционное обучение», «Профильное образование», «Олимпиадные задания», «Контрольные и самостоятельные работы», «Дидактический материал»; тесты; открытые, нестандартные и интегрированные уроки.

В помощь администрации школы: серии «В помощь администрации школы», «Методическая работа в школе», «Управление современной школой».

В помощь психологу школы и ДОУ

В помощь логопеду

Дополнительное образование

Воспитательная и внеклассная работа: по предметам, серии «В помощь классному руководителю», «Школа и родители», «Воспитание в школе», «Внеклассная работа в школе», «В помощь воспитателям и вожатым», «Летний отдых», «В школе и на досуге», «Предметные недели в школе», «Общешкольные мероприятия», «Праздники».

Пособия для учащихся 9-11 классов и поступающих в вузы: серии «Готовимся к Единому государственному экзамену», «Сам себе репетитор», «Как поступить в вуз», «Весь школьный курс в вопросах и ответах», «Тренажеры. Тесты. Самоучители», «Устрой себе экзамен сам», «Рефераты и творческие работы учащихся»; сочинения; ответы на экзаменационные билеты.

Пособия для студентов и преподавателей вузов

Серия «Домашние хлопоты»; тема «Родители и дети»; тема «Мир занятий и увлечений»

Имеется более двадцати серий электронных пособий, среди которых можно, в частности, отметить такие как «Информационно-компьютерные технологии», «Интерактивные проверочные работы», «Демонстрационное поурочное планирование», «Тестовый контроль».

Цена пособий указана без учета почтовых расходов. Цена в связи с инфляцией может меняться.

НОВИНКИ ПЕЧАТНЫЕ ПОСОБИЯ (КНИГИ И БРОШЮРЫ) В ПОМОЩЬ АДМИНИСТРАЦИИ ШКОЛЫ ДИРЕКТОРУ ШКОЛЫ

1228з. **Сопровождение здоровья учащихся в образовательном учреждении.** Система работы, мониторинг. 248 с. Цена 106 р.

1228ж. **Озеленение пришкольного участка.** Рекомендации, планирование работы, справочные материалы. 131с. Цена 72 р.

РАБОТА С ПЕДАГОГИЧЕСКИМ КОЛЛЕКТИВОМ

12376. **Справочник социального педагога.** 271 с. Цена 111р.

1228е. **Модели взаимодействия с детьми группы риска:** опыт работы социального педагога. 184 с. Цена 83 р.

1215ш. **Аттестация. Комплексная оценка деятельности педагога:** организационные формы, управленческие механизмы. 142 с. Цена 72 р.

2503. **Час юбилея, отдыха и веселья.** Сценарии корпоративных праздников для педагогов. 294 с. Цена 107 р.

ЗАМЕСТИТЕЛЯМ ДИРЕКТОРА ШКОЛЫ

12296. **Организация внутришкольного контроля.** Информационно-методические материалы. 157 с. Цена 77 р.

3335

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В ДОУ

Физическое РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ 2-7 лет

Представленное планирование работы по физическому развитию детей 2–7 лет составлено в соответствии с концепцией программы «Детство» (под редакцией Т. И. Бабаевой, З. А. Михайловой, Л. М. Гурович), Федеральными государственными требованиями.

Комплексный подход к выбору форм и методов проведения занятий обеспечивает обучение детей каждой возрастной группы двигательным умениям и навыкам и способствует укреплению их физического и психического здоровья.

Предлагаемые конспекты занятий оздоровительно-игрового часа направлены на оптимизацию физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. Предназначено инструкторам физического воспитания, руководителям и методистам дошкольных образовательных учреждений, педагогам дополнительного образования.

ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН
учебно-методической литературы
WWW.UCHMAG.RU

САЙТ WWW.UCHITEL-IZD.RU



ИЗДАТЕЛЬСТВО
«УЧИТЕЛЬ»

