МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД
Подписан: МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД № 53 "КЛУБНИЧКА"
DN: STREET="УЛИЦА ЛЕСНАЯ, 6", S=Республика Адыгея (Адыгея), L="ГОРОД МАЙКОП, ХУТОР ВЕСЕЛЫЙ", C=RU, G=Наталья Ивановна, SN=Погачева, CN="МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД № 53 "КЛУБНИЧКА"", T=Заведующая, O="МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД № 53 "КЛУБНИЧКА"", E=avtomkscbou@mail.ru, ИНН=005164724851, ОГРН=1021601420078, OID.1.2.643.100.3=1021601420078, OID.1.2.643.100.1=1021601420078
Причина: Я является автором документа
Местоположение: Российская Федерация
Дата: 2021.12.01 11:28:59+03'00'

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 53 «Клубничка»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Образовательная область

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Тематический блок

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Старшая-подготовительная группа

ГОРОД МАЙКОП

2021

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 53 «Клубничка»

Утверждено:
Заведующая МБДОУ № 53
_____Н.И. Логачева
Приказ
№ 75 от 31.08.2021г.

Принято на заседании
педагогического совета

Протокол
№ 1 от 31.08.2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Образовательная область

«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Тематический блок

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Старшая-подготовительная группа

Воспитатели:

Сапунова Лилия Анатольевна

Карпенко Маргарита Владимировна

ГОРОД МАЙКОП

2021

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	**4**
Принципы и подходы к формированию Рабочей программы	**4**
Основные цели и задачи реализации тематического блока «Физическая культура»	**5**
Планируемые результаты освоения тематического блока «Физическая культура»	**6**
Содержание психолого-педагогической работы по физической культуре	**7**
Педагогическая диагностика достижения детьми планируемых результатов по физической культуре	**9**
Перечень учебно-методического обеспечения	**12**
Перечень материально-технического обеспечения	**12**
Приложение: Календарно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности по физической культуре	**13**
Оздоровительная гимнастика для детей старшего дошкольного возраста	**38**
Адыгейские народные подвижные игры	**39**
Перспективное планирование подвижных игр	**41**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа – нормативный документ МБДОУ «Детский сад №53 «Клубничка», определяющий объем, содержание, порядок непосредственно образовательной деятельности по физической культуре, планируемые результаты освоения тематического блока «Физическая культура» в условиях МБДОУ «Детский сад №53 «Клубничка».

Рабочая программа организованной образовательной деятельности по физической культуре является составной частью Основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 53 «Клубничка».

Рабочая программа разработана в целях:

- обеспечения конституционного права граждан Российской Федерации на получении качественного дошкольного образования;
- обеспечения достижения дошкольниками планируемых результатов освоения детьми Основной образовательной программы дошкольного образования в соответствии с федеральными государственными требованиями.

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (с изменениями и дополнениями от 8 июня, 31 июля, 8, 30 декабря 2020 г., 17 февраля, 24 марта, 5, 20, 30 апреля 2021 г.);
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.06.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Закон Республики Адыгея от 27.12.2013 № 264 «Об образовании в Республике Адыгея»;
- Приказ Министерства образования и науки Республики Адыгея от 12.02.2014 № 83 «Об обеспечении введения федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования в Республике Адыгея»;
- Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой);
- Основная образовательная программа дошкольного образования МБДОУ «Детский сад №53 «Клубничка».
- Рабочая программа воспитания МБДОУ «Детский сад № 53 «Клубничка».

ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Формирование Рабочей программы осуществлялось с учётом основных принципов дошкольного образования:

- полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста);

- обогащение (амплификация) детского развития;
- индивидуализация дошкольного образования – построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество МБДОУ № 53 с семьёй;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития); - учёт этнокультурной ситуации развития детей.

ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Непосредственно образовательная деятельность реализуется через организацию различных видов детской деятельности или их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ТЕМАТИЧЕСКОГО БЛОКА «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» ООП

ТЕМАТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ «ФОРМИРОВАНИЕ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ»

Ребёнок получит возможность научиться / приобрести	
к концу шестого года жизни	**к концу седьмого года жизни**
- сохранять правильную осанку; - осознанно выполнять движения; - легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; - бегать наперегонки, с преодолением препятствий; - лазать по гимнастической стенке, меняя темп; - прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка; - прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении; сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе; - кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); - ориентироваться в пространстве; - участвовать в элементарных спортивных играх, играх с элементами соревнования, играх-эстафетах; - помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место; - проявлять интерес к различным видам спорта, рассказывать о событиях спортивной жизни страны; - самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и	- сохранять правильную осанку в различных видах деятельности; - совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения; - соблюдать заданный темп в ходьбе и беге; - сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега; - активно двигать кистью руки при броске; - перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали; - быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе; - соблюдать статическое и динамическое равновесие, координацию движений и ориентировку в пространстве; - выполнять спортивные упражнения; - самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними; - самостоятельно организовывать подвижные игры со сверстниками, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения; - проявлять интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта; к спортивным играм и упражнениям; - использовать разнообразные подвижные игры, способствующие развитию психофизических качеств, координации

творчество.	движений; - ориентироваться в пространстве; справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

СОДЕРЖАНИЕ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Старшая группа

Продолжать формировать правильную осанку.
Формировать умение осознанно выполнять движения.
Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
Учить кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.
Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подготовительная к школе группа

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
Добиваться активного движения кисти руки при броске.
Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Старшая группа
Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
Учить спортивным играм и упражнениям.
Подготовительная к школе группа
Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, футбол)

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА ДОСТИЖЕНИЯ ДЕТЬМИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

ТЕМАТИЧЕСКОГО БЛОКА
«Физическая культура»
Карта освоения программы

СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

	Компоненты	Фамилия, имя ребёнка									
1	**Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации)**										
1.1	может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см)										
1.2	может прыгать в обозначенное место с высоты 30 см										
1.3	может прыгать в длину с места (не менее 80 см)										
1.4	может прыгать в длину с разбега (не менее 100 см)										
1.5	может прыгать в высоту с разбега (не менее 40 см)										
1.6	может прыгать через короткую и длинную скакалку										
1.7	умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа										
1.8	умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м										
1.9	умеет метать предметы в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м										
1.10	умеет сочетать замах с броском										
1.11	умеет бросать мяч вверх и ловить его одной рукой										
1.12	умеет бросать мяч о землю и ловить его одной рукой										
1.13	умеет отбивать мяч на месте не менее 10 раз										
1.14	умеет отбивать мяч в ходьбе (расстояние 6 м)										
2	**Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями)**										
2.1	умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп										
2.2	выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие										
2.3	умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге										
2.4	умеет выполнять повороты направо, налево, кругом										
2.5	умеет кататься на самокате										
2.6	участвует в спортивных играх и упражнениях										
2.7	участвует в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах										

3	**Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**										
3.1	участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол										
3.2	проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений										
3.3	умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры										
3.4	проявляет интерес к разным видам спорта										

обычно	данный компонент является типичным, характерным для ребенка, проявляется у него чаще всего
изредка	данный компонент не характерен для ребенка, но проявляется в его деятельности время от времени
нет	данный компонент не проявляется в деятельности ребенка совсем

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА

	Компоненты	**Фамилия, имя ребёнка**									
1	**Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации)**										
1.1	может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40 см), мягко приземляться										
1.2	прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см)										
1.3	с разбега (180 см)										
1.4	в высоту с разбега (не менее 50 см)										
1.5	прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами										
1.6	может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг)										
1.7	бросать предметы в цель из разных исходных положений										
1.8	попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м										
1.9	метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м										
1.10	метать предметы в движущуюся цель										
1.11	проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных										

	упражнений										
2	**Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями)**										
2.1	выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья										
2.2	умеет перестраиваться в 3-4 колонны										
2.3	умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу										
2.4	умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй»										
2.5	умеет соблюдать интервалы во время передвижения										
2.6	выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично										
2.7	выполняет физические упражнения в заданном темпе										
2.8	выполняет физические упражнения под музыку										
2.9	выполняет физические упражнения по словесной инструкции										
2.10	следит за правильной осанкой										
3	**Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**										
3.1	участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, настольный теннис)										
3.2	умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры										
3.3	проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта										
3.4	проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, футбол)										

обычно	данный компонент является типичным, характерным для ребенка, проявляется у него чаще всего
изредка	данный компонент не характерен для ребенка, но проявляется в его деятельности время от времени
нет	данный компонент не проявляется в деятельности ребенка совсем

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы». / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. — Издание пятое (инновационное), испр. и доп. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. — с. 336

2. Основная образовательная программа дошкольного образования МБДОУ «Детский сад №53 «Клубничка»;
3. Рабочая программа воспитания МБДОУ «Детский сад № 53 «Клубничка».
4.Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду».
5.Комплексная авторская программа непрерывного экологического образования в Республике Адыгея. Ч. 1. Дошкольное образование «Расти умным, здоровым, смелым, умелым и воспитанным» (авторы Н. В. Кабаян, О. С. Кабаян, В. Г. Левченко).

ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№	Перечень материально-технических средств	Количество
1.	Телевизор	1
2.	Компьютер (с выходом в интернет)	1
3.	Ноутбук (с выходом в интернет)	2
4.	Принтер	1
5.	МФУ (сканер, копир, принтер)	1
6.	DVD-плеер	1

ПРИЛОЖЕНИЕ

Календарно-тематическое планирование
непосредственной образовательной деятельности
на 2021 – 2022 учебный год

Месяц	**Программные задачи**	**ОРУ**	**ОВД**	**Игры**	**источник**
Сентябрь 1неделя	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; руки свободно балансируют, помогая сохранять устойчивое равновесие.	«Ловишки»	Стр 9
	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; руки свободно балансируют, помогая сохранять устойчивое равновесие. 2.Прыжки на двух ногах через шнуры (6-8шнуров, расстояние между шнурами 40 см.) 3.Перебрасывание мяча друг другу снизу	«Ловишки»	Стр 10
На прогулке	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.		Игровые упражнения 1. «Догони свою пару». 2. «Пингвины». 3. «Ловкие ребята». Игра малой подвижности «Вершки и корешки»	АНИ (Адыгейская народная игра) **Скачки**	Стр 11

Сентябрь 2 неделя	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	С флажками	1.Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. Выполняется с небольшого разбега. 2.Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). Расстояние между детьми 4 м. 3.Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его (3-4 раза подряд)	«Не оставайся на полу» Игра малой подвижности «Летает — не летает»	Стр 11
	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	С флажками	1.Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию. 2.Упражнение в переброске мяча стоя в шеренгах. 3.Упражнение в ползании.	«Не оставайся на полу» Игра малой подвижности «Летает — не летает»	Стр 13
На прогулке	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.		Игровые упражнения 1. «Быстро встань в колонну!» 2. «Прокати обруч». Подвижная игра «Совушка». Игра «Великаны и гномы».	АНИ **Драчливый баран**	Стр 14
Сентябрь	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	С малым мячом	1.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Повторить 2—3 раза. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2-3 раза). 3.Упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке.	**«**Удочка»	Стр 15
	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом,	С малым мячом	1.Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками (12—15 раз подряд). Повторить 3-4 раза. 2.Ползание по	«Удочка»	стр 16

3 не де ля	координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.		гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»). Повторить 2—3 раза. 3.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот в среднем темпе, затем пройти дальше (2 раза).		
На прогулке	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.		Игровые упражнения 1«Быстро передай». 2. «Пройди — не задень». Игра «Летает — не летает» Подвижная игра «Совушка».	АНИ **Перетягивание веревки**	стр 16
Сентябрь 4 неделя	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	С палками	1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами. 2.Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше. 3.Прыжки из обруча в обруч	«Не попадись».	Стр 16
	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	С палками	1.Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода 2.Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи. 3.Прыжки на правой и левой ноге через шнуры	«Не попадись».	Стр 18
На прогулке	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».		Игровые упражнения 1.«Прыжки по кругу». 1. «Проведи мяч» 2. «Круговая лапта». Игра «Фигуры».	АНИ **Скачки**	Стр 18

Сентябрь 5неделя	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом,	Без предметов	1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. Сойти со скамейки, не прыгая. 2.Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала (6-8 шнуров; расстояние между шнурами 40 см) 3.Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками.	«Перелет птиц»	Стр 20
	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом,	Без предметов	1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2—3 раза). 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук (длина шнура 3-4 м) (3-4 раза). 3. Переброска мячей (большой или средний диаметр) друг другу парами, стоя в шеренгах.	«Перелет птиц»	Стр 21
На прогулке	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.		Игровые упражнения *1.* «Переброс — поймай» *2.* «Не попадись». Подвижная игра «Фигуры».	АНИ **Прыжок лягушки**	Стр 22
октябрь	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом	С обручем	1.Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик. 2.Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант). 3.Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи») в прямом направлении (4-5 м).	«Не оставайся на полу». Игра «Эхо».	Стр 22
	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык	С обручем	1.Прыжки с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги. 2. Отбивание мяча одной	«Не оставайся на полу». Игра «Эхо».	Стр 23

1 не де ля	приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом		рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками. 3. Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.		
На прогулке	Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.		Игровые упражнения *1.* «Кто самый меткий?» *2.* «Перепрыгни — не задень». Подвижная игра «Совушка».	АНИ **Скачки**	Стр 24
Октябрь Неделя	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	На скамейке	1.Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). 2.Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков). 3.Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками.	«Удочка». Игра малой подвижности «Летает — не летает».	Стр 24
	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	На скамейке	1. Ведение мяча между предметами (6—8 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). 2.Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч 3. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову.	«Удочка». Игра малой подвижности «Летает — не летает».	Стр 26
На прогулке	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.		Игровые упражнения *1.* «Успей выбежать» *2.* «Мяч водящему». Подвижная игра «Не попадись».	АНИ **Прыжок лягушки**	Стр 26

октябрь 3 неделя	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	С мячом	1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром (высота 50 см), подталкивая мяч вперед (дистанция 5 м). Повторить 2 раза. 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами (5—6 шт.; рас стояние между предметами 0,5 м) по двум сторонам зала. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.	«Удочка».	Стр 27
	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	С мячом	1.«Проползи — не урони». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 2.Прыжки на двух ногах между предметами (мячи, кубики, кегли), 3.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.	«Удочка».	Стр 28
На прогулке	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.		Игровые упражнения *1.* «Лягушки» *2.* «Не попадись» Подвижная игра «Ловишки с ленточками». Игра «Эхо».	АНИ **Перетягивание веревки**	Стр 28
октябрь	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	Без пред метов	1.Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или сере дина стопы на канате. 2.Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шт.) подряд без паузы (3—4 раза). 3.Эстафета с мячом «Мяч водящему».	«Догони свою пару» «Угадай чей голосок?»	Стр 29

4 неделя	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.		1.Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову. 2.Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната. 3.«Попади в корзину».	«Догони свою пару» «Угадай чей голосок?»	Стр 32
На прогулке	Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.		Игровые упражнения *1.* «Мяч о стенку» *2.* «Будь ловким» Подвижная игра «Мышеловка». Игра малой подвижности «Затейники».	АНИ **Скачки**	Стр 32
ноябрь 1 неделя	. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	Со скакалкой	1.Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 3.Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ — двумя руками из-за головы).	«Фигуры».	Стр 32
	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	Со скакалкой	1.Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2.Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча не более 1 кг). 3.Передача мяча в шеренгах	«Фигуры».	Стр 34
На прогулке	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.		Игровые упражнения 1. Передача мяча по кругу в одну и другую сторону. 2. «Не задень». Подвижная игра «Не оставайся на полу». Игра «Затейники»	АНИ **Скачки**	Стр 34

Ноябрь 2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.	С кубиками	1. Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 1 м) 2. Лазанье под дугу. 3.Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию.	«Летает — не летает». «Перелет птиц».	Стр 34
	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.	С кубиками	1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м. 2. Ползание «по-медвежьи» на ладонях и ступнях в прямом направлении (дистанция не более 5 м), затем подняться, потянуться вверх, руки прямые, хлопнуть в ладоши над головой. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.	«Летает — не летает». «Перелет птиц».	Стр 34
На прогулке	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом		Игровые упражнения *1.* «Передай мяч». Подвижная игра «По местам»	АНИ **Прыжок лягушки**	Стр 36

ноябрь 3 неделя	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	Без пред метов	1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали). 2.Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола. 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. 4.Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.	«Фигуры».	Стр 36
	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	Без пред метов	1. Повторить лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз (особое внимание при выполнении упражнения уделять положению рук). 2. Равновесие — ходьба на носках по уменьшенной площади опоры (ширина 15—20 см), руки на пояс или за голову. 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).	«Фигуры».	Стр 36
На прогулке	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.		Игровые упражнения *1.* «Передай мяч». *2.* «С кочки на кочку». Подвижная игра «Хитрая лиса». Игра малой подвижности по выбору детей.	АНИ **Скачки**	Стр 39

Ноябрь 4 неделя	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.		Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м. 2. Ползание «по-медвежьи» на ладонях и ступнях в прямом направлении (дистанция не более 5 м), затем подняться, потянуться вверх, руки прямые, хлопнуть в ладоши над головой. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.	«Летает — не летает». «Перелет птиц».	Стр 38
	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.		1. Повторить лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз (особое внимание при выполнении упражнения уделять положению рук). 2. Равновесие — ходьба на носках по уменьшенной площади опоры (ширина 15—20 см), руки на пояс или за голову. 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).	«Фигуры».	Стр 38
На прогулке	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.		Игровые упражнения *3.* «Передай мяч». *4.* «С кочки на кочку». Подвижная игра «Хитрая лиса». Игра малой подвижности по выбору детей.	АНИ **Скачки**	Стр 39

декабрь 1 неделя	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	В парах	1. Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи (3—4 мяча, расстояние между мячами три шага ребенка), руки свободно балансируют. 2. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их (кегли, кубики, набивные мячи). 3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя рука ми.	«Хитрая лиса».	Стр 40
	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	В парах	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая. 2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2 —2,5 м). 3. Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед .	«Хитрая лиса».	Стр 41
На прогулке	Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.		Игровые упражнения *1.* «Пройди — не задень» *2.* «Пас на ходу». *3.* Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. Подвижная игра «Совушка».	АНИ **Перетягивание веревки**	Стр 41
декабрь	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	С палкой	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (расстояние 6 м). 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне». 3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях (2—3 раза)	«Салки с ленточкой». Игра малой подвижности «Эхо!».	Стр 42
	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа	С палко	1. Прыжки ногах между предметами: на двух ногах;	Салки с ленточкой».	Стр 43

2 не де ля	движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	й	на правой и левой поочередно (серия прыжков, пауза и продолжение упражнения). 2. Прокатывание мяча между предметами (5—6 кубиков или набив ных мячей; расстояние между предметами 1 м), подталкивая его двумя руками, не отпуская далеко от себя. 3. Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верх него края шнура, группируясь в «комочек» (шнур натянут на высоте 50 см от пола).	Игра малой подвижност и «Эхо!».	
На прогулке	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.		Игровые упражнения *1.* «Пройди — не урони». *2.* «Из кружка в кружок». *3.* «Стой!»	АНИ **Скачки**	Стр 43
декабрь 3 неделя	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	С мячо м	1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков (2—3 раза). 3.Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс (2—3раза).	«Попрыгун чики-воробышки ».	Стр 45
	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	С мячо м	1. Перебрасывание мячей в парах (расстояние между детьми 1,5 м). Играющие свободно располагаются по залу парами и выполняют броски мяча друг другу. 2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (голову не опускать). 3. Прыжки со скамейки на	«Попрыгун чики-воробышки ».	Стр 46

			мат или коврик (выполняется по подгруппам).		
На прогулке	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие		Игровые упражнения *1.* «Пас на ходу» *2.* «Кто быстрее». *3.* «Пройди — не урони». Подвижная игра «Лягушки и цапля». Игра малой подвижности по выбору детей.	АНИ **Скачки**	Стр 46
декабрь 4 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	Без пред метов	1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.	«Хитрая лиса». Игра малой подвижности «Эхо».	Стр 47
	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	Без пред метов	1.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек. 2.Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову (2-3 раза). 3.Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед	«Хитрая лиса». Игра малой подвижности «Эхо».	Стр 48
На прогулке	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.		Игровые упражнения 1. «Точный пас». 2. «Кто дальше бросит?»	АНИ **Прыжок лягушки**	Стр 48

декабрь 5 неделя	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	С мячом	1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков (2—3 раза). 3.Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс (2—3раза).	«Попрыгунчики-воробышки».	Стр 45
	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	С мячом	1. Перебрасывание мячей в парах (расстояние между детьми 1,5 м). Играющие свободно располагаются по залу парами и выполняют броски мяча друг другу. 2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (голову не опускать). 3. Прыжки со скамейки на мат или коврик (выполняется по подгруппам).	«Попрыгунчики-воробышки».	Стр 46
На прогулке	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза».		Игровые упражнения *1.* «Кто быстрее» *2.* «Проскользи — не упади». Подвижная игра «Два Мороза».	АНИ **Скачки**	Стр 51
январь	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	С палкой	1.Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. 2.Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук. 3. Проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения) .	«День и ночь».	Стр 49
	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег	С палко	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке,	«День и ночь».	Стр 51

2неделя	врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	й	на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на полу в шахматном порядке на небольшом расстоянии один от другого). 3. Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их		
На прогулке	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза».		Игровые упражнения *3.* «Кто быстрее» *4.* «Проскользи — не упади». Подвижная игра «Два Мороза».	АНИ **Скачки**	Стр 51
январь 3неделя	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	С кубиком	1.Прыжки в длину с места (на мат). 2.«Поймай мяч». 3.Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой.	«Совушка».	Стр 52
	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	С кубиком	1. Прыжки в длину с места (в соответствии с наличием пособий и физической подготовленностью детей). 2. Бросание мяча (малый и средний диаметр) о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.	«Совушка».	Стр 53
На прогулке	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».		Игровые упражнения *1.* «Снежная королева» *2.* «Кто дальше бросит?» *3.* «Веселые воробышки». Игра «Два Мороза».	АНИ **Драчливый баран**	Стр 54

январь Неделя	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	С мячом	1.Подбрасывание мяча вверх одной рукой и ловля двумя руками. 2.Лазанье под шнур правым и левым боком. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, боком приставным шагом, с перешагиванием через кубики.	«Удочка».	Стр 54
	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	С мячом	1.Переброска мячей друг другу. 2. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении (дистанция 3 м), затем лазанье под шнур (высота от пола 50 см) и продолжение ползания на расстояние 3 м. 3. Равновесие — ходьба на носках, между предметами (5—6 шт., расстояние между предметами 0,5 м), руки на пояс.	«Удочка».	Стр 56
На прогулке	Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.		Игровые упражнения *1.* «Хоккеисты». *2.* Игра «Два Мороза».	АНИ **Перетягивание веревки**	Стр 56
Февраль	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	Со скакалкой	1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине (2 раза). 2.Равновесие — ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. 3.Прыжки через короткую скакалку различными способами.	«Паук и мухи». Игра малой подвижности по выбору детей.	Стр 57
	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	Со скакалкой	1. Ползание на четвереньках между предметами, разложенными по двум сторонам зала (6-8 кубиков, набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). 2.Равновесие — ходьба по рейке гимнастической	«Паук и мухи». Игра малой подвижности по выбору детей.	Стр 58

1 не де ля			скамейки, руки за голову. 3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.		
На прогулке	Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!».		Игровые упражнения *1.* «По ледяной дорожке». *2.* «По местам». *3.* «Поезд»	АНИ **Скачки**	Стр 58
Февраль 2 неделя	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	С обруч ем	1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая че рез набивные мячи (4-5 шт.; расстояние между мячами два шага ребенка). 2.Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. 3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы).	«Ключи».	Стр 59
	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	С обруч ем	1. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову (2—3 раза). 2. Прыжки между предметами (кубики, мячи, кегли) на правой, затем левой ноге. 3. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками.	«Ключи».	Стр 60
На прогулке	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.		Игровые упражнения *1.* «Точная подача». *2.* «Попрыгунчики». Подвижная игра «Два Мороза».	АНИ **Прыжок лягушки**	Стр 60

Февраль 3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).	С палкой	1, Прыжки — подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. 2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди 3.Лазанье пол дугу (шнур) прямо и боком.	«Не оставайся на земле».	Стр 61
	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).	С палкой	1.Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук (2 раза). 2.Ползание на ладонях и коленях между предметами (кубики, набивные мячи — 5—6 шт.) (2 раза). 3.Переброска мяча друг другу в парах (баскетбольный вариант).	«Не оставайся на земле».	Стр 62
На прогулке	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.		Игровые упражнения *1.* «Гонки санок». ***2.*** «Пас на клюшку». Игра «Фигуры». Игра «Затейники».	АНИ **Перетягивание веревки**	Стр 62
Февраль	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	Без предметов	1. Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз. 2. Равновесие — ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе, голову и спину держать прямо. 3. «Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2—2,5 м от детей.	«Не попадись»	Стр 63
	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков,	Без предметов	1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через	«Не попадись»	Стр 64

4 не де ля	лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.		набивные мячи, попеременно правой и левой ногой .3. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.		
На прогулке	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.		Игровые упражнения *1.* «Гонка санок». *2.* «Загони шайбу». Игра «Карусель».	АНИ **Скачки**	Стр 64
Март 1 неделя	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	С мячом	1. Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. 3. Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук.	«Жмурки» Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».	Стр 65
	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	С мячом	1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (главное — правильный хват рук и постановка стопы серединой на рейку). 2.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. 3.Эстафета с мячом «Передал — садись».	«Жмурки» Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».	Стр 66
На прогулке	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.		Игровые упражнения *1.* «Не попадись». *2.* «Найди свой цвет» Игра «Белые медведи»	АНИ **Прыжок лягушки**	Стр 66

Март 2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	С малым мячом	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки. 2. Прыжки-передвигаться прыжками на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе. 3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге».	«Ключи».	Стр 72
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	С малым мячом	1.Равновесие — ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. 2.Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (два прыжка на правой, два прыжка на левой ноге) до линии финиша. 3.Эстафета с мячом. Дети занимают исходное положение — стойка на коленях, сидя на пятках. Передача мяча прямыми руками следующему игроку, в одну и другую сторону.	«Ключи».	Стр 73
На прогулке	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.		Игровые упражнения *1.* «Бегуны». *2.* «Лягушки в болоте». *3.* «Мяч о стенку» Игра «Совушка». Игра малой подвижности.	АНИ **Кто быстрее**	Стр 75
Март	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	С флажками	1.Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. 2. Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли). 3. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»).	«Затейники».	Стр 74
	Упражнять детей в ходьбе	С	1.Прыжки через шнуры,	«Затейники	Стр

3 не де ля	в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	флаж ками	разложенные вдоль зала по двум сторонам (длина шнура 3 м). По одной стороне дети прыгают на правой ноге, по другой — на левой (2—3 раза). 2.Переброска мячей (большой диаметр) в парах; способ по выбору детей. 3.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (на ладонях и ступнях), «по-медвежьи» (2 раза).	».	75
На прогулке	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.		Игровые упражнения 1. «Мы — веселые ребята». 2. «Охотники и утки». 3. «Тихо — громко».	АНИ **Скачки**	Стр 76
Март 4 неделя	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	С палко й	1.Метание мешочков в горизонтальную цель. 2.Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»), 3.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс).	«Волк во рву»	Стр 76
	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	С палко й	1.Метание мешочков в горизонтальную цель. 2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. 3.Равновесие — ходьба между предметами (6—8 шт.; расстояние между предметами 40 см) «змейкой» с мешочком на голове.	«Волк во рву».	Стр 78

На прогулке	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.		Игровые упражнения *1.* «Кто скорее до мяча». *2.* «Пас ногой». *3.* Ловкие зайчата». Подвижная игра «Горелки». Игра «Эхо».	АНИ **Прыжок лягушки**	Стр 78
Март 5 неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки	Без пред метов	1.Лазанье на гимнастическую стенку (2 —3 раза). 2. ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову (2-3 раза). 3.Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, набивные мячи, кегли; расстояние между предметами 40 см).	«Совушка». Игра малой подвижност и по выбору детей.	Стр 79
	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Без пред метов	1.Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур (высота от по ла 40 см). 2.Передача мяча — эстафета «Передача мяча в шеренге». 3.Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед	«Совушка». Игра малой подвижност и по выбору детей.	Стр 80
На прогулке	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.		Игровые упражнения *1.* «Салки — перебежки». *2.* «Передача мяча в колонне». Игра «Удочка» (с прыжками). Игра «Горелки».	АНИ **Драчливый баран**	Стр 80

Апрель 1 неделя	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	С малым мячом	1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. 2.Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. 3.Переброска мячей в шеренгах.	«Быстро возьми». «Хитрая лиса».	Стр 81
	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	С малым мячом	1.Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на го лове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше. 2.Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. 3.Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей).	«Быстро возьми». «Хитрая лиса».	Стр 82
На прогулке	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.		Игровые упражнения *1.* «Быстро в шеренгу». *2.* «Перешагни — не задень». *3.* «С кочки на кочку» Подвижная игра «Охотники и утки». .Игра малой подвижности «Великаны и гномы».	АНИ **Скачки**	Стр 82
Апрель 2 неделя	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в ; прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	С обручем	1. Прыжки в длину с разбега. 2.Броски мяча друг другу в парах. 3.Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика».	«Мышеловка».	Стр 83
	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в ; прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	С обручем	1.Прыжки в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги). 2.Эстафета с мячом «Передал — садись». 3.Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не за девая шнур.	«Мышеловка».	Стр 84

На прогулке	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.		Игровые упражнения *1.* «Слушай сигнал» *2.* «Пас ногой» *3.* «Пингвины». Подвижная игра «Горелки».	АНИ **Прыжок лягушки**	Стр 84
Апрель 3 неделя	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Без пред метов	1.Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит». 2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. 4.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»).	«Затейники ».	Стр 84
	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Без пред метов	1.Метание мешочков на дальность. 2.Ползание не четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (расстояние между предметами 1 м). 3.Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, с крестно (способ по выбору детей).	«Затейники ».	Стр 86
На прогулке	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.		Игровые упражнения *1.* «Перебежки». *2.* «Пройди — не задень» *3.* «Кто дальше прыгнет». *4.* «Пас ногой». *5.* «Поймай мяч» Подвижная игра малой подвижности «Тихо — громко».	АНИ **Перетягивание веревки**	Стр 86
Апрель	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	На гимн. скамейке	1.Бросание мяча в шеренгах. 2.Прыжки в длину с разбега. 3.Равновесие — ходьба на носках между предметами с мешочком на голове.	«По местам» «Салки с ленточкой».	Стр 87
	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий;	На гимн.	Прыжки через шнуры на правой и левой ноге	«По местам»	Стр 88

4 не де ля	упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	скаме йке	попеременно. 2.Переброска мячей друг другу в парах (способ произвольный); исходное положение ног — стойка ноги на ширине плеч. 3.Игровое упражнение с бегом «Догони пару».	«Салки с ленточкой».	
На прогулке	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.		Игровые упражнения 1. «Передача мяча в колонне» 2. «Лягушки в болоте» Подвижная игра «Горелки». Игра малой подвижности «Великаны и гномы».	АНИ **Скачки**	Стр 88
Май 1 неделя	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	С обруч ем	1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая. 2.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м). 3.Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополни тельным заданием.	«Совушка». Игра малой подвижност и «Великаны и гномы».	Стр 88
	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	С обруч ем	1.Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу по скамейке, сойти с нее в конце, не прыгая. 2.Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками. 3. Прыжки на двух ногах между предметами.	«Совушка». Игра малой подвижност и «Великаны и гномы».	Стр 89

На прогулке	Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.		Игровые упражнения 1. «Пас на ходу». 2. «Брось — поймай». 3. Прыжки через короткую скакалку. Игра по выбору детей.	АНИ **Прыжок лягушки**	Стр 90
Май 2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	С палкой	1. Прыжки — подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. 2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди. 3. Лазанье пол дугу (шнур) прямо и боком.	«Не оставайся на земле».	Стр 90
	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	С палкой	1.Прыжки в длину с разбега. 2.Метание мешочков в вертикальную цель. 3.Равновесие — ходьба между предметами с мешочком на голове.	«Не оставайся на земле».	Стр 91
На прогулке	Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.		Игровые упражнения 1. «Ловкие прыгуны». 2. «Проведи мяч» 3. «Пас друг другу». Игра «Мышеловка».	АНИ **Скачки**	Стр 92
Май	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.		1.Метание мешочков на дальность. 2Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2 раза). Метание мешочков на дальность выполняется поочередно двумя	«Воробьи и кошка»	Стр 92
	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на		1.Метание мешочков на дальность правой и левой рукой — «Кто дальше бросит». 2.Лазанье под шнур прямо и	«Воробьи и кошка»	Стр 93

3 не де ля	дальность, в прыжках, в равновесии.		боком, не касаясь руками пола, в группировке — сложившись в «комочек». 3.Равновесие — ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.		
На прогулке	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками. |		Игровые упражнения *1.* «Мяч водящему». *2.* «Кто скорее до кегли». Подвижная игра «Горелки».	АНИ **Драчливый баран**	Стр 93
Май 4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	Без пред метов	1.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке (четвертая рейка) и спуск вниз. 2.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, 3.Прыжки на двух ногах между кеглями (5—6 шт.; расстояние между кеглями 40 см), поставленными в две линии (руки произвольно).	«Охотники и утки». Игра малой подвижности «Летает — не летает».	Стр 95
	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	Без пред метов	1.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках — «по-медвежьи» (2 раза). 2.Прыжки между предметами на правой и левой ноге (2-3 раза). 3.Равновесие — ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове .	«Охотники и утки». Игра малой подвижности «Летает — не летает».	Стр 96
На прогулке	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.		Игровые упражнения 1. «Кто быстрее». 2. «Пас ногой». 3. «Кто выше прыгнет». Подвижная игра «Не оставайся на земле». Игра малой подвижности по выбору детей.	АНИ **Скачки**	Стр 96

ПРИЛОЖЕНИЕ

Комплексная авторская программа непрерывного экологического образования в Республике Адыгея. Ч. 1. Дошкольное образование «Расти умным, здоровым, смелым, умелым и воспитанным» (авторы Н. В. Кабаян, О. С. Кабаян, В. Г. Левченко).

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ

1. Ходьба разными способами: на носках, пятках «внутренней, внешней» стороне стопы, с согнутыми пальцами, по ребристой доске, по наклонной плоскости. (2 мин.)
2. Комплекс дыхательных упражнений:
   - И.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Дыхание с удлиненным выдохом и произношением гласных букв на выдохе. 5-6 раз. - «Обними плечи»
   - «Насос»
   - «Дыхание одной ноздрей» – другую закрыли пальчиком 2-4-6-8- раз.
3. Упражнения для роста:
   - стоя, ноги на ширине плеч, руки в замок, потянуться вверх, руки сцепить за спиной, встать на носки. 10 - 12 раз.
   - И.п. – тоже, наклоны головы, ухом коснуться плеча - И.п. лежа на спине «Корзиночка» 3-15 сек.
   - И.п. –тоже закинуть ноги за голову 15-20 раз. - Прыжки вверх 10 раз.

4. Упражнения для укрепления стопы:
   - стоя на одной ноге, другую поставить на мяч, руки в стороны – вниз; - движением пальцев ноги прокатить мяч по кругу. То же другой ногой.
   - стоя на наружных сводах стопы с зажатым между ступнями мячом, руки на поясе, сжимать мяч, сильно нажимая пальцами ног на пол.
   - стоя, сидя, захватывать и поднимать пальцами ног мелкие предметы (карандаш, платок, скакалку);
5. Упражнения, корректирующие осанку:
   - встать к стене, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимать руки вверх и опускать их, касаясь стены.
   - поворачиваться вправо и влево из положения ноги вместе, сидя на полу, к предметам.
   - Касаться носков ног руками, класть предметы на пол перед собой и брать их.
   -

Точки здоровья (точечный массаж)

На теле человека есть определенные жизненные центры, воздействие на них путем точечного массажа помогает защититься от простуды и некоторых других заболеваний.

1. Между ключицами на основание грудины – массаж этой точки повышает сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, уменьшает кашель, боль в груди;
2. Массаж точек шеи (от уха - вниз – по току лимфы) поможет уменьшить боль в горле при простуде. Шею сзади необходимо массировать сверху вниз.
3. С двух сторон от ноздрей –восстановит дыхание через нос при насморке, уменьшит слабость
4. На руках между большим и другими пальцами – поможет укрепить организм и вызовет ощущение бодрости.

Специальная гимнастика для глаз (2-3 мин)

1. И.п. – сидя, откинувшись на спинку стула. Глубокий вдох. Наклонится вперед – выдох. 5-6 раз.
2. И.п. – тоже. Прикрыть веки крепко зажмурив глаза, затем открыть. 4 раза.
3. И.п. – руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуться налево, посмотреть на локоть левой руки. Вернуться в исходное положение. 5-6 раз.
4. Посмотреть на улицу (вдаль) 2-3 с. поставить руки перед лицом на расстоянии 15-20 см. посмотреть на кончики пальцев 2-3 сек, опустить руки, вернуться в и.п. 5-6 раз.
5. И.п. вытянуть руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх, следить за руками, не поднимая головы, руки опустить, выдох. 4-5- раз.

АДЫГЕЙСКИЕ НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Скачки

Цель игры: развитие быстроты, умения ориентироваться, укрепление мышц ног.

Игра предназначена для детей 5-7 лет. На игровой площадке отмечаются линии старта и финиша (на расстоянии 20—30 м).

Игроки садятся на «коня», то есть пропускают между ног хворостину, придерживая ее рукой. По команде каждый должен добежать до линии поворота, развернуться и прибежать назад, пересечь линию старта (финиша).

Правила игры:

- выигрывает тот, кто первый пересечет линию финиша;
- если хворостина во время бега окажется в другом положении (то есть не между ног), игроку засчитывается поражение.

Развивает: быстроту движения, мускулатуру ног, умение ориентироваться в пространстве

Прыжок лягушки

Цель игры: укрепление костно-мышечного аппарата ног, туловища.

На игровой площадке отмечается линия старта. Право первым начать игру определяется жребием. Игрок, получивший право на выполнение задания, выходит на линию старта и принимает позу лягушки (становится на четвереньки с опорой на кисти и подошвы ног), затем прыгает вперед три раза. Последнее место приземления отмечается. Затем то же самое выполняют следующие игроки.

Правила игры:

- нельзя переступать через линию старта и отрывать ладошки от земли до начала прыжка. Нарушивший правило проигрывает;
- выигрывает тот, кто прыгнет дальше всех.

Вариант игры: прыжки выполняются спиной вперед.

Развивает: опорно-двигательный аппарат

Перетягивание веревки

Цель игры: развитие выносливости, ловкости, укрепление мышц туловища, рук, ног.

На игровой площадке чертится круг диаметром 3— 4 м. Играющие заходят в круг и надевают веревку так, чтобы она прошла под руками (веревка завязывается так, чтобы с обеих сторон были кольца диаметром 1,5 — 2 м). Подав корпусом немного вперед, игроки натягивают веревку. По команде каждый играющий стремится выйти из круга.

Правила игры:

- выигрывает тот, кто первым выйдет из круга двумя ногами;
- нельзя дотрагиваться до пола руками.

Вариант игры: — можно игру завершить после перетягивания противника из круга.

Развивает: выносливость, ловкость, мускулатуру ног, мускулатуру рук

Драчливый баран

Цель игры: развитие выносливости, укрепление мышц туловища.

На игровой площадке очерчивается круг диаметром . 1,5—3,5 м (в зависимости от возраста детей).

Два игрока становятся на четвереньки друг перед другом так, чтобы правое (левое) плечо упиралось в правое (левое) плечо соперника. По условному сигналу судьи соперники стараются вытолкнуть друг друга из круга.

Правила игры:

- по договоренности можно менять плечи. Для этого нужно поднять руку, чтобы судья остановил встречу.

Проигравшим считается тот, кто:

- коснется какой-нибудь частью тела земли за очерченным участком;

- упадет или перейдет в другое положение, чем на четвереньках.

Развивает: выносливость

Кто быстрее

Цель игры: развитие быстроты, ловкости, укрепление мышц ног.

На игровой площадке выстраиваются желающие играть. На расстоянии 50—60 м от начала игровой площадки обозначается место, до которого должен добежать игрок и дотронуться рукой. Во время бега можно задерживать впереди бегущего захватами рук.

Правила игры:

- выигрывает тот, кто первый добежит до условленного места;
- нельзя толкать в спину или в бок соперника. В этом случае игрок получает условленное количество штрафных очков.

Варианты игры:

- то же задание, что и при основном варианте, но бег осуществлять спиной вперед;
- участники делятся на две команды. Добежавший первым приносит 4 выигрышных очка, вторым — 2. Пришедший последним получает 4 штрафных очка. Победителем считается команда, набравшая большее число выигрышных очков.

Развивает: быстроту движения, ловкость, мускулатуру ног

ПРИЛОЖЕНИЕ

Перспективное планирование

ПОДВИЖНЫХ ИГР
ДЛЯ ДЕТЕЙ
В СТАРШЕЙ-ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ
НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

содержание	**месяцы**		
	Сентябрь	**Октябрь**	**ноябрь**
Игры с бегом	➢ Ловишки ➢ Перебежки ➢ Солнце и ветер ➢ Гуси-лебеди ➢ Уголки	➢ Не попадись ➢ Ловишки с ленточками ➢ Догони свою пару ➢ Уголки	➢ У медведя во бору ➢ Хитрая лиса ➢ Ловишка, бери ленту! ➢ Воробьи и

		➢ Гуси-лебеди	вороны ➢ Коршун и наседка ➢ Кто быстрее? ➢ Найди свою пару
Игры с прыжками	➢ Удочка ➢ Попрыгунчики-воробышки ➢ Волк во рву ➢ «Не оставайся на полу» ➢ Пингвины	➢ Зайцы и волк ➢ Салка на одной ноге ➢ Пятнашки ➢ Лягушка и цапля	➢ Не оставайся на полу ➢ Волк во рву ➢ С кочки на кочку ➢ Удочка ➢ Зайцы ➢ Птички и кошка
Игры на ползание, лазание, ловля, равновесие	➢ Пройди не задень ➢ Пчелы и медвежата ➢ Мышеловка ➢ Кот и мыши ➢ Обезьянки	➢ Перелет птиц ➢ Удочка ➢ Лягушка и цапля ➢ Воробьи и кошка ➢ Зайцы в огороде	➢ Перелет птиц ➢ Птицелов ➢ Караси и щука ➢ Мышеловка
Игры с мячом, метанием, бросанием и ловлей	➢ Пас на ходу ➢ Назови овощи ➢ Воевода ➢ Бывает –не бывает	➢ Играй, играй, мяч не теряй! ➢ Не сходя с места ➢ Скорее в круг ➢ День и ночь	➢ Попади в цель ➢ Зверушки ➢ День и ночь ➢ Охотники и звери
Игры малой подвижности	➢ Вершки и корешки ➢ Летает-не летает ➢ Пройди бесшумно ➢ Кто ушел	➢ Фигуры ➢ Эхо ➢ Летает-не летает ➢ Угадай чей голос ➢ Кто лишний	➢ Летает-не летает ➢ Затейники ➢ Фигуры ➢ Море волнуется

Народные игры	➢ Блуждающий мяч ➢ Совушка ➢ Горелки ➢ Стадо	➢ Жмурки ➢ Горячая картошка ➢ Пятнашки ➢ Ручеек	➢ Ворота ➢ Гори-гори ясно ➢ Петушиный бой ➢ Горелки
Адыгейские народные игры	➢ Скачки ➢ Драчливый баран	➢ Прыжок лягушки ➢ Перетягивание веревки ➢ Скачки	➢ Скачки ➢ Прыжок лягушки ➢ Моток шерсти
	Декабрь	**Январь**	**Февраль**
Игры с бегом	➢ Хитрая лиса ➢ Два Мороза ➢ Веселые соревнования ➢ Не попадись ➢ Дорожка препятствий ➢ Мы веселые ребята ➢ Самолеты ➢ Чье звено скорее соберется ➢ Уголки	➢ Паук и мухи ➢ У медведя во бору ➢ Хитрая лиса ➢ Горелки ➢ Кто быстрее? ➢ Ловишка, бери ленту ➢ Ловишки-перебежки ➢ Коршун и наседка ➢ Найди пару	➢ Ключи ➢ Ловишки с приседанием ➢ Веселые соревнования ➢ Мы- веселые ребята ➢ Самолеты ➢ Перехватчики ➢ Бездомный заяц ➢ Чье звено скорее соберется ➢ Уголки
Игры с прыжками	➢ Лягушки и цапля ➢ Попрыгунчики-воробышки ➢ Кто выше прыгнет?	➢ Перелет птиц ➢ Удочка ➢ Воробьи и кошка ➢ С кочки на кочку	➢ Не попадись (с прыжками) ➢ Дни недели ➢ Кто выше прыгнет?

	➢ Кто дальше прыгнет? ➢ Зайцы и волк	➢ День и ночь	➢ Перебежки ➢ Кто дальше прыгнет?
Игры на ползание, лазание, ловля, равновесие	➢ Не оставайся на земле ➢ Пожарные на учении ➢ Мышеловка ➢ Пройди не упади ➢ Кто скорее через обруч?	➢ Белые медведи ➢ Пастух и стадо ➢ Ловля обезьян ➢ Не оставайся на земле	➢ Пожарные на учении ➢ Пройди не упади ➢ Кто скорее через обруч? ➢ Лиса в курятнике
Игры с мячом, Метанием, бросанием и ловлей	➢ Охотники и звери ➢ Кто самый меткий? ➢ Картошка ➢ День и ночь	➢ Попади в цель ➢ Кто обгонит? ➢ Кого назвали, тот ловит мяч	➢ Охотники и звери ➢ Войнушки ➢ Брось дальше ➢ Подбрось поймай
Игры малой подвижности	➢ Эхо ➢ Найди и промолчи ➢ Карусель ➢ Великаны и гномы	➢ Море волнуется ➢ Найди где спрятано ➢ Вернись на свое место ➢ Фигуры	➢ Затейники ➢ Карусель ➢ Угадай чей голос ➢ Летает-не летает
Народные игры	➢ Салки с ленточкой ➢ Цепи кованные ➢ Пирог ➢ Бабка Ежка	➢ Два Мороза ➢ Совушка ➢ Бабка Ежка ➢ Бубенцы	➢ Золотые ворота ➢ Бубенцы ➢ Два Мороза ➢ Жмурки
Адыгейские народные игры	➢ Перетягивание веревки ➢ Прятки ➢ Подбрось шапку ➢ Меткий стрелок	➢ Прыжок лягушки ➢ Драчливый баран ➢ Скачки на одной ноге	➢ Скачки ➢ Перетягивание веревки ➢ Меткий стрелок ➢ Подбрось шапку

	Март	**Апрель**	**Май**
Игры с бегом	➢ Ключи ➢ Совушка ➢ Мы веселые ребята ➢ Хитрая лиса ➢ Два Мороза ➢ Горелки ➢ Коршун и наседка ➢ Выручай	➢ Космонавты ➢ Хитрая лиса ➢ Совушка ➢ Не попадись ➢ Горелки ➢ Салки с ленточкой ➢ По местам ➢ Мы веселые ребята ➢ Самолеты	➢ Горелки ➢ Не попадись ➢ Мы веселые ребята ➢ Самолеты ➢ Совушка ➢ Чье звено скорее соберется ➢ Шишки, желуди, орехи
Игры с прыжками	➢ Волк во рву ➢ Удочка ➢ С кочки на кочку ➢ Кто выше прыгнет ➢ Зайцы и волк	➢ Уголки ➢ Удочка ➢ Кто выше прыгнет? ➢ Выше ноги ➢ Кто дальше прыгнет ➢ Лягушка и цапля	➢ Уголки ➢ Воробьи и кошка ➢ Кто выше прыгнет? ➢ Кто дальше прыгнет?
Игры на ползание, лазание, ловля, равновесие	➢ Охотники и утки Перелет птиц ➢ Лиса в курятнике	➢ Охотники и утки ➢ Мышеловка ➢ Пожарные на учении ➢ Кто скорее через обруч?	➢ Мышеловка ➢ Охотники и утки ➢ Не оставайся на земле ➢ Пожарные на учении ➢ Пройди не упади
Игры с мячом, Метанием, бросанием	➢ Кто быстрее? ➢ Попади в цель ➢ Ловишка с мячом ➢ День и ночь	➢ Охотники и звери ➢ Войнушки ➢ Кто самый меткий?	➢ Охотники и звери ➢ Мяч через сетку ➢ Войнушки

и ловлей		➢ Лови-бросай	➢ Быстро возьми
Игры малой подвижности	➢ Затейники ➢ Тихо-громко ➢ Подарки ➢ Море волнуется ➢ Стой!	➢ Великаны и гномы ➢ Затейники ➢ Тихо-громко ➢ Круг-кружочек	➢ Великаны и гномы ➢ Летает-не летает ➢ Эхо ➢ Фигуры
Народные игры	➢ Матушка Весна ➢ Плетень ➢ Салки ➢ Пирог	➢ Ляпка ➢ Бабка Ежка ➢ Бубенцы ➢ Дедушка Рожок	➢ Ручеек ➢ Дедушка Рожок ➢ Гори-гори ясно ➢ Петушиный бой
Адыгейские народные игры	➢ Прыжок лягушки ➢ Драчливый баран ➢ Всадник ➢ Журавль	➢ Прыжок лягушки ➢ Моток шерсти ➢ Прятки ➢ Журавли-журавушки	➢ Перетяни канат ➢ Меткий стрелок Прыжок лягушки ➢ Журавль