

Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение города Нижневартовска
детский сад № 69 «Светофорчик»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»
на 2019 – 2020 учебный год**





Муниципальное автономное дошкольное учреждение
города Нижневартовска «Детский сад №69»

Принято на педагогическом совете №1
Протокол №1



Утверждаю:
Заведующий МАДОУ ДС № 69

Е. Н. Кленичева

Приказ № 883 от 30.08. 2019г.

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
ПО РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»
На 2019-2020 г.

Инструктор по ФИЗО:
Бобровникова В.И

г. Нижневартовск 2019

Содержание:

I. Целевой раздел.....	1
1.Пояснительная записка.....	2
1.1.Цели и задачи программы, принципы дошкольного образования... ..	2
1.2.Планируемые результаты освоения воспитанниками Программы.....	6
II. Содержательный раздел.....	8
2.1.Образовательная деятельность в соответствии с направлением «физическое развитие».....	8
2.2.Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.....	19
2.3.Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.....	34
2.4.Перспективное планирование физкультурной образовательной деятельности в группах детей 5 года жизни.....	36
2.5.Перспективное планирование физкультурной образовательной деятельности в группах детей 6 года жизни.....	61
2.6.Перспективное планирование физкультурной образовательной деятельности в группах детей 7 года жизни.....	82
III. Организационный раздел.....	111
3.1. Учебно – методическое обеспечение Программы.....	111
3.2. Взаимодействие с родителями (законными представителями) воспитанников.....	115
3.3. развивающая предметно –пространственная среда.....	116
3.4. Материально-техническое обеспечение.....	117

I.Пояснительная записка

1.1.Цели и задачи программы, принципы дошкольного образования

Проект Рабочей учебной программы муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада комбинированного вида №69 «Светофорчик» разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и проекта Образовательной программы МАДОУ ДС № 69 «Светофорчик» на 2019-2020 уч.г.

Ведущие **цели Программы** — реализации основной образовательной программы дошкольного общего образования – обеспечение выполнения требований ФГОС ДО

Для достижения целей Программы поставлены следующие **задачи**:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- обеспечение преемственности основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования;
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- формирование общей культуры личности воспитанников, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- обеспечение вариативности и разнообразия содержания образовательных программ и организационных форм уровня дошкольного образования, возможности формирования образовательных программ различной направленности с учётом образовательных потребностей и способностей воспитанников;
- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;
- определение направлений для систематического межведомственного взаимодействия, а также взаимодействия педагогических и общественных объединений (в том числе сетевого).

Рабочая учебная программа МАДОУ ДС №69 «Светофорчик» обеспечивает развитие и образования детей в области физическое развитие.

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

Программа включает обязательную часть (60%) и часть, формируемую участниками образовательного процесса (40%). Обе части являются взаимодополняющими и необходимыми с точки зрения реализации требований Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

Реализация рабочей программы основывается на **принципах дошкольного образования:**

- **принцип развивающего образования** предполагает, что образовательное содержание предъявляется ребенку с учётом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учётом его интересов, склонностей и способностей. Данный принцип предполагает работу педагога в зоне ближайшего развития ребёнка, что способствует развитию, т.е. реализации как явных, так и скрытых возможностей ребёнка (авторы В. В. Давыдов, В. А. Петровский и др.);
- **принцип позитивной социализации ребенка** предполагает освоение ребёнком в процессе сотрудничества с обучающим взрослым и сверстниками культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми;

- **принцип возрастной адекватности образования** предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования согласно возрасту ребенка. При этом необходимо учитывать его индивидуальные интересы, особенности и склонности.

принцип личностно-ориентированного взаимодействия с детьми находится в центре образования детей дошкольного возраста. Способ межличностного взаимодействия является чрезвычайно важным компонентом образовательной среды и определяется, прежде всего, тем, как строятся взаимоотношения между педагогами и детьми. Обычно воспитатели, анализирующие своё общение с детьми, акцентируют внимание на его содержании, то есть на том, о чём они говорят с детьми, и упускают из виду форму общения, – как они это делают. Однако *форма* взаимодействия педагога с детьми не в меньшей степени, чем содержание, определяет личностно-ориентированный характер этого взаимодействия. Необходимо отношение к ребёнку как к качественно отличному от взрослого, но равноценному партнёру: ребёнок как личность равноценен взрослому, хотя и обладает специфически детскими возрастными и индивидуальными особенностями.

- **принцип индивидуализации образования** в дошкольном возрасте предполагает:
 - постоянное наблюдение, сбор данных о ребёнке, анализ его деятельности и создание индивидуальных маршрутов развития;
 - помощь и поддержку ребёнка в сложной ситуации;
 - предоставление ребёнку возможности выбора в разных видах деятельности, акцент на инициативность, самостоятельность и личностную активность.
- программа строится **на принципе культур сообразности..** Реализация этого принципа обеспечивает учет национальных ценностей и традиций в образовании, восполняет недостатки духовно-нравственного и эмоционального воспитания. Образование рассматривается как процесс приобщения ребенка к основным компонентам человеческой культуры (знание, мораль, искусство, труд).
- Программа сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников.
- строится с учетом **принципа интеграции образовательных областей** в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;

- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования

- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

Психолого-педагогические условия

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

1.2. Планируемые результаты освоения воспитанниками Программы:

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и

обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования

рассматриваются как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.
- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
- Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.
- Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.
- Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.

- Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.
- Проявляет ответственность за начатое дело.
- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.
- Открыт новому, то есть проявляет желание узнавать новое, самостоятельно добывать новые знания; положительно относится к обучению в школе.
- Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т. д.).
- Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях.
- Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.
- Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

II. Содержательный раздел.

2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлением «физическое развитие»

Образовательная деятельность осуществляется в соответствии с Рабочей учебной программой по реализации образовательной области «Физическое развитие» в группах детей 5,6,7 годах жизни, общеразвивающей и компенсирующей направленности с использованием комплексных учебнометодических пособий «Детство» под редакцией Т.И Бабаевой, А.Г Гогоберидзе, З.А Михайловой.

Цель: гармоничное физическое развитие и формирование основ здорового образа жизни

Задачи: физического развития в ФГОС дошкольного образования:

- Приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие координации и гибкости

Приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с выполнением упражнений, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук

- Приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)
- Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере
- Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами
- Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами

Оздоровительные

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

Образовательные

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

Воспитательные

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

**Перспективный план взаимосвязи профильных специалистов
в группе компенсирующей направленности детей от 5- 6 лет на 2019 – 2020 учебный год**

Д/АТ	УЧИТЕЛЬ - ДЕФЕКТОЛОГ	ВОСПИТАТЕЛЬ	ПЕДАГОГ - ПСИХОЛОГ	МУЗЫКАЛЬНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ	ИНСТРУКТОР по ФИЗО
С Е Н Т Я Б Р Ь	Обследование (2 недели) Обогащение словаря и формирование грамматически правильной речи Лексические темы: «Детский сад», «Предметы, которые нас окружают», «Осень» Развитие речевого восприятия Звуки и буквы «А, У, И» Логоритмика Дети изображают дождь, отстукивая указательными пальцами по столу в такт стихотворения « Осень» Я. Акима Дождь, дождь целый день Барабанит в стекла. Вся земля, вся земля от воды размокла Дидактические и речевые игры: « Подбери признак», « Подбери действие», «Скажи наоборот», «Семейка слов», «Скажи какой, какая, какое?», «Назови ласково», «Один – много», « Из чего какое?», « Веселый счет», « Угадай по описанию» Составление рассказа	Совместное планирование занятий по формированию словаря, грамматического строя речи, развитию связной речи (согласно плана дефектолога и Программы «Детство») Проведение артикуляционной гимнастики (по заданию дефектолога). Автоматизация звуков в слогах, словах, предложениях, связной речи (по заданию дефектолога), на материале музыкального репертуара; народного фольклора; игр со словами.	<u>Развитие психических процессов:</u> (Виды работы) «Рассмотри картинки и запомни их» Игра «Вершки и корешки» «Выделение лишнего признака» Игры: «Разрезные картинки», «Что изменилось», <u>Упражнения:</u> «Рассмотри и назови», «Срисуй предмет» <u>Развитие и коррекция эмоционально-волевой сферы:</u> <u>Психогимнастика:</u> «Зеваки» Выделение лишнего Продолжи ряд <u>Развитие психических процессов</u> «Выделение лишнего»,	<u>Цель:</u> Снятие эмоционально – психического и телесного напряжения. Создание радостного настроения средствами свободного движения и воображения. <u>1.Развитие речевого слуха и дыхания</u> <u>Слушание:</u> «О чем плачет дождик», «Осень бродит по лесам», «Что у осени в корзине» «Рыженькая осень» <i>Пение:*</i> «Урожайная»,* «Грибники» «Листопад», «Дождь идет» <i>Коррекция речи и движения:</i> «Аист» (А) 2. Развитие моторики и зрительно – пространственного генезиса Упражнение «Пильщики» «Мышки», игры-хороводы, перестроения Упражнение «Оловянный солдатик», »Сорока – сорока» <u>Психогимнастика:</u>	Совместное планирование по темам: «День здоровья»; «Зимние забавы», «Папа, мама, Я – спортивная семья», «День Защитника Отечества». «Проводы зимы», «На весенней поляне» <u>Цель работы:</u> компенсация или восполнение низкого уровня координационной сферы средствами физической культуры. <u>Задачи:</u> 1. Развитие общей и мелкой моторики. 2. Развитие артикуляционной моторики. 3. Формирование правильного физиологического

	Дети составляют рассказ о признаках осени по опорным картинкам Лексические темы: «Деревья, кустарники, лес». «Ягоды, грибы» Развитие речевого восприятия Звуки и буквы «И» «У», «А» «А-У», Пальчиковая гимнастика: «Пенёк-грибок-кузовок», «Лесные этажи».	Игры на развитие голоса, интонации, дыхания. Отработка произношения слов различной слоговой структуры (по заданию дефектолога). Совместное планирование игр на развитие слоговой структуры слов. Совершенствование навыков звукового анализа и синтеза (по заданию логопеда). Закрепление навыка послогового чтения (по заданию дефектолога) Фонетическая ритмика с движениями. Физ. минутки с движениями П\ игры .	«Сложи картинку», - «Сердитый дедушка», «Смелый заяц». <u>Упражнения на развитие голоса и слуха:</u> « Часы», «Колыбельная <u>Песни для разучивания:</u> «Грибочки», «Слово на ладошках» Музыкально- дидактические игры: « Птица и птенчики», «Тихие и звонкие звоночки Стабилизация психических процессов, успокоение, расслабление. Энергетическая «подзарядка», снижение возбуждения гиперактивности.	дыхания. 4. Закрепление правильного произношения звуков в подвижных, спортивных играх с речевым сопровождением. 5. Развитие пространственной ориентации (п/г «Аленка-маленка...») Занятие – прогулка «Листопад» Мп\и «Ау» Построение в колонну и в шеренгу Логоритм. упр. «Осень» Ходьба на носках «березка», на пятках- «кустики», п\и «Грибы <u>Эстафета «Собери урожай»</u> (п\г- «У Лариски ...»; (п\г «Компот»)	
О К Т Я Б	<u>Дидактические и речевые игры:</u> «Подбери признак», « Один – много», « Семейка слов», «Подбери предметы к признаку». <u>Связная речь:</u>	Формирование «лево - право», «вперед - сзади», «верх-низ» на занятиях по ФЭМП, играх. Ориентировка на	«Узнай по описанию» Методика АН Леонтьева (опосредованные связи)	<u>Слушание и восприятие музыки:</u> - <i>Инструментальная:</i> «Колыбельная» - <i>Вокальная:</i> «Солнышко и дождик»	Развитие координации движений (т.к. любой речевой акт - это координация

Р Б	Составление рассказов – описаний. Сравнение и сопоставление фруктов и овощей, загадывание загадок, чтение стихотворения «Огород» «Составление рассказа – описания» (начало и середина осени) Игры: «Узнай на вкус», «Назови ласково», «Назови профессии по Действию», «повтори не ошибись», «Когда это бывает?»	листе бумаги, в тетради. Понимание и правильное употребление предлогов в речи. Проведение артикуляционной гимнастики (по заданию дефектолога). Автоматизация звуков в слогах, словах, предложениях, связной речи (по заданию дефектолога)	«Разложи в вазу», лукошко и корзинку фрукты и ягоды: «Четвертый лишний», «Разрезные картинки», «Чего не стало» Упражнения: «Составь узор» Развитие и коррекция эмоционально-волевой сферы: Психогимнастика: «Жар- птица»	Упражнения на развитие голоса и слуха: « Часы», «Колыбельная» Песни для разучивания: Пение «Урожайная», муз А Филиппенко, сл Т Волгиной «Слово на ладошках» Музыкально- дидактические игры: « Птица и птенчики», «Тихие и звонкие звоночки» Психогимнастика: «Запомни свою позу» Распевка на автоматизацию гласных звуков (сила голоса, тембр) Пальчиковая гимнастика «Варим, варим мы компот».	движений) (п\и «Мы – веселые ребята), прыжки на двух ногах- как «мячики» П\г «Мы капусту солим» п\и «Зайцы в огороде» (дыхательное упражнение «Ветер», п\и «Осенний букет») Праздник Зов джунглей»
Н О Я Б Р Б	Лексические темы: «Столовая и кухонная посуда» «Цвет предметов» (красный, желтый, синий). «Чайная посуда» «Цвет предметов» (красный, желтый, оранжевый), «Мебель», «Поздняя осень» «Домашние птицы», «Признаки ранней и поздней осени» Развитие речевого восприятия Звук и буква Ы, Ы,А,О, У, У Предлоги ЗА,ПЕРЕД Игры: «Один-много», «Что для чего», «Какой предмет посуды я назвала », «Справа - слева», «Выложи узор», «Какой, какая?» «Скажи ласково», Составление	Пальчиковая гимнастика. Упражнения на развитие мелкой моторики. Обводка, штриховка, раскрашивание предметов. Упражнения на развитие графических навыков . Массаж пальцев рук. Проведение артикуляционной гимнастики (по заданию	«Чего не хватает?» «Зашумленные предметы. «Подбери крышку к кастрюле» (по цвету) Подбери чашку к блюдцу «(по цвету) «Запомни названия и выложи картинки в том же порядке» «Какое слово нужно исключить» «Назови лишний признак (поздней осени. Кто у кого?» «Кого больше,	Музыкально – дидактические игра: «Курица и цыплята» Приобщение к игре на музыкальных инструментах: «Колокольчики звенят» Слушание и восприятие музыки: -Инструментальная: «Вальс», «Гроза» -Вокальная: «Мама поет» Упражнения на развитие слуха и голоса:«Паровоз» Песни для разучивания: Ритмика:	Чёткое и правильное произношение слов с поставленными звуками при проведении подвижных игр со словами, игр с пальчиками. П\и «Найди пару» - с платочками разных цветов Челночный бег с кубиками разных цветов п\г (1,2,3,4) Психогимнастика

загадок: «Какой фигуры не хватает», «Верх – низ», «Что для чего?», «Обставим комнату», «Повтори не ошибись» « П»Птенец-мама-папа».	дефектолога). Фонетическая ритмика с движениями. Физ. минутки с движениями П\ игры . Автоматизация звуков в слогах, словах, предложениях, связной речи (по заданию дефектолога)	(меньше), »Какой месяц лишний?» <u>Психогимнастика:</u> «Насос и мяч», «Дразнилки»	«Учимся маршировать», «Смело идти и прятаться» <u>Психогимнастика:</u> «Удивление» <u>Музыкально – дидактические игры:</u> «Пьеса», «Кто быстрее ударит в бубен» <u>Танцы и пляски:</u> «Веснянка» <u>Игровое и танцевальное творчество:</u> «Игра с матрешками»	«зернышко», п\и «Утки и ястреб»
Д Е К А Б Р Б <u>Лексические темы:.</u> «Домашние животные» « Дикie животные» «Геометрические фигуры» «Дикие и домашние животные» «Цвет предмета» «Зимние забавы детей», «Новый год» <u>Дидактические и речевые игры»</u> «Узнай по описанию» «Кто где живет?», «Кто как голос подает», «Найди и назови предмет», «Кто у кого?», «Кто где живет?», «Кто у кого?», «Кто что любит?», «Чудесный мешочек», «Сложи фигуру», «Кто за кем?», «Найди сходство и различие», «Подбери кармашек»» <u>Связная речь</u> Составление рассказа – описания,	Игры на узнавание - предметов; - букв (подготовительная гр.) Проведение артикуляционной гимнастики (по заданию дефектолога). Фонетическая ритмика с движениями. Физ. минутки с движениями П\ игры . Автоматизация звуков в слогах, словах, предложениях, связной речи (по заданию дефектолога), на материале	«Простые аналогии» «Продолжи ряд (по цвету Тест Бурдона Методика Пьеррона – Рузера «Нарисуй дорожки красным или синим цветом» «Сложи картинки» Какое число пропущено. Назови лишнюю забаву <u>Развитие психических процессов:</u> «Лото» (схема и реальное изображение) <u>Развитие и коррекция эмоционально-</u>	<u>Слушание и восприятие музыки:</u> Инструментальная: «Зимнее утро», «Солдатский марш» <u>Упражнение на развитие голоса и слуха:</u> «Песенка приветствие», «У кота - воркота» <u>Песни для разучивания:</u> «Дед Мороз», « В зале елочка видна», «Снег идет» <u>Музыкально – дидактические игры:</u> «Кто по лесу идет?», «Мышка и мишка» <u>Психогимнастика:</u> «Первый снег», «Стрекоза замерзла» <u>Муз.ритмические задания и игры:</u> «Поезд»	Упражнения и игры на развитие голоса,П\и «Кот и мыши Дыхат.упр. «Ежик» ОРУ «жираф, слоники», п\и «Медведь и пчелы П\и «Зайцы и волк» Перестроение в круг, в три колонны Мп\и «Шла коза по лесу», Ору«Лошадка» Спортивное развлечение «Мама для мамонтенка Развлечения, досугонации, дыхания.

Составление рассказа – сравнения, Беседа о диких и домашних животных, Игра «Составь снеговика и расскажи о нем», игра «Живой рассказ» <u>Загадывание загадок</u> <u>Пальчиковая гимнастика:</u> «Снежная баба», «Снежок», «раз, два, три четыре мы с тобой снежок слепили».	музыкального репертуара; народного фольклора; игр со словами.	<u>волевой сферы:</u> «Сиамские близнецы» (общение друг с другом) <u>Развитие нижнего диафрагмального дыхания.</u> Программа «Волна»	<u>Игры: «Платочек»</u> <u>Игровое и танцевальное творчество:</u> «Песня Снеговика» <u>Логоритмика:</u> «Идем на прогулку», «Попрыгай» «Мчусь как ветер на коньках» «Мишка» (Смирнова)	
Я Н В А Р Б <u>Дидактические и речевые игры</u> «Подумай и отгадай», «Назови вид наземного транспорта», «Найди и назови предмет», «Узнай по описанию», «Большой и маленький», «Отгадай по описанию», «Назови ласково», «Подбери заплатку», «Коврики» «Найди 4 картинки такого же цвета, как у тебя», «Повтори не ошибись», «Назови детали обуви», «Назови ласково», «Четвертый лишний» <u>Связная речь:</u> Беседа «Отгадай по описанию», «Составление рассказа-описания» «Составление рассказа» <u>Загадывание загадок по всем лексическим темам.</u> <u>Пальчиковая гимнастика:</u> «Пой-ка, подпевай-ка» « Воробей», «Снегири», «Уточка», «Кормушка» <u>Лексические темы;</u>	Игры «Чудесный мешочек» Направлены на формирование словаря, на овладение семантикой слов. Проведение артикуляционной гимнастики (по заданию дефектолога). Фонетическая ритмика с движениями. Физ. минутки с движениями П\ игры . Автоматизация звуков в слогах, словах, предложениях, связной речи (по заданию дефектолога), на ма-	«Назови лишний предмет» «Продолжи ряд геометрических фигур» «Что вчера, что сегодня» «Простые аналогии» «Заплаточки» «Что забыл нарисовать художник?» «Найди лишнюю птицу» «Назови части суток по порядку от заданного» «Кому что?», «Лото» <u>Развитие и коррекция эмоционально-волевой сферы:</u> «Слушай команду» <u>Психогимнастика:</u> «Сочувствие	<u>Слушание и восприятие музыки:</u> <i>Инструментальная:</i> «Сказочка», «Дед Мороз» <u>Упражнение на развитие голоса и слуха:</u> «Два кота» <u>Песни для разучивания:</u> «Зима», «Дед Мороз» <u>Музыкально – дидактические игры:</u> «Угадай на чем играю», «Прогулка в зимнем лесу» <u>Психогимнастика:</u> «Кузнечик» <u>Игры:</u> «Плетень» <u>Слушание и восприятие музыки:</u> <i>Инструментальная:</i> «Клоуны», «Садко» <i>Вокальная:</i> Хор «Славься» <u>Песни для разучивания:</u>	Формирование ритма - базы для формирования слоговой структуры слова. 1. Развитие чувства ритма при выполнении упражнений под счёт, музыку. 2. Развитие чувства ритма при воспроизведении текста п/игры «Цветные автомобили» П\и «Совушка»

«Характерные признаки зимы» «Цвет предметов», «Февраль последний месяц зимы» «Одежда, обувь» «День защитника Отечества» «Форма предметов» (круг, овал) «Декабрь-первый месяц зимы» «Величина предметов» <u>Обучение элементам грамоты</u> <u>Звуки и буквы: В</u>, различение твердых и мягких согласных, К, Твердые и мягкие согласные, Предлоги: «в, за, под, между, перед». <u>Дидактические и речевые игры»</u> «Повтори, не ошибись», «Магазин», «Один-много» «В магазине продают много» «Четвертый лишний», «Узнай по описанию» «Мы - летчики» , «Кому что нужно», «1-3-5», и мягких согласных, К, Твердые и мягкие согласные.	териале музыкального репертуара; народного фольклора; игр со словами. Автоматизация звуков в слогах, словах, предложениях, связной речи (по заданию дефектолога)		«Бравые солдаты» <u>Музыкально – дидактические игры:</u> «Громко- тихо», «Музыкальные инструменты»	
Предлоги: «в, за, под, между, перед» <u>Дидактические и речевые игры»</u> «Повтори, не ошибись», «Магазин», «Один-много» «В магазине продают много» «Четвертый лишний», «Узнай по описанию» «Мы - летчики», «Кому что нужно», «1-3-5», «Подбери по форме», «Назови предмет»,	Различение звуков: речевые и неречевые. Составление предложений с употреблением предлогов. Проведение артикуляционной гимнастики (по заданию	«Назови лишний признак времени года» «Подбери пару обуви» «Выделение лишнего» «Разложи серию сюжетных картинок и составь	<u>Приобщение к игре на музыкальных инструментах:</u> « На лодке» <u>Ритмика:</u> «Скачут лошадки» <u>Психогимнастика:</u> «Иголлка и нитка» <u>Танцы и пляски:</u> «Зеркало» <u>Слушание и восприятие</u>	Вводить в занятия игровые упражнения со звуками (согласно плана логопеда) Подвижная игра «Северный и южный ветер», обучение ходьбе на лыжах Подвижная игра

Ф
Е

В Р А Л Б	«Под, над, рядом». «Навстречу друг другу» <u>Связная речь:</u> Заучивание стихотворения «Февраль», пословиц и поговорок о солдатах, пересказ рассказа «Раненный солдат» по серии картин <u>Пальчиковая гимнастика:</u> «Мчится поезд», «Самолет», «Динозавр <u>Лексические темы:</u> Март - первый весенний месяц. Международный женский день Характерные признаки весны Цвет, форма, величина предмета Звуковой анализ односложных слов без стечения согласных Возвращение перелетных птиц. Семья <i>Развитие речевого восприятия:</i> Звук и буква «К» Звуковой анализ односложных слов без стечения согласных.	дефектолога). Фонетическая ритмика с движениями. Физ. минутки с движениями П\ игры . Автоматизация звуков в слогах, словах, предложениях, связной речи (по заданию дефектолога), на материале музыкального репертуара; народного фольклора; игр со словами.	рассказ по теме»	<u>музыки:</u> <i>Инструментальная:</i> «Песнь жаворонка», «К Элизе» <i>Вокальная:</i> «Жаворонок» <u>Музыкально – дидактические игры:</u> «Матрешка» <u>Приобщение к игре на музыкальных инструментах:</u> «Лесенка»	«Два Мороза» Упражнения. «Разведчики», «Пехотинцы» Досуг, посвященный Дню защитника Отечества». 23 февраля Катание на санках, ходьба на лыжах
М А Р Т	Звук и буква Т <u>Дидактические и речевые игры:</u> «Хлопни в ладоши», «Угадай, где звук живет», «Цепочка слогов», «Что изменилось», «Назови одним словом», «Скажи по-другому», «Семейка слов», «Подбери признак», «Подбери признак к предмету» «Какая мама?» «Скажи наоборот», «Что делает» <u>Связная речь:</u>	Игры, способствующие формированию устойчивости, переключения и увеличения объема внимания. Проведение артикуляционной гимнастики (по заданию дефектолога).	«Запомни эти фигуры» (зрительное восприятие по Ф.Е. Рыбакову)» «Сравнение множеств» «Выполнение инструкции» (использование предлогов) «Запомни и повтори предложения	<u>Танцы и пляски:</u> «Полька», «До свидания» <u>Игры:</u> «Дождик», «Лужа» <u>Игровое и танцевальное творчество:</u> «Дождик»	Построение в шеренгу, колонну, построение в пары, Формирование навыка отсчёта слева направо, определение начала середины и конца ряда (шеренги1. Формирование координации движений:

Составление рассказа «Моя мама», Заучивание стихотворения: «Мамин день», «Весна», составление рассказа по картине, заучивание стихотворений к утреннику. <u>Пальчиковая гимнастика:</u> «Семейка», «Веснянка», «Капель»	Фонетическая ритмика с движениями. Физ. минутки с движениями ПЛ игры . Автоматизация звуков в слогах, словах, предложениях, связной речи (по заданию дефектолога)	(слуховая память) «»Подбери картинку», «Четвертый лишний» <u>Развитие и коррекция эмоционально-волевой сферы:</u> «Слепой танец» <u>Психогимнастика:</u> «Дракон кусает свой хвост».		- выполнение упражнений; - подвижные игры (можно включать сюжетные игры согл. лексическ. тем) - упражнения и игры с предметами). Мамин праздник Подвижная игра «Горелки». Комплекс упражнений «Веселый дождик» Подвижная игра «Заря-зарница»
А <u>Лексические темы:</u> «Насекомые», «Пространственное положение геометрических фигур», «Насекомые» П «Цвет предмета», «Мой дом», «Игрушки» Р «Российская Федерация» Е «Пространственное положение» Л <u>Дидактические и речевые игры</u> Б «Что изменилось?», «Что забыл нарисовать художник?» «Назови ласково», «Зоологическое домино», «Угадай», «Их каких геометрических фигур составлена картинка», «Собери геометрические фигуры одинаковой формы», «Помоги вышить коврик», «Узнай по описанию», «Дорисуй словами»,	Формирование зритель ной памяти, линейной зрительной памяти на материале предметных картинок, игрушек. Проведение артикуляционной гимнастики (по заданию дефектолога). Фонетическая ритмика с движениями. Физ. минутки с движениями ПЛ игры .	Таблица Шульта: «Рассыпанные слова» Пересказ литературного текста по теме: «Семья»	<u>Слушание и восприятие музыки:</u> -<u>Инструментальная:</u> «Вальс», «Гроза» -<u>Вокальная:</u> «Мама поет» <u>Упражнения на развитие слуха и голоса:</u> «Паровоз» <u>Песни для разучивания:</u> «Пришла весна» <u>Ритмика:</u> «Учимся маршировать», «Смело идти и прятаться» <u>Психогимнастика:</u> «Удивление», «Сосулька» <u>Музыкально – дидактические игры:</u> «Пьеса», «Кто быстрее ударит	1. Формирование у ребёнка схемы собственного тела, левой-правой руки, 2. Формирование «лево - право», «вперед - сзади», «верх-низ» 3. Понимание и правильное употребление предлогов в речи. Дыхательное упражнение. «Цветок». Логоритмическое упражнение. «На окне в горшочках»

	«Чем похожи?», «Какой картинке не хватает?» »Чей наряд?», «Назови предмет» <u>Связная речь:</u> Беседа по книге «Моя Россия»	Автоматизация звуков в слогах, словах, предложениях, связной речи (по заданию дефектолога)		в бубен» <u>Танцы и пляски:</u> «Веснянка» <u>Игровое и танцевальное творчество:</u> «Игра с матрешками»	Подвижная игра «Горелки». Комплекс упражнений «Веселый дождик» Подвижная игра «Заря-заряница»
М А Й	<u>Лексические темы</u> День Победы Величина предметов «Как выращивают хлеб» «Комнатные растения» Продукты питания Май - последний месяц весны Экскурсия в парк <u>Дидактические и речевые игры</u> «Повтори, не ошибись», «Пшеница и хлеботор», «Какой хлеб?», «Назови слова, в которых есть одинаковая часть» «Посадим комнатное растение» «Назови ласково», «Сложи картинку и назови, что получилось», <u>Развитие речевого (анематического) восприятия)</u> <u>Связная речь</u> Составление рассказа «Девятое мая – День Победы» по опорным картинкам Беседа по теме: «Трактор пашет землю», составление Рассказа – описания растения по схеме» <u>Пальчиковая гимнастика</u>	Формирование линейной слуховой памяти: - запоминание слов, заданий, состоящих из нескольких элементов; - заучивание стихов, текстов, - запоминание сказок, рассказов. Формирование обобщений. Установление причинно-следственных связей. Развитие логического мышления. Проведение артикуляционной гимнастики (по заданию дефектолога). Фонетическая ритмика с движениями. Физ. минутки с	«Дорисуй насекомое» Методика Коса (ребенку предлагается карточки-квадраты разных цветов Педагог раскладывает карточки – квадраты на столе и предлагает ребенку на макете таблицы – образцы составить несколько орнаментов Таблица Шульта. Отгадай загадки о насекомых Построй дом и назови его части Назови признаки весны.	Цель: Развитие чувства доверия к миру, радости существования, взаимодействия, общения с взрослыми и сверстниками. <u>Слушание и восприятие музыки:</u> -Инструментальная: «Бедный сиротка», «Солнышко» -Вокальная: «Ласточка» <u>Упражнения на развитие слуха и голоса:</u> «Дудочка», «Солнышко-ведрышко» <u>Песни для разучивания:</u> «Лесная песенка» <u>Психогимнастика:</u> «Молчок», «Ваське стыдно» <u>Танцы и пляски:</u> «Полька», «Танец матрешек» <u>Игры:</u> «Ловишка» <u>Игровое и танцевальное творчество:</u> «Песня цыплят	Игры «Чудесный мешочек» Направлены на формирование словаря, на овладение семантикой слов. Формирование линейной слуховой памяти: - запоминание слов, заданий, состоящих из нескольких элементов; - заучивание стихов. П/и «Кот и мыши Дыхат. упр. «Ежик» ОРУ «жираф, слоники», п/и «медведь и пчелы П/и «Зайцы и волк» Перестроение в круг, в три колонны Мп/и «Шла коза по лесу», Ору«Лошадка» Спортивное развлечение «Мама

	движениями П\ игры .			для мамонтенка Развлечения, досуг.
--	-------------------------	--	--	---------------------------------------

2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

Формы физического воспитания

Физкультурные занятия	Утренняя гимнастика	Гимнастика после сна
Подвижные игры	Физкультминутки	Самостоятельная деятельность детей
Спортивные праздники, досуги, развлечения, кружки и секции.	Закаливающие процедуры	

Средства физического воспитания детей дошкольного возраста

Для решения задач физического развития детей дошкольного возраста используются различные средства: гигиенические факторы (соблюдение требований личной и общественной гигиены, режима деятельности, сна, питания и т. д., соблюдение чистоты помещений, а также физкультурного оборудования, инвентаря, игрушек, одежды, обуви), естественные силы природы (солнце, воздух, вода) и физические упражнения.

Основным, ключевым фактором оздоровительно-развивающей работы с детьми на физкультурных занятиях является индивидуально- дифференцированный подход. Он предусматривает распределение детей на две подгруппы (начиная с групп старшего дошкольного возраста). В первую подгруппу входят дети первой и второй основной группы здоровья, имеющие средний и высокий уровни двигательной активности и хорошую физическую подготовленность.

Вторую подгруппу составляют дети со второй и третьей групп здоровья (часто болеющие, дети, имеющие некоторые функциональные и морфологические отклонения), с низким уровнем двигательной активности и более слабой физической подготовленностью.

Однако комплектование подгрупп *не носит статический характер*, при постоянном *наблюдении* за каждым ребенком во время занятий, при *анализе его достижений и проблем*, состав подгрупп может быть пересмотрен. Органичной частью содержания оздоровительного физкультурного занятия должны стать закаливающие процедуры. Самый простой нетрадиционный метод закаливания на физкультурном занятии – это **босохождение**. Этот метод является еще и хорошим средством укрепления сводов стопы и ее связок. На занятиях дети занимаются босиком и без маек. Перед каждым занятием спортивный зал тщательно проветривается, помощник воспитателя проводит влажную уборку пола.

Приемы и методы обучения детей дошкольного возраста

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

--	--	--

Игровой метод дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы. В процессе игровых действий у детей формируются морально-волевые качества, развиваются познавательные силы, приобретается опыт поведения и ориентировки в условиях действия коллектива. В группах с детьми младшего возраста при обучении детей движениям широко применяются игровые приемы, способствующие эмоционально-образному уточнению представлений о характере движений (например, «Будете бегать легко и тихо, как мышки», «Нужно прыгать, как зайчики»)

Соревновательный метод используется преимущественно в группах для детей старшего возраста в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания и борьбы за первенство). Обязательное условие соревнования — соответствие их физическим силам детей, воспитание морально-волевых качеств, а также правильная оценка своих достижений и других детей на основе сознательного отношения к требованиям. Особенно важным является воспитание коллективных чувств, определяющих возможность радоваться успехам других, исключая зависть и недоброжелательство. При правильном руководстве соревнование может быть успешно использовано как воспитательное средство, содействующее совершению двигательных навыков, развитию физических способностей, воспитанию морально-волевых черт личности.

В практической работе с детьми методы обучения переплетаются.

Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста.

Именно в дошкольном возрасте закладываются основы гармоничного развития личности, ее физические совершенства - основы здоровья, долголетия, формируется много двигательных навыков, развиваются физические качества (ловкость, скорость, сила и др.). Своевременное и успешное формирование двигательной функции человека, особенно в дошкольный период жизни, имеет первостепенное значение для полноценного физического развития. Правильным физическое развитие - физиологический и педагогический процесс, направленный на достижение физического совершенства, укрепления здоровья, подготовку подрастающего поколения к взрослой жизни и труда. В процессе физического воспитания создаются положительные условия для успешного усвоения детьми устойчивых навыков поведения. Связь физического воспитания с умственным предполагает сообщение детям определенных знаний по физической культуре, в частности правил подвижных игр, рациональных способов выполнения движений. С особой четкостью проявляется связь физического воспитания трудовым, ведь в основе трудовой деятельности лежат разнообразные движения. Совершенствование двигательного аппарата ребенка повышает работоспособность организма, развитие физических и волевых качеств способствует практической и психологической подготовке дошкольников к высокопроизводительному труду в будущем. Во время выполнения физических упражнений совершенствуются функции анализаторов: зрительного, слухового, двигательного. Четкими становятся оценки пространства, у детей развивается чувство ритма, повышается точность и четкость движений и др.. Все это создает необходимые предпосылки для лучшего восприятия окружающей среды и в определенной степени влияет на эстетическое развитие. Для привития детям эмоциональных вкусов в процессе физического воспитания большое значение имеет соблюдение надлежащих гигиенических условий на занятиях, хорошая физкультурная форма, яркое художественное оформление физкультурного инвентаря (мячей, флажков, обручей и т.п.). На воспитание эстетических чувств в значительной мере влияет музыка, сопровождающая занятия и гимнастику. Она способствует ритмичному и координированному выполнению движений, задает темп упражнений, помогает выполнить их отчетливее. Все это улучшает настроение детей, вызывает у них общее эмоциональный подъем. Дошкольный возраст. Он делится на несколько более мелких этапов: младший, средний, старший дошкольный возраст. В дошкольных учреждениях согласно этой периодизации образованы возрастные группы: первая и вторая младшие, средняя, старшая, подготовительная к школе. Начало дошкольного возраста принято соотносить с кризисом 3 лет. К этому времени, если развитие в раннем возрасте проходило нормально, а воспитание учитывало законы амплификации, ребенок вырос примерно до 90 - 100 см, увеличился в весе (примерно 13 - 16 кг). Он стал более ловким, легко бегает, прыгает, правда сразу на двух ногах и не очень высоко, мяч ловит сразу двумя руками и крепко прижимает его к груди. Физически ребенок явно стал крепче. Он стал самостоятельнее, его движения отличаются большей координацией и уверенностью. Природа мудро

стабилизирует темп развития, готовясь к следующему «скачку», который произойдет в 6 - 7 лет. Физическое развитие ребенка по-прежнему связано с умственным. В дошкольном возрасте физическое развитие становится необходимым условием, фоном, на котором успешно происходит разностороннее развитие ребенка. А вот умственное, эстетическое, нравственное, т.е. сугубо социальное, развитие набирает высокий темп.

Возрастные особенности 5 года жизни

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития организма ребенка. Происходят заметные качественные изменения в развитии основных движений детей. Эмоционально окрашенная двигательная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей, которых отличает довольно высокая возбудимость. В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться.

На пятом году жизни в силу наступающей морфофункциональной зрелости центров, регулирующих крупные группы мышц, движения детей становятся точнее и энергичнее, появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движения, формируется умение участвовать в играх с ловлей и увертыванием, где результат зависит не только от одного участника, но и от других. Средний возраст является критическим для многих параметров физического здоровья ребенка. Подобно тому, как это происходит в подростковом возрасте

Возрастные особенности детей 6 года жизни

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строят свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». Действия детей в играх становятся разнообразными.

Возрастные особенности детей 7 года жизни

В 6 лет системы организма созрели настолько, что могут выдержать уже даже высокие нагрузки, необходимые для школы, как нервные, так и физические.

В сюжетно-ролевых играх дети седьмого года жизни начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, рождение ребенка, болезнь, трудоустройство и т. д.

Игровые действия становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Так, ребенок уже обращается к продавцу не просто как покупатель, а как покупатель-мама или покупатель-шофер и т. п. Исполнение роли акцентируется не только самой ролью, но и тем, в какой части игрового пространства эта роль воспроизводится. Если логика игры требует появления новой роли, то ребенок может по ходу игры взять на себя новую роль, сохранив при этом роль, взятую ранее. Дети могут комментировать исполнение роли тем или иным участником игры.

Физическое воспитание. В дошкольные годы закладываются основы здоровья и физического развития человека. Физическое здоровье ребенка существенным образом зависит от гигиенических условий развития и воспитания. Серьезным недостатком дошкольного воспитания является малоподвижность детей: если они много занимаются сидя, мало двигаются и играют на свежем воздухе, то это плохо сказывается не только на физическом, но и на их духовном развитии, снижает тонус их нервной системы, угнетает психическую активность. У физических ослабленных детей, подверженных быстрому утомлению, эмоциональный тонус и настроение снижены. Это, в свою очередь, отрицательно влияет на характер умственной работоспособности детей.

В период от 3 до 6 лет (дошкольный возраст) все размеры тела увеличиваются относительно равномерно. Годичный прирост длины тела составляет 5—6 см, массы тела — около 2 кг. Но к концу этого периода начинается ускорение роста: за год ребенок прибавляет 8—10 см. Такой бурный рост связан с эндокринными сдвигами, происходящими в организме (второй период быстрого роста проявляется у детей в 13—14 лет, когда начинается половое созревание).

У детей дошкольного возраста заметно меняются пропорции тела: руки и ноги становятся значительно длиннее и растут быстрее, чем туловище. Если к 6—7 годам длина туловища увеличивается в 2 раза, то длина рук — более чем в 2,5 раза, а длина ног — более чем в 3 раза.

Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. У ребенка сначала развиваются мышцы газа и ног, а затем (с 6—7 лет) мышцы рук. К 5 годам увеличивается мышечная сила. Однако из-за быстрой утомляемости

мышц и относительной слабости костно-мышечного аппарата дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению.

К 6—7 годам заканчивается созревание нервных клеток головного мозга. Однако нервная система ребенка еще недостаточно устойчива: процессы возбуждения преобладают над процессами торможения.

Нервная регуляция деятельности сердца у детей еще несовершенна. Неравномерность частоты и силы сердечных сокращений наблюдается даже в покое. При физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется, поэтому упражнения во время занятий надо разнообразить.

Дошкольный возраст характеризуется значительными изменениями не только в физическом, но и в моторном развитии. С возрастом количество движений у детей увеличивается. Дети должны двигаться не менее 50—60% всего периода бодрствования. Интенсивность двигательной активности — среднее количество движений в минуту — составляет примерно 38—41 у детей 2 лет, 43—50 — 2,5 лет, 44—51 — 3 лет. Это значит, что разовая продолжительность движений очень мала — в среднем от нескольких секунд до 1,5 мин. Детям свойственна частая смена движений и поз — до 550—1000 раз в день, благодаря чему происходят поочередное напряжение и отдых различных групп мышц, поэтому дети и не устают. Учитывая эту особенность, следует обеспечить разнообразную двигательную деятельность детей, создавая условия для разных движений.

Бег, прыжки, метания — те двигательные умения, которые ребенок должен освоить до школы. Насколько успешно он это сделает, зависит от ловкости, быстроты, силы и выносливости, т.е. от развития основных двигательных качеств. По уровню развития этих качеств можно судить о физической подготовленности ребенка. Правильно оценивать ее необходимо для того, чтобы, умело направляя воспитательный процесс, своевременно вырабатывать у ребенка

С возрастом количество движений у детей увеличивается. Дети должны двигаться не менее 50—60% всего периода бодрствования. Интенсивность двигательной активности — среднее количество движений в минуту — составляет примерно 38—41 у детей 2 лет, 43—50 — 2,5 лет, 44—51 — 3 лет. Это значит, что разовая продолжительность движений очень мала — в среднем от нескольких секунд до 1,5 мин. Детям свойственна частая смена движений и поз — до 550—1000 раз в день, благодаря чему происходят поочередное напряжение и отдых различных групп мышц, поэтому дети и не устают. Учитывая эту особенность, следует обеспечить разнообразную двигательную деятельность детей, создавая условия для разных движений.

Бег, прыжки, метания — те двигательные умения, которые ребенок должен освоить до школы. Насколько успешно он это сделает, зависит от ловкости, быстроты, силы и выносливости, т.е. от развития основных двигательных качеств. По уровню развития этих качеств можно судить о физической подготовленности ребенка. Нервная регуляция деятельности сердца у детей еще несовершенна. Неравномерность частоты и силы сердечных сокращений наблюдается даже в покое. При физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется, поэтому упражнения во время занятий надо разнообразить.

Дошкольный возраст характеризуется значительными изменениями не только в физическом, но и в моторном развитии. С возрастом количество движений у детей увеличивается. Дети должны двигаться не менее 50—60% всего периода бодрствования. Интенсивность двигательной активности — среднее количество движений в минуту — составляет примерно 38—41 у детей 2 лет, 43—50 — 2,5 лет, 44—51 — 3 лет. Это значит, что разовая продолжительность движений очень мала — в среднем от нескольких секунд до 1,5 мин. Детям свойственна частая смена движений и поз — до 550—1000 раз в день, благодаря чему происходят поочередное напряжение и отдых различных групп мышц, поэтому дети и не устают. Учитывая эту особенность, следует обеспечить разнообразную двигательную деятельность детей, создавая условия для разных движений.

Бег, прыжки, метания — те двигательные умения, которые ребенок должен освоить до школы. Насколько успешно он это сделает, зависит от ловкости, быстроты, силы и выносливости, т.е. от развития основных двигательных качеств. По уровню развития этих качеств можно судить о физической подготовленности ребенка. Правильно оценивать ее необходимо для того, чтобы, умело направляя воспитательный процесс, своевременно вырабатывать у ребенка

С возрастом количество движений у детей увеличивается. Дети должны двигаться не менее 50—60% всего периода бодрствования. Интенсивность двигательной активности — среднее количество движений в минуту — составляет примерно 38—41 у детей 2 лет, 43—50 — 2,5 лет, 44—51 — 3 лет. Это значит, что разовая продолжительность движений очень мала — в среднем от нескольких секунд до 1,5 мин. Детям свойственна частая смена движений и поз — до 550—1000 раз в день, благодаря чему происходят поочередное напряжение и отдых различных групп мышц, поэтому дети и не устают. Учитывая эту особенность, следует обеспечить разнообразную двигательную деятельность детей, создавая условия для разных движений.

Бег, прыжки, метания — те двигательные умения, которые ребенок должен освоить до школы. Насколько успешно он это сделает, зависит от ловкости, быстроты, силы и выносливости, т.е. от развития основных двигательных качеств. По уровню развития этих качеств можно судить о физической подготовленности ребенка.

Система закаливающих мероприятий

Факторы	Мероприятие	Место в режиме дня	Периодичность	Дозировка	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
вода	<i>полоскание рта</i>	после каждого приема пищи	ежедневно 3 раза в день	50-70 мл воды t воды +20	+	+	+
	<i>полоскание горла</i>	после сна	ежедневно	50-70 мл р-ра нач. t воды +36 до +20	+	+	+
	<i>ходьба босиком по массажной дорожке</i>	после сна	ежедневно 1 раз в день	2-3 раза по 30 сек			
	<i>обширное умывание</i>	после сна	ежедневно 1 раз в день	t воды +20	+	+	+
	<i>обливание ног</i>	после дневной прогулки	июнь-август ежедневно	нач. t воды +18+20 20-30 сек.	+	+	+
	<i>гигиенический душ</i>	после дневной прогулки	июнь-август ежедневно	нач. t воды +38+36 20-40 сек.			
	<i>умывание</i>	после каждого приема пищи, после прогулки	ежедневно	t воды +28+20	+	+	+
воздух	<i>облегченная одежда</i>	в течении дня	ежедневно, в течение года	-	+	+	+
	<i>одежда по сезону</i>	на прогулках	ежедневно, в течение года	-	+	+	+
	<i>прогулка на свежем воздухе</i>	после занятий, после сна	ежедневно, в течение года	от 1,5 до 3 часов,	+	+	+

				в зависимости от сезона и погодных условий			
	<i>утренняя гимнастика на воздухе</i>	-	июнь-август	в зависимости от возраста	+	+	+
	<i>физкультурные занятия на воздухе</i>	-	в течение года	10-30 мин., в зависимости от возраста	+	+	+
	<i>воздушные ванны</i>	после сна	ежедневно, в течение года	5-10 мин., в зависимости от возраста	+	+	+
		на прогулке	июнь-август	-			
	<i>выполнение режима проветривания помещения</i>	по графику	ежедневно, в течение года	6 раз в день	+		
	<i>контрастные воздушные ванны</i>	после сна	ежедневно, в течение года	12-13 мин. не менее 6 перебежек по 1-1,5 мин. $t_{\text{возд.}} +13+16$ $t_{\text{возд.}} +21+24$	+	+	+
	<i>дыхательная гимнастика</i>	во время утренней зарядки, на физкультурном занятии, на прогулке, после сна	ежедневно, в течение года	3-5 упражнений	+	+	+
солнце	<u><i>дозированные солнечные</i></u>						

	<i>ванны</i>	на прогулке	июнь-август с учетом погодных условий	с 9.00 до 10.00 ч. по граф ику	до 25 мин.	+		
					до 30 мин.		+	+
рецепторы	<i>босохождение в обычных условиях</i>	в течение дня	ежедневно, в течение года	3-5 мин				
				5-8 мин				
				8-10 мин		+		
				10-15 мин			+	
				15-20 мин				+
	<i>контрастное босохождение (песок- трава-керамзит)</i>	на прогулке	июнь-август с учетом погодных условий	от 10 до 15мин		+	+	+
	<i>самоmassage</i>	после сна	в течение года	2 раза в неделю		+	+	+
	<i>massage стоп</i>	перед сном	в течение года	1 раз в неделю		+	+	

Содержание психолого - педагогической работы образовательной области «Физическая культура»

Задачи	Пути решения	Формы работы с детьми	Планируемый результат
* Содействовать полноценному физическому развитию детей. * Поддерживать потребность в самостоятельной двигательной активности. * Способствовать физическому развитию детей. * Обогащать двигательный опыт детей. * Создавать условия для целесообразной двигательной активности и закаливания детского организма. * Воспитывать положительное отношение к физическим упражнениям, подвижным играм и закаливающим процедурам. * Формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки ребёнка в соответствии с его	Обеспечение оптимального двигательного режима в течение дня: создавать условия для активного движения в группе, на участке; обогащать опыт детей подвижными играми, движением под музыку. Создание условий для игр с мячом. Реализация региональных рекомендации по отбору содержания занятий.	Утренняя гимнастика 5-6 мин., ОД по физической культуре в спортивном зале и на воздухе 3 раза в неделю по 15-20 мин., подвижные игры и физические упражнения на прогулке. Спортивные развлечения. Закаливание.	Интегративное качество «Овладевший необходимыми умениями и навыками» в области «Физическая культура»: Умеет ходить прямо, сохраняя заданное воспитателем направление; Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя; Сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы; Может ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом; Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40

индивидуальными особенностями. Формировать правильную осанку * Содействовать развитию физических и нравственно волевых качеств личности. * Формировать доступные первоначальные представления о влиянии физкультурно-оздоровительных занятий на организм ребёнка и укреплении его здоровья. * Воспитание потребности в здоровом образе жизни, двигательной деятельности.	Физические упражнения на разные группы мышц	см; Может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы, ударять мячом об пол, бросать его вверх и ловить, метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 5м. Владеет соответствующими возрасту основными движениями; Проявляет положительные эмоции при физической активности и в самостоятельной двигательной деятельности; Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
---	--	--

Анализ передового педагогического опыта по здоровье сберегающим технологиям, применяемым на физкультурных занятиях

<i>Технология</i>	<i>Автор технологии</i>	<i>Цель применения</i>
* Босохождение, занятие без маек	Змановский Ю.Ф., Алямовская В.Г.	профилактика плоскостопия, закаливание
* ходьба по «дорожкам здоровья»		профилактика плоскостопия
* фитбол-мячи (элементы технологии)	А.А. Потапчук, Т.С.Овчиннико-ва	развитие координации движений, правильной осанки,
* фитбол-сказки (фитбол-гимнастика и игровой стретчинг) (элементы технологии)	А.И.Константинова, А.Г.Назарова	воспитание доброты, взаимопомощи, доверия, дружбы. Привитие интереса к занятиям, развитие компенсаторных возможностей у детей с коррекционных групп
* массаж стоп		профилактика плоскостопия
* использование приемов мышечной релаксации	Д.Джекобсон	восстановление дыхания, снятие мышечного напряжения
* психогимнастика (элементы технологии)	М.И.Чистякова	Снятие психоэмоционального напряжения, расслабление
* Легкий поглаживающий массаж	В.Т.Кудрявцев	снятие мышечного напряжения, расслабление
* Дыхательные и звуковые упражнения	В.Т.Кудрявцев	восстановление дыхания после нагрузки
* Точечный самомассаж, массаж волшебных точек	Уманская	стимуляция биологически активных точек для улучшения работы органов дыхания, для защиты организма от простудных заболеваний, снятие нервно-эмоционального напряжения

* Музыкально-ритмический комплекс (ритмическая гимнастика и ритмопластика)	А.И. Буренина, Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. (СА-ФИ-ДАНСЕ)	выработка определенных двигательных навыков, развитие гармонии движений, развивать чувство ритма, умение согласовывать движения с музыкой
* Звуковая дыхательная гимнастика	О.А.Лобанов	восстановление дыхания
* зрительная гимнастика	И.В.Чупаха	профилактика снижения зрения
* пальчиковая гимнастика		развитие мелких движений кисти, подвижности пальцев рук, умения выполнять движения в соответствии со словами

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Совместная деятельность взрослого и детей			Самостоятельная деятельность детей	Взаимосвязь с семьей
Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	Индивидуальная работа с детьми	Предполагает свободную деятельность воспитанников в условиях создания педагогами (в том числе совместно с детьми) развивающей предметно-пространственной образовательной среды и: -обеспечивает выбор каждым ребенком деятельности по интересам ; позволяет ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально; содержит в себе проблемные ситуации и направлена на самостоятельное решение ребенком разнообразных задач; позволяет на уровне самостоятельности освоить (закрепить, апробировать) материал, изучаемый в совместной деятельности со взрослым.	Перед педагогическим коллективом ДОО поставлена цель: сделать родителей активными участниками педагогического процесса, оказав им помощь в реализации ответственности за воспитание и обучение детей. Отношения определяются понятиями «сотрудничество» и «взаимодействие».
Реализуется через организацию различных видов детской деятельности или их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогами самостоятельно в зависимости от контингента детей, уровня освоения Программы и решения конкретных образовательных задач.	Осуществляется работа по формированию культурно-гигиенических навыков, воспитанию организованности и дисциплинированности. Образовательная деятельность с детьми происходит в процессе утреннего приема, утренней гимнастики, прогулки, приема пищи, подготовки после обеденному сну.	Это деятельность педагога, воспитателя, осуществляемая с учетом особенностей каждого ребенка.		

--	--	--	--	--

Совместная деятельность взрослого и детей строится на:

- субъектной (партнёрской, равноправной) позиции взрослого и ребенка;
- диалогическом (а не монологическом) общении взрослого с детьми;
- продуктивном взаимодействии ребенка со взрослыми и со сверстниками;
- партнерской формой организации оздоровительной деятельности (возможностью свободного размещения, перемещения, общения детей и др.)

Основной мотив участия (неучастия) ребенка в образовательном процессе – наличие (отсутствие) интереса.

2.4. ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5-года жизни

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 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: 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. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью. Вращать обруч, перехватывая по нему руками. И. п.: о. с., обруч опущен вниз (хват рук с боков). Наклониться и пролезть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя), поднять обруч вверх. И. п.: сидя в обруче, ноги согнуть, руки в упоре сзади. Прямые ноги развести врозь и вернуться в и. п. И. п.: стоя, о. с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч. И. п.: стоя в обруче. Ходить внутри обруча, касаясь его пальцами ног, пятками. И. п.: стоя, о. с., ноги в обруче, прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой	Равновесие: ходьба по скамейке (высота скамейки 30 см), по «следам», из обруча в обруч. Прыжки: упражнение «Достань платочек»; прыжок в высоту (платочек на 15 см выше поднятой руки ребёнка); запрыгивание на мат (высота мата 15 см). Метание вдаль правой и левой руками (расстояние не менее 3,5-6,5 м); катание обруча между предметами (расстояние между предметами 40-50 см); бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы, от груди, из разных положений (стоя, сидя). Лазание: ползание под дугами (3 дуги высотой 40 см на расстоянии 1,5 м друг от друга). 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 (расстояние между чертой и ориентиром 20 см). 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 (расстояние между детьми 1,5 м). Лазание: подлезание под шнур, не касаясь пола руками (расстояние от пола до шнура 40 см). 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, подле	Ходьба на носках, на пятках, спиной вперед, с перешагиванием через предметы, обычная; легкий бег, быстрый бег, бег врас	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. При сесть, 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	Равновесие: ходьба по веревке прямо, боком. Прыжки через веревку (высота верёвки от пола 5—10 см). 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 расстоянии 2-3 м (расстояние между линиями 15-20 см)-, перебрасывание из-за головы	«Холодно - жарко» [11, с. 31]
1	2	3	4	5

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

не касаясь руками пола; учить перебрасывать мяч друг другу по кругу из-за головы, бросать мяч от головы через сетку	дыхательные упражнения	И. п.: о. с., платочек держать 2 руками за концы. Присесть, платочек перед лицом, «спрятаться за платочек», вернуться в и. п. И. п.: о. с., платочек в правой руке. Руки вытянуть вперед, переложить платочек в другую руку. Вернуться в и. п. 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. И. п.: о. с., руки на поясе, платочек на полу. Прыгнуть через платочек на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через платочек и т. д.	детьми 1,5 м);, бросание мяча от груди через сетку с расстояния 1,5 м (верхний край сетки на высоте поднятой руки ребёнка, высота верёвки от пола 60 см). Подвижная игра «Лягушки» [11, с. 25]	
---	------------------------	--	---	--

ОКТАБРЬ (III, IV недели)

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 вперёд через верёвку	Ходьба на носках, пятках, наружных сторонах стоп, с приседанием, руки на поясе, «обезьянки», спиной вперёд, обычная ходьба; легкий бег, бег	ОРУ с большим мячом: И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках. Поднять мяч вперёд, вверх, вперёд и вернуться в и. п. И. п.: о. с., мяч перед собой, руки прямые. Вращать мяч пальцами рук от себя, к себе. И. п.: сидя на полу, скрестив ноги, мяч перед собой. Прокатить мяч вокруг себя в одну, затем в другую сторону. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках внизу. Наклониться вниз, катать мяч от одной ноги к другой. Вернуться в и. п. И. п.: сидя, ноги широко разведены, мяч на полу между ног. Прокатить мяч вперед, ноги не сгибать, затем назад и вернуться в и. п. И. п.: лежа на животе, ноги вместе, мяч в руках. Поднять руки вверх, посмотреть на мяч и вернуться в и. п. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч перед собой. Подбросить мяч вверх, поймать двумя руками. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч перед собой. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте	Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики (высота кубиков 15 см), по веревке боком. Прыжки через лежащую на полу верёвку боком с продвижением вперёд. Метание: отбивание мяча правой и левой руками о пол (3—4 раза подряд); бросание из-за головы через сетку с расстояния 1,5 м (верхний край сетки на высоте поднятой руки ребёнка). Лазание по гимнастической лестнице (на высоту 2 м). Подвижная игра «Сторож и зайцы» («Зайцы и волк») [6, с. 139]	«Море волнуется...» [6, с. 29]
---	---	---	---	--------------------------------

1	3	4	5	
НОЯБРЬ (I, II недели)				
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	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	ОРУ с кубиками: 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. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Присесть, постучать кубиками по коленям и вернуться в и. п. 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. И. п.: сидя, кубики между ступнями. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны. И. п.: сидя «по-турецки», руки перед грудью. Встать без помощи рук. И. п.: о. с. - держать кубик двумя руками перед грудью. Подбросить его вверх и поймать двумя руками. И. п.: о. с. - руки на поясе, кубики лежат на полу. Переворачивать кубик пальцами правой ноги. То же повторить левой ногой. 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	Равновесие: ходьба по скамейке (высота скамейки 35 см), по веревке боком; с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки: прыгивание с высоты 20- 30 см; упражнение «Достань платочек»; прыжок в высоту (платочек на 15 см выше поднятой руки ребёнка). Метание: катание мяча друг другу из разных положений (сидя, стоя) на расстояние 1,5 м; скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет. Лазание по гимнастической лестнице (на высоту 2 м). Подвижная игра «Найди свое дерево» [2, с. 35]	«Тишина у пруда» [11, с. 31]
НОЯБРЬ (III, IV недели)				
Учить бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо, ползать на животе по полу; упражнять в мягком	Ходьба на носках, руки вверх; на пятках, руки на плечах; лёгкий бег, «муравьишки», «обезьянки», спиной вперёд, обычная ходьба с оста-	ОРУ с мячом: И. п.: о. с., руки в стороны, мяч в правой руке. Поднять мяч вверх, переложить его из правой руки в левую и наоборот. И. п.: о. с., мяч перед собой держать двумя руками. Подбросить мяч перед собой и поймать двумя руками. И. п.: о. с., мяч перед грудью. Вращать мяч пальцами рук. 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.	Равновесие: перешагивание через предметы (высота предметов 15-20 см, расстояние между предметами 70 см); ходьба по наклонной доске (высота поднятого края доски 30 см от пола, ширина доски 25 см). Прыжки: прыгивание с кубов (высота кубов 30 см).	«Что в пакете?» [11, с. 31]

1	2	3	4	5
приземлении при спрыгивании с кубов, в перешагивании с предмета на предмет, в ходьбе по на- клонной доске	новкой для выполнения упражнения на дыхание по методу К. Бу- тейко (детям предлагается «нырнуть» под воду и долго не «выныри- вать»); прыжки вперёд на двух ногах, быстрый бег	И. п.: сидя, ноги врозь, мяч на полу. Наклониться вперед, ноги не сгибать, катать мяч как можно дальше. 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. 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 (высота баскетбольного кольца от пола 1,5 м). 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: И. п.: о. с., палка внизу. Палку поднять вверх и опустить вниз. И. п.: о. с., палка на плечах, ноги чуть согнуты. Поднять палку вверх, посмотреть на неё и вернуться в и. п. 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. 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. 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. И. п.: ноги на ширине плеч, палка сзади спины, хват снизу. Наклониться вперёд, вниз, руки поднять вверх и вернуться в и. п. И. п.: лежа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять вверх прямые руки и посмотреть на палку. И. п.: палка лежит на полу. Ходить по палке. 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 (расстояние от черты до ориентира 50 см). Метание: бросание мяча из-за головы через сетку с расстояния 1,5 м (верхний край сетки на высоте вытянутой руки ребёнка); скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет. Лазание: ползание по скамейке на животе (высота скамейки 20-25 см). 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 пяток врозь, в полуприседе, обычная ходьба; легкий бег, бег врассыпную	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	Равновесие: перешагивание через кегли по прямой (расстояние между кеглями 70-80 см). Прыжки через предметы (высота предметов 5-10 см). Метание: бросание мяча двумя руками от груди через сетку с расстояния 1,5 м (верхний край сетки на высоте поднятой руки ребёнка), прокатывание мяча между предметами на расстоянии 1,5 м (расстояние между предметами 40-50 см). Лазание: прокатывание мяча головой вперёд из положения на четвереньках, стараясь не отпускать мяч далеко от се	«Найди игрушку» [6, с. 29]
---	---	---	---	-------------------------------

	с остановкой по сигналу инструктора	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. И. п.: мяч на полу, одна нога на мяче. Прокатывать мяч пальцами ног вперед-назад. То же другой ногой. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой	бя, при необходимости придерживая его рукой. Подвижная игра «Снежинки и ветер» («Весёлые снежинки») [6, с. 76]	
--	-------------------------------------	---	---	--

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 вперёд, вверх, вперёд 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 вперёд, косичку на тянуть. Поднять одну руку вверх, другую вниз. Затем наоборот.	Равновесие: ходьба по ребристой доске. Прыжки на двух ногах через набивные мячи, со скамейки (высота скамейки 20 см). Метание: отбивание мяча правой и левой руками о пол (4—5 раз подряд); 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 (вверх и вниз) 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	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. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка сзади (хват снизу). Наклониться вниз, руки поднять вверх, вернуться в и. п. 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. 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 (высота поднятого края доски 35 см, ширина доски 15 см). 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: 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. И. п.: о. с., мяч перед собой. Подбросить мяч вверх и поймать обеими руками. 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. 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. И. п.: ноги на ширине плеч. Подбросить мяч вверх и поймать его 2 руками. 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. И. п.: мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать вверх на двух ногах, чередуя с ходьбой	Равновесие: ходьба по веревке, представляя пальцы одной ноги к пятке другой ноги. Прыжки на двух ногах через обручи, со скамейки (высота скамейки 20-25 см). Метание: катание мяча в парах из разных положений (сидя, стоя); перебрасывание мяча из-за головы друг другу по кругу (расстояние между детьми 1,5 м). Лазание: подлезание под верёвкой прямо и боком (высота верёвки от пола 40-50 см). 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 падением в предмет; закрепить 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 ягодицами 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 (расстояние от линии до ориентира 50-60 см); спрыгивание с высоты 25 см; прыжки в высоту до предмета (предмет на высоте 10-15 см от поднятой руки ребёнка). 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 (обруч приподнят над полом на 10 см). 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 (высота при поднятого края доски 30 см, ширина доски 25 см). Прыжки со скамейки (высота скамейки 20-25 см). 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 отпускать 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 враспынную; дыхательные упражнения	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 (высота скамейки 20-25 см), по веревке прямо. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Метание: прокатывание обруча между предметами (расстояние между предметами 40-50 см). Лазание: пролезание прямо и боком в обруч (обруч приподнят над полом на высоту 10 см); лазание по лестнице вверх-вниз приставным и чередующимся	«Холодно - жарко» [11, с. 31]
1	2	3	4	5
лазать по лестнице	упражнения (стоя, ладонь	И. п.: сидя, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упоре сзади. Развести прямые ноги врозь и вернуться в и. п.		

приставным и чередующимся шагом, пролезать прямо и боком в обруч	на животе, вдох - живот выпятить вперёд, за- держка дыхания, выдох через плотно сжатые зубы с произнесением звука [с]); боковой галоп правым и ле- вым боком	И. п.: стоя в обруче, руки на поясе. Ходить по обручу пальцами, пятками. И. п.: стоя в обруче, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой	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 пояс, 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: И. п.: ноги на ширине плеч, палка в руках внизу. Палку поднять вверх и вернуться в и. п. И. п.: ноги на ширине плеч, палка на плечах, ноги чуть согнуты. Поднять палку вверх, посмотреть на нее и вернуться в и. п. И. п.: о. с., взять палку за конец одной рукой. Поднять палку вверх и вернуться в и. п. То же повторить другой рукой. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка в руках. Поднять ноги, согнуть в коленях, перенести их через палку и вернуться в и. п. 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. И. п.: о. с., руки прямо, хват палки широкий. Поднять один конец палки вверх, другой опустить вниз (палка вертикально) и наоборот. И. п.: ноги на ширине плеч, палка сзади, хват руками снизу. Наклониться вперед-вниз, руки поднять вверх и вернуться в и. п. И. п.: о. с., палка на полу. Ходить по палке. 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 вперед, 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 движений осознанно, быстро и ловко, метать, лазать; учить выполнять разительные	Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, на внешнем своде стопы, в полуприседе, с выпадами, обычный бег, быстрый бег, бег спиной вперед; прыжки на двух ногах; дыхательное уп	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 вер	Равновесие: ходьба по канату прямо и боком приставным шагом. Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 60 см). Метание: бросание мяча из-за головы с разных положений (сидя, стоя) в парах (расстояние между детьми 1,5 м); через сетку с расстояния 1,5 м (верхний край сетки над полом на высоте поднятой руки ребёнка).	«Тишина у пруда» [11, с. 31]
---	---	--	---	------------------------------

движения в соответствии с мультимедийной; упражняться в равновесии, в прыжках в длину с места	ражнение «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»)	наться 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	Лазание: упражнение «Муравьи» (ползание по полу с опорой на предплечья и колени). Подвижная игра «Цыплята на полянке» [11, с. 26]	
---	--	---	--	--

АПРЕЛЬ (III, IV недели)

Учить играть с элементами соревнования; закрепить умение бросать мяч в баскетбольное кольцо	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 вперёд, вверх, вперёд 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 вниз. Одну руку поднять вверх, другую опустить вниз. Поменять руки местами.	Равновесие: ходьба по ребристой доске, по гимнастической скамейке с мячиком на голове (высота скамейки 20-25 см). Прыжки через веревку боком, в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 60 см).	«Холодно - жарко» [11, с. 31]
1	2	3	4	5
кольцо из-за головы, от груди; упражняться в лазании по гимнастической стенке, в прыжках в длину с места, через веревку боком, в пролезании прямо и	прыжки вперёд на двух ногах; бег, быстрый бег, бег с захлёстыванием голени	И. п.: о. с., натянутая косичка вниз. Поднять одну ногу, перенести через косичку, другую ногу перенести через косичку и вернуться в и. п. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка сзади, хват снизу. Наклониться вниз, руки поднять вверх. 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. 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 (баскетбольное кольцо на высоте 1,5 м). Лазание: пролезание прямо и боком в обруч (обруч приподнят над полом на высоту 10 см); лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Перебрось мяч» [11, с. 36]	

боком в обруч				
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», «краки»; ходьба и бег змейкой; дыхательное упражнение «Отдых» (медленно вдохнуть и медленно выдохнуть)	ОРУ с мячом большого размера: И. п.: о. с., руки с мячом перед грудью. Руки выпрямить (мяч от себя) и вернуться в и. п. И. п.: о. с., мяч внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед грудью. Вращать мяч пальцами. И. п.: встать на колени и сесть на пятки. Прокатывать мяч вокруг себя вправо-влево. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, упор рук сзади. Поднять ноги вверх и вернуться в и. п. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Подбрасывать мяч вверх и ловить его пальцами рук. И. п.: о. с. Ударить двумя руками мяч о пол и поймать после отскока. И. п.: о. с., правая нога на мяче. Прокатывать мяч ногой вперёд-назад. То же самое левой ногой. И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями. Прыгать вверх, чередуя с дыхательными упражнениями	Равновесие: ходьба по ребристой доске; ходьба и бег по наклонной доске (высота поднятого края доски 35 см, ширина доски 15 см). 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 (высота мишени 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 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	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 паль	Равновесие: ходьба по скамейке через предметы (высота предметов 15-20 см). Прыжки через короткую скакалку, в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 60 - 70 см). 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 (расстояние между детьми 1,5 м); бросание мяча от груди через сетку с расстояния 1,5 м (верхний край сетки	«Море волнуется» [11, с. 28]
---	--	--	---	---------------------------------

цель, в равновесии, в прыжках в длину с места; учить прыгать через короткую скакалку		цами, пятками. 7. И. п.: о. с., стоя внутри обруча. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой	на высоте поднятой руки ребёнка). Лазание: упражнение «Муравьи» (ползание по полу с опорой на предплечья и колени). Подвижная игра «Переправа» [11, с. 35]	
--	--	---	--	--

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 полу приседе, враспыленную, 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 (высота бревна 20-25 см). 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 рукой 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	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. И. п.: ноги на ширине плеч. Подбросить мяч вверх двумя руками и поймать его двумя руками. 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. И. п.: сидя, ноги врозь, мяч перед собой на полу. Наклониться вперёд, ноги не сгибать, прокатить мяч как можно дальше и вернуться в и. п. И. п.: о. с., мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать вверх на двух ногах, чередуя с ходьбой	Лазание: пролезание в обруч боком (обруч поднят над полом на высоту 10 см); 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, врас-сыпную, в приседе, на четвереньках друг за другом, змейкой, обычная ходьба; бег по часовой стрелке и против часовой стрелки	ОРУ с палкой: И. п.: о. с., палка в руках внизу. Палку поднять вверх и вернуться в и. п. И. п.: о. с., палка на плечах, ноги чуть согнуты. Поднять палку вверх, посмотреть на нее и вернуться в и. п. И. п.: о. с., взять палку за один конец одной рукой. Поднять палку вверх («достать до потолка»). То же повторить другой рукой. И. п.: о. с., руки прямо, хват палки широкий. Поднять один конец палки вверх, другой опустить вниз (палка вертикально) и наоборот. 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 (высота скамейки 15-20 см). Прыжки в длину с места. Метание: бросание мяча от груди из-за головы в баскетбольное кольцо с расстояния 1,5-2 м (высота баскетбольной корзины над полом 1,5 м). Лазание: ползание по наклонной доске вверх-вниз (высота поднятого края доски 35 см, ширина доски 15 см). Подвижная игра «Лягушки» [11, с. 25]	«Море волнуется» [11, с. 29]
1	2	3	4	5

		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. И. п.: лёжа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять одновременно вверх прямые руки и ноги («лодочка»), вернуться в и. п. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Ходить по палке прямо. И. П.: о. с., палка лежит на полу. Прыжки через палку, чередуя с ходьбой		
--	--	---	--	--

ИЮЛЬ (I, II недели)

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	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	ОРУ с обручем: И. п.: ноги на ширине плеч, обруч на плечах. Поднять обруч вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п. И. п.: о. с., обруч держать обеими руками перпендикулярно к себе. Вращать обруч на себя, перехватывая руками. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч стоит на полу, хват руками сверху. Присесть, положить подбородок на руки и вернуться в и. п. И. п.: обруч стоит на полу. Раскрутить его. И. п.: о. с., обруч внизу, хват с боков. Наклониться и продеть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя). Поднять обруч вверх и вернуться в и. п. И. п.: сидя, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги, развести их в стороны и вернуться в и. п. И. п.: о. с., стоя внутри обруча. Ходить по обручу пальцами ног, пятками. 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	Равновесие: ходьба по скамейке приставным шагом боком (высота скамейки 20-25 см). Прыжки: перепрыгивание через бруски (высота брусков 6 см). Метание: перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы в парах (расстояние между детьми 2 м), одной рукой от плеча в парах (расстояние между детьми 2 м). Лазание: подлезание под шнур (высота шнура от пола 40-50 см). Подвижная игра «Ловишки» [8, с. 36]	«Кто ушел?» [12, с. 34]
---	--	---	--	--------------------------------

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ИЮЛЬ (III, IV недели)

Упражнять в ходьбе змейкой, враспынную, в умении сохранять равновесие при ходьбе по скамейке с перешагиванием через кубики; закреплять умения метать в горизонт	Ходьба на носках, руки на поясе, на пятках, с перешагиванием через «лужи» (широким шагом), враспынную, «обезьянки», ходьба змейкой, обычная ходьба; бег по кругу с ускорением	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. 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. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Ударить мячом о пол, поймать его двумя руками и вернуться в и. п. 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	Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики (высота кубиков 15-20 см). Прыжки в длину с места (на дальность приземления). Метание мешочков вдаль правой и левой рукой до ориентира (расстояние от линии до ориентира 2-2,5 м). Лазание по гимнастической лесенке вверх-вниз приставным и чередующимися шагами. Подвижная игра «Кролики» [8, с. 60]	«Найди и промолчи» [8, с. 18]
---	---	--	--	-------------------------------

гальную цель, лазать по гимнастической лесенке, прыгать в длину с места	рением и замедлением, лёгкий бег	ди. 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		
---	----------------------------------	--	--	--

АВГУСТ (I, II недели)

Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в ходьбе и беге враспынную, в выполнении основных видов движений; закрывать умение подлезать под шнур	Ходьба с изменением направления, движения, ходьба и бег враспынную, 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 вертеться) 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 (высота бревна 20-25 см). Прыжки на двух ногах через шнуры (расстояние между шнурами 20-25 см). Метание: перебрасывание мяча снизу, из-за головы в парах (расстояние между детьми 1,5 м). Лазание: подлезание под шнур (высота шнура от пола 40-50 см). Подвижная игра «Цветные автомобили» [8, с. 35]	«Холодно - жарко» [11, с. 31]
---	--	---	---	-------------------------------

1	2	3	4	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. 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. И. п.: лёжа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять одновременно вверх прямые руки и ноги («лодочка»), вернуться в и. п. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Ходить по палке прямо. 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		

АВГУСТ (III, IV недели)

Закреплять умение выполнять основные виды движений; развивать координацию движений, ориентацию в пространстве; упражнять в равновесии, в прыжках, в лазании, в метании	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	ОРУ с мячом большого размера: И. п.: о. с., мяч в руках перед грудью. Руки выпрямить (мяч от себя) и вернуться в и. п. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед грудью. Вращать мяч пальцами рук. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед собой. Подбрасывать мяч вверх и ловить его пальцами рук. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед собой. Ударить мяч двумя руками о пол и поймать его после отскока. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Поднять мяч вверх, присесть и одновременно опустить мяч на пол, вернуться в и. п. И. п.: стоя, одна нога на мяче. Прокатывать мяч ногой вперёд – назад, то же самое повторить другой ногой. И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями. Прыгать вверх, чередуя с дыхательными упражнениями	Равновесие: ходьба по бревну приставным шагом, боком, руки в стороны (высота бревна 20-25 см). Прыжки: перепрыгивание через канат, расположенный на полу, на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 3 м. Метание: прокатывание обруча между предметами (расстояние между предметами 40-50 см). Лазание: ползание по наклонной доске вверх и вниз (высота поднятого края доски 35 см, ширина доски 15 см). Подвижная игра «Лошадки» [13, с. 145]	«Море волнуется» [11, с. 29]
--	---	--	---	------------------------------

2.5. ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6-года жизни

Задачи	Структура занятия			
	Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
	Ходьба	Основные виды движений		Игра малой
	и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижная игра	подвижности
1	2	3	4	5
СЕНТЯБРЬ (I, II недели)				
Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с оставкой по сигналу инструктора, в равновесии, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; учить прыгать по кругу с мячом, жаким между колени; 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 колени и прыгают на двух ногах по кругу (дистанция между детьми 0,5 м). 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 (высота скамейки 25 см). 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 (высота предметов 20-25 см)	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 сверху, руки прямые. Присесть, палку вынести вперёд 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 вперёд и вернуться в и. п. 7. И. п.: о. с., палка внизу. Прыжком развести ноги врозь, палку поднять вперёд и вернуться в и. п.	Равновесие: ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (высота скамейки 25 см). 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 расстоянии 3-4 м (интервал между предметами 30-40 см); бросание мяча о пол и ловля его двумя руками на месте (не менее 10 раз подряд). Лазание: пролезание в обруч прямо и боком (обруч стоит на полу). Подвижная игра «Быстро возьми» [7, с. 22]	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу инструктора
ОКТАБРЬ (I, II недели)				
Развивать точность	Ходьба на носках, на пятках, с высоким под	ОРУ с обручем: 1. И. п.: о. с., обруч внизу. Поднять обруч вперёд, вверх	Равновесие: ходьба по скамейке прямо, боком.	«Затейники»

движений; упражнять в равновесии, в лазании,	ниманием колен, «сло ники» (высокие четве ренки на прямых но гах и руках) ногами	и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в прямых руках пе ред собой (хват с боков). Повернуться вправо и вернуться в и. п. То же повторить в левую сторону.	Прыжки через 5-6 предметов (высота предметов 15-20 см).	[7, с. 38]
1	2	3	4	5
в прыжках, в подлезании под дугу прямо и боком; за- креплять умение вла- деть мячом	вперёд, спиной вперёд, обычная ходьба; дыха- тельные упражнения (вдох через левую ноз- дрю, правая в это время закрыта указательным пальцем, выдох через правую ноздрию, при этом закрывается левая); бег быстрый, спокойный бег (до 1,5 мин)	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. 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. И. п.: о. с., обруч в правой руке. Подбросить обруч вверх и поймать этой же рукой. То же повторить левой рукой. И. п.: о. с., обруч на правой руке. Вращать его на запястье правой руки. То же повторить левой рукой. И. п.: стоя в обруче, ноги вместе. Прыгать: ноги врозь за обруч, ноги вместе в обруч	Метание: бросание мяча о стенку и ловля его двумя руками; вверх и ловля его на месте (не менее 10 раз подряд отбивание мяча о пол одной рукой на месте (не менее 10 раз подряд). Лазание: подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь руками пола (высота дуги 40-50 см). Подвижная игра «Ловишки-перебежки» [7, с. 48]	

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, подняться животом вверх и передвигаться вперёд), «обезьянки», с разведением носков врозь, обычная ходьба; бег змейкой, бег, лёгкий бег (1,5 минуты)	ОРУ с мячом большого размера: 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. 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. И. п.: о. с., мяч в руках перед собой. Подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Ударить мяч о пол и поймать его двумя руками. 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. И. п.: лёжа на животе, мяч в руках, ноги вместе. Поднять руки и ноги вверх («лодочка»), покачаться и вернуться в и. п. И. п.: ноги вместе, руки на поясе, мяч на полу. Прыгать на двух ногах, на правой и левой ногах попеременно (подскоки)	Равновесие: ходьба по скамейке на носочках, руки на поясе. Прыжки: упражнение «Перепрыгни - не задень». Детям нужно перепрыгнуть через шнур справа и слева, продвигаясь вперёд (расстояние 35-40 см). 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. Лазание: ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (высота скамейки 25 см). Подвижная игра «Гуси-лебеди» [7, с. 36]	«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	Ходьба на носках, руки в стороны; на пятках, с высоким подниманием колен, гусиным шагом, «крабики», «муравьишки», «обезьянки», с разведением	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 сверху, 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	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;	«Сделай фигуру» [7, с. 18]
---	--	---	--	----------------------------

умения ползать по гимнастической скамейке на четвереньках, перебрасывать мяч друг другу разными способами	носков врозь, по кругу, взявшись за руки, с изменением направления движения, обычная ходьба; боковой галоп вправо, влево; бег спиной вперёд, лёгкий бег	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. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Ходить по палке прямо. 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	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]	
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	И. п.: сидя на полу, флажки в руках у груди. Наклониться вперёд, коснуться флажками носков ног и вернуться в и. п. 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. И. п.: сидя, ноги вместе. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться в и. п. И. п.: лёжа на спине, флажки в руках возле груди. Поочередно	Лазание: ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч. Подвижная игра «Не оставайся на полу» [7, с. 31]	

	(1,5 минуты)	сгибать колени к груди («велосипед»).		
		И. п.: о. с., флажки в руках внизу. Подбросить флажок вверх, поймать его за палочку правой рукой. То же повторить левой рукой.		
		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		

ДЕКАБРЬ (I, III недели)

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 пояс); подскоки; лёгкий бег; бег в среднем темпе	ОРУ с обручем: И. п.: ноги на ширине плеч, обруч на плечах. Поднять его вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п. И. п.: о. с., держать обруч обеими руками перпендикулярно к себе. Вращать обруч на себя, перехватывая его руками. И. п.: о. с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч правой рукой. То же левой рукой. 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. И. п.: сидя, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упоре сзади. Ноги поднять, развести врозь и вернуться в и. п. И. п.: стоя в обруче. Ходить по обручу пальцами ног, пятками. И. п.: стоя в обруче. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой	Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребёнка (высота скамейки 25 см). Прыжки: перепрыгивание с ноги на ногу с продвижением вперёд на расстояние 5 м. 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). Лазание: ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч; перелезание через верх стремянки. Подвижная игра «Охотники и зайцы» [7, с. 56]	«Летает - не летает» [7, с. 36]
1	2	3	4	5

ДЕКАБРЬ (III, IV недели)

Упражнять в ходьбе и беге между предметами,	Ходьба и бег между кубиками на носках, на пятках, в полуприседе,	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.	Равновесие: ходьба и бег по наклонной доске (высота поднятого края доски 40 см, ширина доски 20 см). Прыжки: упражнение «Кто быстрее	«Найди предмет» [2, с. 20]
---	--	---	--	----------------------------

в прыжках на двух ногах с зажатым мячом; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; развивать ловкость и глазомер	«котики» (средние четвереньки на ладонях и коленях), «разведчики», «обезьянки», спиной вперёд; обычная ходьба; лёгкий бег, быстрый бег; дыхательные упражнения (сделать вдох, на выдохе произнести звук [м], постукивая пальцами по крыльям носа)	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. И. п.: о. с. - подбросить кубик, поймать его двумя руками. И. п.: о. с., кубики на полу. Прыгать и ходить на двух ногах вокруг кубиков	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]	
ЯНВАРЬ (I, II недели)				
Закреплять умения перебрасывать мяч в парах разными способами, влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; 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 (расстояние между шнурами 50 см). Метание: перебрасывание мяча в парах и ловля его стоя, сидя разными способами (снизу, из-за головы, от груди, после отскока от пола) (расстояние между детьми 2,5 м).	«Мяч во дящему» [7, с. 139]
1	2	3	4	5
в перепрыгивании через	«слоники»; обычная ходьба;	И. п.: сидя, скакалка сложена вдвое, ступни ног поставить на середину скакалки. Поднять ноги вверх и одновременно лечь	Лазание: влезание на гимнастическую стенку и спуск с неё, не пропуская реек.	

шнуры на двух ногах без паузы; развивать равновесие	дыхательные уп- ражнения (вдох через нос, выдох через рот на ла- донь - «сдуваем снежинки с ладо- ни»); лёгкий бег; бег (1,5 мин)	на спину, вернуться в и. п. 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. И. п.: стоя, развёрнутую скакалку держать за ручки в обеих руках. Прыгать через качающую скакалку. 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. 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	Подвижная игра «Не оставайся на полу» [7, с. 31]	
---	--	---	---	--

ЯНВАРЬ (III, IV недели)

Упражнять в пролезании в обруч, в рав- новесии, в прыжках, в метании; учить лазать по гимнасти- ческой стенке, переходить с полёта на полёт гимнастиче- ской стенки по диагонали	Ходьба на носках; на пятках; «обезьянки»; «муравьишки»; «крабики»; с по- становкой одной ноги на пятку, другой на носок; «слоники»; при- ставным шагом; «канатоходцы»; обычная ходьба; дыхательное уп- ражнение «Вдохни аромат цветка» (дети делают вдох, задерживают ды-	ОРУ с мячом среднего размера: 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. 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. 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. И. п.: о. с., мяч в обеих руках. Подбросить мяч вверх, поймать его после отскока от пола. 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 гим- настической стенке(ритмично, меняя темп), не пропуская реек, по диагонали с полёта на полёт. 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)

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.
И. п. о. с. Отбивать мяч правой и левой руками, ловить двумя руками.
И. п.: стоя, мяч на полу, правая нога на мяче. Прокатывать мяч пальцами ног вперёд-назад. То же повторить левой ногой.
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»; «равышки»; с разведением носков, пяток врозь; «канатоходцы»; в полуприседе; обычная ходьба; бег спиной вперёд; быстрый бег; лёгкий бег змейкой	ОРУ с обручем: И. п.: о. с., обруч в руках внизу (хват с боков обеими руками). Обруч поднять вперёд, вверх и вернуться в и. п. И. п.: о. с., обруч в руках внизу. Обруч поднять вверх, наклониться вправо (руки прямые) и вернуться в и. п. То же влево. И. п.: о. с., обруч перед грудью в согнутых в локтях руках. Присесть, обруч вынести вперёд и вернуться в и. п. 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. И. п.: лёжа на спине, обруч в прямых руках над головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться их ободом обруча и вернуться в и. п. И. п.: стоя, обруч в правой руке. Подбросить обруч вверх и поймать этой же рукой. То же повторить левой рукой. И. п.: о. с., руки на поясе, обруч на полу. Прыгнуть в обруч на двух ногах, развернуться, прыгнуть из обруча и т. д. 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 веревочной лестнице; упражнять в сохранении	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 ко	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 но	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). Метание: 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;	«Летает - не летает» [7, с. 36]
--	--	--	---	---------------------------------

равновесия, в прыжках из обруча в обруч, в забрасывании мяча в баскетбольное кольцо; развивать ловкость, глазомер	лен; обычная ходьба; подскоки; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения; быстрый бег; лёгкий бег змейкой, бег с сильным захлёстыванием ног назад	ги, 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	лазание по верёвочной лестнице. Подвижная игра «Горелки» [7, с. 84]	
МАРТ (I, II недели)				
Упражнять в ходьбе в колонне по одному с перестроением в пары и обратноротно, в подлезании под шнур правым	Ходьба на носках, руки вверх; на пятках; в полуприседе; «раки»; со смешной положения рук; «обезьянки»; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; в колонне по одному с	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,	му с перестроением в пары и обратно; обычная ходьба; бег спиной вперёд, бег (1,5 мин); лёгкий бег; дыхательные упражнения «Лечебные звуки»(де-	И. п.: сидя «по-турецки». Подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. 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. И. п.: стоя на коленях. Отбивать мяч правой и левой рукой. 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.	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]	

перекатывать набивной мяч в парах	ти кладут ладонь на шею и тянут звук [з], кладут ладонь на грудь и негромко произносят звук [ж])	И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой		
-----------------------------------	--	--	--	--

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: И. п.: о. с., обруч внизу в обеих руках. Поднять обруч вверх горизонтально, посмотреть на него и вернуться в и. п. 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). И. п.: стоя, обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой (не брать обруч в руки, пока он сам не остановится). И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках перед собой. Присесть, обруч вынести вперёд и вернуться в и. п. И. п.: о. с., обруч в правой руке. Подбросить обруч вверх и поймать этой же рукой. То же повторить левой рукой. И. п.: лёжа на спине, обруч в прямых руках над головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться их ободом обруча и вернуться в и. п. И. п.: о. с., руки на поясе, обруч на полу. Прыгнуть в обруч на двух ногах, развернуться, прыгнуть из обруча и т. д. 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 бе	Обычная ходьба; ходьба на носках;	ОРУ с короткой скакалкой: 1. И. п.: о. с., скакалка сложена вдвое внизу в обеих руках.	Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи,	«Кто ушёл?»
-------------------------	-----------------------------------	---	--	-------------

ге, в прыжках и метании; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие	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 захлестыванием ног назад; лёгкий бег; быстрый бег	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	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]	[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. 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.	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча из одной руки в другую перед собой, за спиной. Прыжки: перепрыгивание через шнур (высота шнура от пола 15-20 см). Метание: перебрасывание мяча от груди, из-за головы двумя руками друг другу через сетку с расстояния 3-4 м (верхний край сетки находится на высоте 20-25 см выше поднятой руки ребёнка).	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 цветочек» (вдох через нос, выдох через рот); лёгкий бег; бег в разных направлениях; бег (1,5 мин)	И. п.: стойка на коленях, мяч в правой руке. Прокатить мяч вдоль туловища влево, взять мяч левой рукой. То же вправо. 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. И. п.: стоя, мяч зажат между ладонью одной и тыльной стороной другой руки. Вращать мяч между ними. И. п.: сидя, ноги широко расставлены, мяч лежит около пятки правой ноги. Прокатывать мяч от пятки к пятке (ноги не сгибать). 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 добежит 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,	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: И. п.: о. с., руки внизу, по кубику в каждой руке. Руки поднять через стороны вверх, стукнуть кубик о кубик, вернуться в и. п. И. п.: о. с., руки внизу. Присесть, постучать кубиками по коленям и вернуться в и. п. 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. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, кубики в руках. Поднять ноги вверх, постучать кубиками под ногами и вернуться в и. п. И. п.: сидя «по-турецки», руки с кубиками перед грудью. Встать без помощи рук. И. п.: стоя, кубик в руке. Подбросить один кубик, поймать двумя руками после хлопка. И. п.: стоя, кубики лежат на полу. Переворачивать кубики пальцами правой ноги. То же повторить левой ногой. И. п.: стоя, кубики зажаты между ступнями. Упражнение	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]
--	--	--	--	--

в забрасывании мяча в кольцо		«Пингвины»: шагать вперёд, стараясь не потерять кубики. 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		
1	2	3	4	5

МАЙ (III, IV недели)

Учить бегать на скорость, прыгать через скакалку; отрабатывать навыки метания мешочков в обруч; упражнять в подлезании	Ходьба на носках, пятках, в чередовании с обычной ходьбой, с высоким подниманием колен, обычная ходьба; бег на скорость (на 15 м) с переходом на	ОРУ с мячом: 1. И. п.: о. с., мяч в правой руке. Руки поднять в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку и опустить руки вниз. 2. 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. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. 4. И. п.: встать на колени, сесть на пятки. Прокатить мяч во круг себя в правую сторону. То же в левую сторону.	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 (высота дуг 40-50 см). Подвижная игра «Бездомный заяц»	«Летает - не летает» [7, с. 36]
--	--	---	---	------------------------------------

под дугу	бег без ускорения (несколько раз)	5. 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	[13, с. 150]	
----------	-----------------------------------	--	--------------	--

ИЮНЬ (I, II недели)

Упражнять в непрерывном беге (до 2 мин), в прыжках через короткую скакалку; учить сохранять устойчивое равновесие, лазать	Ходьба на носках, руки вверх; на пятках; на внешней стороне стопы; в полуприседе, руки на поясе; «раки» - вперёд лицом, вперёд спиной; «муравьишки»; с постановкой одной ноги на пятку,	ОРУ с короткой скакалкой: 1. И. п.: о. с., скакалка внизу в обеих руках. Скакалку поднять вперёд, вверх и вернуться в и. п. 2. 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. 3. 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. 4. И. п.: сидя, ноги врозь, скакалка на ногах. Скакалку поднять вверх, наклониться вперёд, коснуться пола между носками и вернуться в и. п.	Равновесие: ходьба по наклонному бревну, руки на поясе (высота бревна 35-40 см, ширина бревна 20 см). 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.	Эстафета с мячом
	2	3	4	5
	другой на носок; обычная ходьба; дыхательные упражнения; лёгкий бег; бег враспынную с остановкой по сигналу инструктора; бег с сильным захлё-	И. п: лёжа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. Руки вытянуть вперёд, прогнуться, выпрямиться и вернуться в и. п. 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. И. п.: стоя, скакалка сложена вчетверо, руки вверх. Поднять правое колено, скакалку положить на него и вернуться в и. п. И. п.: стоя перед скакалкой, руки на поясе. Прыгать через	Лазание по стенке с переходом на другой пролёт и спуск вниз. Подвижная игра «Карусель» [12, с. 29]	

	стыванием ног назад	скакалку, чередуя прыжки с ходьбой		
ИЮНЬ (III, IV недели)				
Упражнять в беге на скорость, в прыжках в высоту с разбега, в подлезании под дугу боксом, 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: И. п.: о. с., мяч в руках около груди. Выпрямить руки, мяч отвести от себя, вернуться в и. п. 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. И. п.: стоя, мяч сверху, ноги на ширине плеч. Отпустить мяч на пол, поймать после отскока двумя руками и вернуться в и. п. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч на правой ладони. Поднять руку вверх (стараться не уронить мяч). То же повторить левой рукой. И. п.: сидя, скрестив ноги. Подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки лежат на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться в и. п. И. п.: стоя, мяч зажат между ладонью одной и тыльной стороной другой руки. Вращать мяч между ними. И. п.: стоя, мяч на полу, правая нога стоит на мяче. Прокачивать мяч пальцами ног вперёд-назад. То же повторить левой ногой.	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	И. п.: стоя, мяч зажат между коленями, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте	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: И. п.: о. с., обруч внизу в обеих руках. Поднять обруч вверх горизонтально, посмотреть на него и вернуться в и. п. 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). И. п.: стоя, обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой (не брать обруч в руки, пока он сам не остановится). И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках перед собой. Присесть, обруч вынести вперёд и вернуться в и. п. И. п.: о. с., обруч в правой руке. Подбросить обруч вверх и поймать этой же рукой. То же повторить левой рукой. И. п.: лёжа на спине, обруч в прямых руках над головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться их ободом обруча и вернуться в и. п. И. п.: о. с., руки на поясе, обруч на полу. Прыгать из обруча в обруч на двух ногах по кругу. И. п.: стоя в обруче. Ходить по обручу пальцами ног, пятками	Равновесие: ходьба по бревну, свободно балансируя руками (высота бревна 25-30 см, ширина бревна -10 см). 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 (ориентир обозначить 5 раз). 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 (высота предметов 20-25 см), «обезьянки»; перестроение в колонну по двое и опять в колонну по одному	ОРУ с палкой: И. п.: о. с., палка в руках внизу. Поднять палку вперёд, переместить палку к груди и вернуться в и. п. 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. И. п.: о. с., палка на плечах. Присесть (спину и голову держать прямо), вернуться в и. п. И. п.: о. с., палка в правой руке. Подбросить палку, поймать её из середины правой рукой. То же повторить левой рукой. 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 (высота скамейки 25 см).	«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 врас-сыпную, бег спи-ной вперёд, бо-ковой галоп пра-вым и левым бо-ком (1-2 круга)	И. п.: лёжа на животе, палка в согнутых руках перед собой. Прогнуться, палку вынести вперёд и вернуться в и. п. И. п.: стоя, пальцы правой ноги на палке. Раскатывать палку ступнёй (от пальцев до пятки). И. п.: стоя, палка лежит на полу. Ходить по палке прямо, носки врозь. И. п.: стоя перед палкой, руки вдоль туловища. Прыгать вокруг палки,чередую с ходьбой	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 со-хранении равновесия, в прыжках в длину с раз-бега, в забра-сывании мяча в корзину	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег ме-жду предметами, обычная ходьба; бег в среднем темпе (до 2 мин); дыхательные упражнения «Лечебные зву-ки» (дети кладут ладонь на шею и тянут звук [з], кладут ладонь на грудь и произно-сят звук [ж])	ОРУ с мячом большого размера: И. п.: о. с., мяч в руках около груди. Выпрямить руки, мяч отвести от себя, вернуться в и. п. И. п.: о. с., мяч в руках около груди. Полуприсесть, руки с мячом отвести в правую сторону и вернуться в и. п. То же вы-полнить в левую сторону. И. п.: стоя, мяч в руках сверху, ноги на ширине плеч. Отпус-тить мяч на пол, поймать после отскока двумя руками и вер-нуться в и. п. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч на правой ладони. Поднять руку вверх (стараться не уронить мяч). То же повто-рить левой рукой. И. п.: сидя, скрестив ноги. Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки лежат на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться в и. п. И. п.: стоя, мяч зажат между ладонью одной и тыльной сто-	Равновесие: ходьба по наклонному бревну, руки держать свободно (высота бревна 35-40 см, ширина -10 см). Прыжки в длину с разбега. Метание: забрасывание мяча в корзину с места и с разбега (корзина расположена на 20-25 см выше поднятой руки ребёнка). Лазание: пролезание в обруч в группи-ровке прямо и боком (обруч стоит на полу). Подвижная игра «Охотники и зайцы» [13, с. 152]	Ходьба в колонне по одному
--	--	---	--	----------------------------

		роной другой руки. Вращать мяч между ними.		
		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		
		. 9. И. п.: стоя, мяч зажат между коленями, руки на поясе. Пры гать на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте		

АВГУСТ (III, IV недели)

Закреплять умения хо дить с высо	Ходьба на нос ках, руки на поя се; на пятках; с	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.	Равновесие: ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на го лове.	Эстафета с мячом
--	---	--	--	---------------------

ким подниманием колен, бегать в среднем темпе; упражнять в забрасывании мяча в кольцо, в лазании по верёвочной лестнице, в прыжках в длину с разбега	полуприседания, 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	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. 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, обручи лежат на полу. Прыгать из обруча в обруч на двух ногах. 8. И. п.: стоя в обруче. Ходить по обручу пальцами ног, пятками	Прыжки в длину с разбега. Метание: забрасывание мяча в кольцо от груди с расстояния 3 м (высота кольца над полом 2 м). Лазание по верёвочной лестнице, металлической поверхности. Подвижная игра «Гуси-лебеди» [7, с. 36]	
--	--	--	---	--

2.6. Перспективное планирование 7 года жизни

Задачи	Структура занятия			
	Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
	Ходьба и бег	Основные виды движений		Игра малой подвижностью
		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; закреплять 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 звенья; прыжки на левой и правой ноге поочередно; лёгкий бег, бег спиной вперёд, быстрый бег; боковой галоп	ОРУ с обручем: И. п.: стоя, обруч внизу в обеих руках. Повернуть голову вправо. То же влево. И. п.: стоя, руки с обручем внизу. Поднять руки вперёд, вверх, подняться на носочки, выпрямляя спину, вернуться в и. п. 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. 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. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой (не брать в руки, пока он не останавливается). И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч в правой руке. Подбросить обруч вверх и поймать той же рукой. То же повторить левой. И. п.: о. с., обруч на правой руке. Вращать обруч на запястье правой руки. То же повторить левой рукой. И. п.: о. с., обруч на поясе. Вращать обруч на талии. 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. 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 (скамейка между ног), руки на поясе (спина прямая). Метание: броски мяча вверх, вниз о землю и ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз); 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 (обруч катит другой ребёнок);	«Подкрадись неслышно» [12, с. 31]
\	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])	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. И. п.: стоя в обруче, лежащем на полу. Прыгать из обруча в обруч на двух ногах. 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,	Ходьба на носках, руки в стороны, на внешней стороны стопы, на пятках, спиной вперёд, семенящим, широким шагом, в полуприседе, «муравьишки», «краби-ки», «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: И. п.: о. с., руки с мячом внизу. Повернуть голову вправо, влево, поднять вверх, опустить вниз и т. д. 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. 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. 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. И. п.: о. с., мяч в согнутых руках перед грудью. Крутить мяч перед собой пальцами рук. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Подбросить мяч вверх двумя руками и поймать его. И. п.: о. с., мяч в согнутых перед грудью руках. Поворачивать туловище в стороны. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Наклониться вниз, катать мяч между ног от пятки до пятки. 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. И. п.: лёжа на животе, мяч в прямых руках впереди («лодочка»), И. п.: лёжа на животе, мяч в прямых руках впереди. Отбивать мяч	Равновесие: ходьба по скамейке с палкой в руках с остановкой посередине и перешагиванием через палку. Прыжки в высоту с места, с разбега до предмета (предмет на 25—30 см выше поднятой руки ребёнка), в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 100 см). Метание: катание в парах набивного мяча; бросание в парах набивного мяча снизу, от груди, назад через голову (расстояние между детьми 3 м). 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]
--	--	--	---	--------------------------------

внимание; укреплять мелкие мышцы рук

правой и левой рукой попеременно.
И. п.: стоя, мяч зажат между коленями. Прыгать на двух ногах на месте, перейти на ходьбу (мяч в руках)

1

2

3

4

5

ОКТАБРЬ (I,II недели)

Упражнять в равновесии; закреплять умения группироваться в прыжках через канат, ритмично влезать на гимнастическое оборудование

Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, спиной вперёд, с высоким подниманием колен, имитация ходьбы на лыжах,

ОРУ с гантелями:
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

Равновесие: ходьба по скамейке с хлопком под вытянутой вперёд ногой.
Прыжки в высоту с разбега через канат (высота каната над полом 50 см), через верёвку боком (верёвка лежит на полу)

«Пустое место»
[12, с. 33]

настическую 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, энергичного выполнения всех видов движений; развивать координацию движений	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 выбором прямых ног вперёд	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»).	с зажатым между ног мешочком с песком с продвижением вперёд. 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 (в колонне по одному по кругу); передача мяча из одной руки в другую с отскоком от пола в движении; перебрасывание мячей друг другу во время ходьбы, бега. 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. Подвижная игра «Мяч капитану» [12, с. 28]	
1	2	3		5

ОКТАБРЬ (III, IV недели)

Закреплять умения выполнять	Ходьба на носках, на пятках боком, в	ОРУ с гимнастической палкой: 1. И. п.: о. с., палка на плечах сзади головы. Наклонять голову	Равновесие: прыжки по скамейке с продвижением вперёд.	«Съедобное - несъедобное»
-----------------------------	--------------------------------------	---	---	---------------------------

выразительные движения в соответствии с мультимедийной основой, основные виды движений осознанно, быстро и ловко, выполнять упражнения с гимнастической палкой; учить преодолевать двигательные трудности, правильно при изменении разнообразных хватов в упражнениях с гимнастической палкой; развивать ловкость, координацию движений, внимание, быстроту реакции; укреплять мышцы кистей рук	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	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	Прыжки на двух ногах через верёвку (инструктор вращает верёвку), 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]	добное» [1, с. 78]
---	--	--	---	-----------------------

	ходьбой		
2	3	4	5

НОЯБРЬ (I, II недели)

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	Ходьба на носках, на внешней стороне стопы, на пятках спиной вперёд, в приседе, «крабики», «слоники», «канатоходцы», обычная ходьба; построение в три звена; прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперёд; дыхательные упражнения; боковой галоп; лёгкий бег, быстрый бег, бег спи	ОРУ с кубиками: 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.	Равновесие: ходьба по канату прямо, боком. Прыжки с ноги на ногу с круговыми движениями рук вперёд и назад, на одной ноге с продвижением вперёд камешка. Метание: ведение мяча одной рукой с дополнительными заданиями (повороты в разные стороны, вокруг себя), в прыжках с ноги на ногу. Лазание по канату. Подвижная игра «Прокати мяч в тоннеле» (эстафета) [1, с. 71]	«Футбол по-турецки» [1, с. 72]
---	---	---	--	--------------------------------

мышцы стоп	ной вперёд, бег с заданиями (взять 2 кубика из корзины, пробежать один круг, положить кубики в корзину)	И. п.: сидя на полу, прямые ноги вместе, руки с кубиками внизу. Поднять ноги вверх, постучать кубиками по ногам и вернуться в и. п. И. п.: лёжа на спине, руки с кубиками за головой. Поднять прямые ноги вверх, дотянуться кубиками до пальцев ног, вернуться в и. п. И. п.: лёжа на животе, руки с кубиками впереди. Одновременно поднять прямые ноги и руки с кубиками («лодочка»), 1 1. 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		
------------	---	---	--	--

1	3	4	5
НОЯБРЬ (III, IV недели)			
Развивать физические и волевые качества, мышечную силу, ловкость, быстроту движений, умение выполнять различные движения в соответствии с музыкой, упражнения на возвышенной опоре; на сохранение равновесия; упражнять в прыжках через набивные мячи;	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 кру	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 ло	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 раз
			«Успей взять» [1,с. 67]

учить прокаты вать набивные мячи руками, ногами	га); боковой галоп; построение в 3 звена; подско ки; лёгкий бег; бег с захлёстыванием голени назад, бег с заданиями (взять два кубика и по ложить обратно в корзину), бег с выбрасыванием прямых ног вперёд	вить 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	ведёнными 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 гим настической скамейкой. Подвижная игра «Передай мяч назад» (эстафета) [1, с. 71]	
1	2	3	4	5

ДЕКАБРЬ (I, II недели)

Развивать коор динацию дви жений, глазо мер, быстроту реакции, лов кость, силу, ориентировку в пространстве, двигательные навыки в прыж ках, в ползании змейкой; уп ражнять в рав новесии	Ходьба на носках; на пятках; с поста новкой одной ноги на пятку, другой на носок; с разведе нием носков, пятко врозь; «муравьиш ки»; «крабики»; «обезьянки»; в по луприседе; с уп ражнениями для рук (руки вперёд, к плечам, в сторо ны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг); обычная ходьба; прыжки на двух ногах с про движением вперёд;	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 нос ки, 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, вер	Равновесие: ходьба по гимна стической скамейке боком с ме шочком на голове, руки в сто роны. Прыжки: перепрыгивание на одной ноге через верёвку впе рёд-назад, вправо-влево на мес те, 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 (расстояние между детьми 3-4 м). Лазание: ползание змейкой	«Играй, иг рай, палку не теряй» [1, с. 62]
--	--	--	--	---

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	ннуться 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	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]	
>	2	з	4	5

ДЕКАБРЬ (III, IV недели)

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 равнове-	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,	ОРУ с гантелями: 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.	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]	«Добрые слова» [12, с. 33]
---	---	---	--	----------------------------

сии, в прыжках на одной ноге через обруч; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе	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)	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		
1	2	3	4	5

ЯНВАРЬ (I,II недели)

Учить прыгать через короткую скакалку, правильно держать скакалку за её концы, вращать скакалку; упражнять в равновесии; отрабатывать навыки метания, лазания; помочь в	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 ведением носков,	ОРУ со скакалкой, сложенной вчетверо: 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.: о. с., 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.	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	«Перенеси в свой обруч» [1,с. 55]
---	---	--	---	-----------------------------------

преодолении двигательных грудностей	пяток врозь; в полуприседе; спиной вперёд; обычная ходьба; боковой галоп; дыхательные упражнения (вдох через нос, выдох через рот на ладонь - «сдуваем снежинку»); построение в звенья; лёгкий бег; быстрый бег (2-3 круга); челночный бег; бег с захлестыванием голени назад; бег с выбрасыванием прямых ног вперёд; бег с ускорением; подскоки	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	отскока от пола двумя руками, одной рукой. Лазание по верёвочной лестнице. Подвижная игра «Подвижная цель» [1, с. 55]	
1	2	3	4	5

ЯНВАРЬ (III, IV недели)

Учить прыгать на батуте; познакомить с упражнением «уголок на гимнастической лестнице»; уп	Ходьба на носочках, на пятках, на внешней стороне стопы, семенящим, широким шагом, с разведением носков врозь,	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.	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 ба	«Тихо - громко» [12, с. 33]
--	--	--	--	-----------------------------

ражнять в равновесии, в ме	«крабики», приставным шагом, А Л ГТГ**Л о М/Т ¥ ЗПП п Ж fП	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	тут двумя ногами; при прыжке с батута приземление на пол на
гании, в лаз	с упражнениями для рук (руки впе	вверх, ловить его другой рукой.	две полусогнутые ноги с носка
нии; закреплять	рёд, вверх, в сто	5. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Подбра	на всю ступню; после приземле
умение выпол	роны, сжимая	сывать мяч вверх, ловить после хлопка.	ния с батута выпрямление, под
нять основные	пальцы рук в ку	6. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в одной руке. Накло	нятие прямых рук вверх).
виды движений	лаки на каждый	ниться вниз (колени не сгибать), переложить мяч за одной из ног	Метание: ходьба на четверень
в быстром тем	шаг), обычная	в другую руку, вернуться в и. п. То же за другой ногой.	ках с толканием головой мяча
пе; развивать	ходьба; боковой	7. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в одной руке. Ударить мяч	на расстояние 3 м; обратно - бе
ловкость дви	галоп вправо	о пол одной рукой, поймать двумя руками. То же другой рукой.	гом, положить мяч в обруч, ле
жений, силу,	и влево; прыжки	8. И. п.: о. с., мяч зажат между ладонью одной и тыльной сторо	жащий на полу; бросание ме
быстроту реак	ЦП ТТн\7VПЛГОУ	ной другой руки. Вращать мяч между ними.	
ции	на двух ногах	9. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках перед грудью.	шочков с песком в горизонталь
	с продвижением	Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, вернуться в	ную цель (обруч большого диа
	вперёд; построение	и. п. То же от другой ноги.	метра) с расстояния 4 м.
	в звенья;	И. п.: стоя на коленях. Отбивать мяч одной и другой рукой.	Лазание: ползание на четверень
	дыхательные уп	И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями прямых ног, руки в	
	ражнения (вдох	упоре сзади на полу. Поднять прямые ноги с мячом вверх, руки	ках боком со сменой направле
	через нос, ладони	развести в стороны, вернуться в и. п.	ния движения по сигналу инст
	на груди, озвучен	12. И. п.: сидя, ноги широко разведены, мяч лежит около пятки	руктора; вис на гимнастической
	ный выдох:	одной из ног. Прокатывать мяч руками от пятки к пятке (ноги не	стенке, подъём прямых ног до
	«Ух-х-х!»); лёгкий	сгибать и не сдвигать).	прямого угла.
	бег, быстрый бег	13. И. п.: сидя, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях, стопы	Подвижная игра «Мяч соседу!»
	(3 круга), бег спи	ног на мяче. Прокатывать мяч вперёд, выпрямляя ноги, и назад,	[12, с. 29]
	ной вперёд, бег	сгибая их.	
	с выбрасыванием	14. И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями ног, руки на поясе.	
	прямых ног вперед	Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой	
	(«лошадки»)		

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 полу приседе; «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)	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.	Равновесие: ходьба на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой вперёд. Прыжки в высоту с разбега (высота перекладки 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]
---	---	--	---	-----------------------------------

	(2—3 раза)	И. п.: о. с., кубики лежат на полу. Переворачивать кубики пальцами одной ноги. То же другой ногой. И. п.: стоя, кубики зажаты между ступнями. Шагать вперёд, стараясь не потерять кубики. 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		
1	2	3	4	5

ФЕВРАЛЬ (III, IV недели)

Активизировать двигательную деятельность через игровые упражнения с гимнастической палкой; укреплять мышцы кистей рук, стоп; закреплять умение правильно выполнять разнообразные хват в упражнениях с гимнастической палкой; учить прыгать через длинную скакалку с места; развивать двигательные навыки в равновесии, в лазании по гимнастической	Ходьба на носках, на пятках, руки в стороны, на пятках, руки сзади, подскоки, с постановкой одной ноги на пятку, другой - на носок, с приложением 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 захлё	ОРУ с гимнастической палкой: 1. И. п.: о. с., палка в руках на плечах сзади головы. Наклонить голову вправо, вернуться в и. п. То же в левую сторону. 2. И. п.: о. с., палка в руках внизу, потянуться, вернуться в и. п. 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. 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. 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. 6. И. п.: о. с., палка в руках на плечах. Присесть, руки с палкой поднять вверх, вернуться в и. п. 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. 8. И. п.: лёжа на спине, палка в руках за головой. Согнуть ноги в коленях, прижимая к груди, палку поместить под колени, свернуться в «клубок», покачаться вперёд-назад, вернуться в и. п. 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. 10. И. п.: о. с., палка на полу, пальцы одной ноги на палке. Раскатывать	Равновесие: ходьба по верёвке с приставлением пятки одной ноги к пальцам другой. Прыжки через длинную скакалку (взрослые вращают) с места, пробегание под скакалкой. Метание: броски мяча через волейбольную сетку в парах. Лазание: влезание на гимнастическую лестницу и спуск с неё в разном темпе (быстро, медленно) с перекрёстной и одноимённой координацией движения рук. Подвижная игра «Дружба» [1, с. 62]	«Не урони мяч» (эстафета) [12, с. 31]
--	---	---	---	---------------------------------------

	бя и продолжить бег, три свистка - повернуться во круг себя, при сесть на корточки, встать и бежать дальше)	стараться 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		
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 зевня; 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	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 спи	«Сделай фигуру» [1, с. 89]
---	--	---	---	----------------------------

	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)		не, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами с опорой на предплечья. Подвижная игра «Прокати мяч по скамейке» [1,с. 89]	
1	2	3	4	5

АПРЕЛЬ (I, II недели)

Закреплять умение выражительно, 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 при ставным 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; быст	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.: стоя, 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.	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча вверх и ловлей его двумя руками. Прыжки через скакалку на двух ногах. Метание: перебрасывание мяча от груди, из-за головы двумя руками в парах (расстояние между детьми 3-4 м). Лазание по канату. Подвижная игра «Ловишки со скакалкой» [1,с. 50]	«Перебрось мяч» [12, с. 36]
--	--	---	--	-----------------------------

	рый бег (2-3 круга); бег спиной вперёд; с изменением направления движения по сигналу	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		
1		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 при ставным шагом; «муравьишки»; обычная ходьба; построение в зевня; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения; лёгкий бег; быстрый бег (2-3 круга); бег спиной вперёд; бег со сменой направления	ОРУ с гантелями: 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 колене	Равновесие: бег по наклонной доске. Прыжки через короткую скакалку вперёд, назад, на одной ноге, стоя на месте и с продвижением вперёд. Метание: бросок мяча через волейбольную сетку в парах. Лазание: пролезание в катящийся обруч (обруч катит другой ребёнок). Подвижная игра «Вышибалы» [12, с. 27]	«Необычный художник» [12, с. 34]
---	---	---	--	----------------------------------

движений по свистку	нях. 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			
1	2	3	4	5
МАЙ (i, ii недели)				

Упражнять в равновесии, в лазании по верёвочной лестнице; учить прыгать с разбега; закреплять умение метать вдаль	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	ОРУ с гимнастической палкой: И. п.: о. с., палка на плечах сзади головы. Наклонять голову вправо, влево, вниз вверх. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Руки с палкой поднять вверх, встать на носки, потянуться, вернуться в и. п. И. п.: о. с., руки с палкой вертикально перед туловищем (хват руками за середину палки). Вращать палку в руках вправо и влево. 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. 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. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках на лопатках (хват руками за концы палки). Поворачивать туловище вправо, влево. 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. И. п.: о. с., палка в одной руке (хват за середину палки). Подбросить палку, поймать её за середину. То же другой рукой. И. п.: сидя, палка на полу под коленями прямых ног, руки в упоре сзади. Ноги согнуть, поставить их перед палкой, вернуться в и. п. И. п.: лёжа на животе Ноги вместе, палка в вытянутых впереди руках. Одновременно поднимать вверх прямые ноги и руки («лодочка»), 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. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Ходить по палке с разведёнными врозь носками. 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 приставным шагом с отбиванием мяча о пол на каждый шаг и ловлей его двумя руками. Прыжки в длину с разбега до ориентира (расстояние от линии до ориентира 1,8 м). Метание: метание мяча одной рукой от плеча вдаль (расстояние не менее 6-12 м). Лазание по верёвочной лестнице. Подвижная игра «Меткие стрелки» [1, с. 118]	«Циркачи» [1, с. 102]
1	2	3	4	5

МАЙ (III, IV недели)

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	Ходьба на носках; на пятках; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; с разведением носков, пяток врозь; «муравьишки»; «крабики»; «обезьянки»; при ставным 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	ОРУ со средним мячом: 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. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в одной руке. Ударить мяч о пол одной рукой, поймать двумя руками. То же другой рукой. И. п.: о. с., мяч зажат между ладонью одной и тыльной стороной другой руки. Вращать мяч между ними. 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. И. п.: стоя на коленях. Отбивать мяч одной и другой рукой. 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. 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). И. п.: сидя, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях, стопы ног на мяче. Прокатывать мяч вперёд, выпрямляя ноги, и назад, сгибая их. И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями ног, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча двумя руками. Прыжки на двух ногах на батуте с разбега в 2-2,5 м. Метание: бросание мяча разными способами в парах. Лазание по канату. Подвижная игра «Брось и поймай» (эстафета) [1, с. 96]	«Стой прямо!» [1, с. 96]
---	---	--	---	---------------------------------

1		3	4	5
ИЮНЬ (I, II недели)				
Упражнять в равновесии, в быстром лагании по гимнастической стенке до самого верха и спуске с неё, в прыжках в высоту с разбега; развивать глазомер, ловкость, быстроту, выносливость	Ходьба на носках; на пятках; с движением рук (руки вниз, в стороны, круговые движения руками); семейным и широким шагом; обычная ходьба; дыхательные упражнения «Аромат цветов» (вдох через нос, озвученный выдох: «А-ах!»); медленный бег боком приставным шагом; с прыжками с ноги на ногу; быстрый бег (3 круга)	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	Равновесие: наклоны туловища вперёд, вниз с касанием пальцами рук пальцев ног на бревне (высота бревна 30 см). Прыжки в высоту с разбега (высота планки 50 см от уровня пола). Метание: перебрасывание мяча снизу в парах (расстояние между детьми 1,5-2 м) (если дети не роняют мяч, расстояние между ними увеличивается). Лазание: быстрое влезание на лестницу и быстрый спуск с неё разными способами Подвижная игра «Мяч о стенку» [7, с. 138]	«Пробеги - не задень». Описание: дети делятся на 2 команды. На расстоянии 4 м от линии старта двое участников команд вращают длинную скакалку, а остальные стараются пробежать под ней. Команды выполняют задание по очереди. Выигрывает та команда, в которой большее

		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		количество участников пробежало, не задев скакалку
1	2	3	4	5

ИЮНЬ (III, IV недели)

Закреплять умение отбивать мяч, технику броска; упражнять в прыжках в длину с разбега, в пролезании в движущийся обруч, в равновесии, в беге с увёртыванием	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	ОРУ с обручем: 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 попытаться захватить обручем согнутые в коленях ноги («рыбка»), вернуться в и. п.	Равновесие: ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны. Прыжки в длину с разбега до ориентира (расстояние от линии до ориентира 1,8 м). Метание: бросание мяча через волейбольную сетку в парах. Лазание: пролезание в движущийся обруч (обруч катит другой ребёнок). Подвижная игра «Лошадки в стойле» [1, с. 108].	«Тик-так» [12, с. 33]
---	--	--	---	-----------------------

		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.		
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; «крабик»; «крокодилы»; «слоники»; обычная ходьба; дыхательные упражнения; лёгкий бег; быстрый бег; бег с высоким подниманием колен и хлопками ладоня	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	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]
--	--	--	---	--------------------------

	ми по коленям	нижний конец палки). Перехватывать палку снизу вверх рукой, которая держит её. То же другой рукой. И. п.: о. с., палка в одной руке (хват за середину палки). Подбросить палку, поймать её за середину. То же другой рукой. И. п.: сидя, палка на полу под коленями прямых ног, руки в упоре сзади. Ноги согнуть, поставить их перед палкой, вернуться в и. п. И. п.: лёжа на животе, ноги вместе, палка в вытянутых впереди руках. Одновременно поднимать вверх прямые ноги и руки («лодочка»), 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. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Ходить по палке с разведёнными врозь носками. И. п.: о. с. около одного конца палки. Прыгать вбок через палку с продвижением вперёд. То же в другую сторону, чередуя с ходьбой		
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; закреплённые лазать по канату; развивать мышцы рук, координацию, ловкость,	Ходьба на носках; на пятках; с движением рук(руки вниз, в стороны, круговые движения рук); «крабики»; «слоники»; приставным шагом боком; скользящим шагом («лыжнишки»); «канатоходцы»; змейкой; обычная ходьба; прыжки на левой и правой ноге;	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 ко	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 (расстояние 6-12 м). Лазание по канату. Подвижная игра «Лошадки в стойле» [1, с. 108]	«Сделай фигуру» [1, с. 89]
---	--	--	---	----------------------------

меткость	медленный бег; быстрый бег (3 круга)	лене 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.		
----------	--	--	--	--

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

АВГУСТ (i, ii недели)

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;	Ходьба на носках; на пятках; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; с разведением носков, пятки врозь; «муравьишки»; «крабики»; «обезьянки»; при ставным шагом; с упражнениями для рук (руки в стороны, круговые движения ру	ОРУ с гантелями: 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 руки с гантелями вперёд, назад. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, гантели в руках внизу. Наклониться вниз,	Равновесие: ходьба по бревну боком приставным шагом. Прыжки в высоту с разбега через верёвку (высота верёвки над уровнем пола 50 см). Метание: бросание и ловля мяча после удара о стенку с разными заданиями (с отскоком от земли, с поворотом кругом, с перепрыгиванием через отскочивший мяч).	«Необычный художник» [12, с. 34]
--	---	---	--	-------------------------------------

упражнять в равновесии	ками); 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	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») 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	Лазание по канату. Подвижная игра «Вышибалы» [12, с. 27]	
------------------------	---	---	---	--

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 дви	Ходьба на носках; на пятках; на внешней стороне стопы; с высоким подниманием колен; «обезьянки» (в быстром темпе); «крабики»; в полу приседе; с упражнениями для рук; обычная ходьба; построение в звенья; боковой галоп; дыхатель	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.	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 гимнастиче	«Перебрось мяч» [12, с. 36]
--	--	--	--	-----------------------------

жений; упражнять в равновесии	ные упражнения; лёгкий бег; быстрый бег (1,5-2 мин); бег спиной вперёд; высоко поднятыми коленями; со сменой направления движения по свистку	6. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках на лопатках (хват руками за концы палки). Поворачивать туловище вправо, влево. 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. И. п.: о. с., палка в одной руке (хват за середину палки). Подбросить палку, поймать её за середину. То же другой рукой. И. п.: сидя, палка на полу под коленями прямых ног, руки в упоре сзади. Ноги согнуть, поставить их перед палкой, вернуться в и. п. И. п.: лёжа на животе, ноги вместе, палка в вытянутых впереди руках. Одновременно поднимать вверх прямые ноги и руки («лодочка»), 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. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Ходить по палке с разведёнными врозь носками. И. п.: о. с. около одного конца палки. Прыгать вбок через палку с продвижением вперёд. То же в другую сторону, чередуя с ходьбой	ской стенке до верха. Подвижная игра «Поймай рыбку» [1, с. 140]	
-------------------------------	--	--	---	--

III. Организационный раздел.

3.1. Учебно – методическое обеспечение Программы

1. Основная общеобразовательная программа «Детство». Программа воспитания, образования и развития детей от 4 до 7 лет в условиях детского сада. Е.А Мартынова, Н.А Давыдова, Н.Р Кислюк

Физическое развитие	Познавательное-речевое развитие	Социально - коммуникативное развитие	Художественно-эстетическое развитие
Л.И.Пензулаева «Занятия по физкультуре для детей младшей, средней, старшей и подготовительной к школе групп». 2.Л.Д.Глазырина «Физическая культура дошкольника». 3.Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. 4.Л.И.Пензулаева. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного	1. Гербова В.В. «Учуся говорить» :методические рекомендации для воспитателей, работающих с детьми 3-6 лет по программе «Радуга» /В.В. Гербова. – 6-е изд. – М. : Просвещение, 2004. – 159с. 2. Гризик Т.И. «Познаю мир» : метод. рекомендации для воспитателей, работающих по программе «Радуга» / Т.И. Гризик– 4-е изд. – М. : Просвещение, 2004. – 160с.	2. Авдеева Н.Н. Безопасность. Программно-методические материалы по развитию социально-коммуникативных навыков и безопасного поведения детей дошкольного возраста. 3. Буре С.Р. Дружные ребята. Пособие для воспитателей дошкольных образовательных учреждений и родителей. 4. С.А.Козлова. Учебно-	1.Грибовская А.А. Детям о народном искусстве. Наглядные материалы по ознакомлению детей от 3 до 7 лет с русским декоративно-прикладным искусством; 2.Доронова Т.Н. Дошкольникам об искусстве. Учебно-наглядное пособие (несброшюрованный альбом) для детей младшего, среднего, старшего дошкольного возраста; 3.Доронова Т.Н. Природа, искусство, изобразительная деятельность детей: метод. рекомендации для воспитателей, работающих с детьми 3 – 6 лет по программе «Радуга» / Т.Н. Доронова. – 5-

возраста (3-7 лет). М.:Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003

3. В.В. Гербова «Развитие речи

2-4, 4-6 лет» Учебно-наглядное пособие.

4. Занятия по развитию речи в детском саду. Программа и конспекты. Книга для воспитателей детского САда / О.С. Ушакова, А.Г.Арушанова, А.И. Максаков, Е.М. Струнина, Т.М. Юртайкина. Под ред. О.с. Ушаковой. – М.: Изд-во «Совершенство», 1999. – 384с.

5. Ушакова О.С., Гавриш Н.В. Знакомим дошкольников с литературой: Конспекты занятий. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 224с. (Программа развития).

6. Соловьева Е.В. математика и логика для дошкольников: метод. рекомендации для воспитателей, работающих по программе «Радуга» /Е.В. Соловьева– 2-е изд. –

методические материалы.

- Мир животных;

- Я и мое тело;

- Мир человека;

- Мир растений и грибов и др.

5. Князева О.Л. Я, ты, мы: Социал. - эмоцион. развитие детей от 3 до 6 лет: Учеб. – метод. пособие для воспитателей дошкол. образоват. учреждений / О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. – М.: Просвещение, 2004. – 93с.

е изд. – М.: Просвещение, 2004. – 160с.

4.Л.А. Топоркова, Т.Н. Доронова. Сделаю сам. Дидактический альбом для занятий по ручному труду.

5.А.А. Грибовская. Готовимся к празднику. Художественный труд в детском саду и семье

6.петрова Т.И., Сергеева Е.Л., Петрова Е.С. Театрализованные игры в детском саду. Разработки занятий для всех возрастных групп с методическими рекомендациями. – М.: Школьная Пресса, 2004. – 128 с.

7.Колдина Д.Н. Лепка с детьми 4 – 5 лет. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009. – 48с.

8.Колдина Д.Н. Аппликация с детьми 4 – 5 лет. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009. – 48с.

9.Колдина Д.Н. Рисование с детьми 4-5 лет. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009. – 48с.

М. : Просвещение, 2000. – 157с.

7. Колесникова Е.В.
Математика для детей 4 -5 лет: Методическое пособие к рабочей тетради. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 80с.

8. Колесникова Е.В. Я считаю до пяти. рабочая тетрадь для детей 4 – 5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2010. – 64с.

9. Николаева С.Н.
«Методика экологического воспитания в детском саду: работа с детьми сред. и ст. групп дет. сада: кн. для воспитателей дет. сада / С.Н. Николаева. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2004. – 208с., 8 л. ил.

10. Николаева С.Н. «Юный эколог» Программно-методические материалы;

11. Стеркина Р.Б. Основы безопасности детей дошкольного возраста. Учебно-наглядное (демонстрационное)

пособие по формированию
навыков умения вести себя
безопасно при общении с
другими людьми,
сверстниками во время игр,
на улицах города и в
домашней обстановке;

12.Гончарова Е.В.
Экология для малышей:
Методические
рекомендации для
педагогических
работников дошкольных
образовательных
учреждений/ под общ. ред.
Г.Н. Гребенюк. Тюмень:
Изд-во ИПОС СО РАН
,2000

3.2.Взаимодействие с родителями (законными представителями) воспитанников

Здоровье и физическое развитие

1. Предоставление в распоряжение родителей программы, ознакомление родителей с критериями оценки здоровья детей с целью обеспечения смысловой однозначности информации.
2. Персонализация передачи информации о здоровье каждого ребенка, реализуемой разнообразными средствами («Дневник достижений» и др.)
3. Проведение физкультурных праздников с родителями.
4. Создание специальных стендов.
5. Фотосессия дошкольников в различных спортивных мероприятиях
6. Приглашение родителей на соревнования муниципального уровня «Веселые старты», «Лыжня для всех», «Губернаторские состязания» и др.

3.3.Предметно – развивающая среда учреждения спортивного зала

№п/п	Направленность	Раздел программы	Содержание(дидактический материал)
1	Зона театральной деятельности	Игра, музыкальное воспитание	Настольная ширма, маски и настольные театры
2	Зона художественно-изобразительной деятельности	Изобразительная деятельность и ручной труд	Пополнить зону трафаретами, книжками – раскрасками, бросовым материалом
3	Зона конструктивной деятельности	Конструирование	Материалы для занятия ручным трудом
4	Зона познавательной деятельности – литературный центр	Развитие речи Художественная литература	Пополнить речевыми играми и упражнениями; Подобрать литературу и иллюстрации по теме «Мой край»
5	Зона познавательной деятельности (уголок природы)	Ознакомление с окружающей природой	Пополнить настольными играми для закрепления знаний детей об окружающей природе
6	Зона познавательной деятельности	Математика	Разнообразить счетный материал на каждого ребенка
7	Зона двигательной деятельности	Физическая культура	Изготовить атрибуты для подвижных игр

3.4 Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Оборудование и инвентарь	спортзал	склад
1.	Скамейка гимнастическая: выс: - 35см - 40см	4 1	
2.	Стенка гимнастическая деревянная (4 пролета)	1	
3.	Спорткомплекс «Малыш»	1	
4.	Спорткомплекс «Юниор»	1	
5.	Батут детский	1	1
6.	Щит баскетбольный	2	1
7.	Диск «Здоровья» детский	1	
8.	Маты гимнастические: Малые Средние Большие	3 4 1	
9.	Доска с ребристой поверхностью	1	
10.	Доска гладкая	1	
11.	Доска наклонная с зацепами	2	
12.	Дуги : Малые Большие	1 2	
13.	Мячи резинное большие	10	
14.	Мячи малые	22	
15.	Мячи набивные	24	
16.	Мячи попрыгунчики(хопы)	3	
17.	Тележка для спортивного инвентаря	1	
18.	Перекладина	1	
19.	Мишень для метания:		

	Круглые Квадратные	1	1 2
20.	Коврики гимнастические	12	
21.	Кольцеброс «Слоник»	1	
22.	Обручи : Малые Средние Большие	9 12 3	
23.	Массажеры	2	
24.	Кубики	24	
25.	Кольцо плоское	14	
26.	Ленточки	18	
27.	Шнур короткий плетеный	14	
28.	Кегли	9	
29.	Погремушки		12
30.	Ракетка для бадминтона		3
31.	Воланы для бадминтона		31
32.	Ракетки теннисные		10
33.	Шарики теннисные	8	
34.	Платочки	12	
35.	Мешочки для метания	15	
36.	Скакалка	2	21
37.	Груша боксерская	2	
38.	Перчатки боксерская	1	
39.	Канат	3	
40.	Шнур для ходьбы		1
41.	Мешки для прыжков		4
42.	Туннель для подлезания		2
43.	Флажки	24	
44.	Самокаты		3
45.	Магнитофон	1	
46.	Музыкальный центр		1
47.	Кассеты		3
48.	Дорожка ребристая	1	

49.	Дорожка для профилактики плоскостопия	1	
50.	Палки гимнастические плоские		25
51.	Сетка волейбольная		2
52.	Биты для игры в городки		3
53.	Палочки для эстафет		3
54.	Велосипед		2
55.	Мячи гимнастические	10	
56.	Тренажер «TORNEO»	1	
57.	Тренажер «HOUSE FIT»	1	
58.	Тренажер	1	
59.	Тренажер	1	
60.	Тренажер		1
61.	Бруски	14	
62.	Стойки	5	
63.	Мячи баскетбольные	10	
64.	Мячи волейбольные	2	
65.	Мячи футбольные	3	
66.	Мячи пластмассовые	15	17
67.	Снежки	21	
68.	Флаг РФ		
69.	Флаг ХМАО		
70.	Пеликан		1
71.	Сачки		2
72.	Гантели	23	8
73.	Навесные флажки для зала		1
74.	Навесные флажки для улицы		1
75.	Игрушки пластмассовые «зайчик»		6
76.	Подушки		2
77.	Булавы		16
78.	Утяжелители		9
79.	Тропа здоровья	1	
80.	Шайбы		21
81.	Шахматы		2
82.	Шашки		1

83.	Тачки		2
84.	Следки	7	
85.	Салфетки для ползания	12	
86.	Контейнер	10	
87.	Корзины		2
88.	Таз для мытья игрушек		1
89.	Стакан		1
90.	Кастрюля для мыльно содового р-ра		1
91.	Лыжи:		
	Длинные		20
	Короткие		12
92.	Палки для лыж		25
93.	Кольцеброс		2
94.	Стулья		
95.	Стол		
96.	Шкаф	2	
97.	Ковры		3
98.	Велотренажер	2	
99.	Тактильная дорожка	1	
100	Тренажер гребля	1	
101	Тренажер для качания пресса	1	