

Содержание разделов Программы

1.Целевой раздел

- 1.1.Пояснительная записка
- 1.2.Цель и задачи реализации Программы
- 1.3.Принципы и подходы к реализации Программы
- 1.4.Планируемые результаты освоения Программы

2.Содержательный раздел

- 2.1.Описание образовательной деятельности в направлении «Физическое развитие»
- 2.2.Формы деятельности образовательной области «Физическая культура»
- 2.3.Взаимодействие с семьями воспитанников

3.Организационный раздел

- 3.1.Описание условий реализации Программы
- 3.2. Организация непосредственно образовательной деятельности
- 3.3. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Приложение № 1

Приложение № 2

Приложение № 3

Приложение № 4

Приложение № 5

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа, по развитию детей от 3 до 7 лет разработана в соответствии с основной общеобразовательной программой дошкольного образования МКДОУ «Мехонский детский сад» с учетом примерной основной общеобразовательной программой дошкольного образования «Радуга» (авторский коллектив: Т.И.Гризик, Т.Н. Доророва, Е.В.Соловьева, С.Г.Якобсон).

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным Законом РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 года №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».

Программа состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений.

Обязательная часть Программы предполагает комплексность подхода, обеспечивая развитие детей во всех взаимодополняющих образовательных областях (социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие).

В части, формируемой участниками образовательных отношений, представлена выбранная участниками образовательных отношений программа, направленная на приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в то 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 о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

1.2. Цели и задачи реализации программы

Рабочая программа имеет цели: формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

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.*

Срок реализации 2019-2020 учебный год.

1.3 Принципы и подходы к формированию Программы

Основные принципы, положенные в основу Программы:

- 1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- 3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 5) сотрудничество ДООУ с семьей;
- 6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 7) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- 8) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 9) учет этнокультурной ситуации развития детей.

Основные принципы дошкольного образования:

- поддержки разнообразия детства;
- сохранения уникальности и самоценности дошкольного детства как важного этапа в общем развитии человека;
- полноценного проживания ребенком всех этапов дошкольного детства, амплификации (обогащения) детского развития;
- создания благоприятной социальной ситуации развития каждого ребёнка в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями;
- содействия и сотрудничества детей и взрослых в процессе развития детей и их взаимодействия с людьми, культурой и окружающим миром;
- приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

- формирования познавательных интересов и познавательных действий ребёнка через его включение в различные виды деятельности;
- учёта этнокультурной и социальной ситуации развития детей.

В Программе учитываются следующие подходы:

Деятельностный подход: организация образовательного процесса строится на основе ведущих видов детской деятельности: общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмах развития ребенка. Деятельность развивается от возраста к возрасту, меняются ее содержание и форма.

Индивидуально-дифференцированный подход: все воспитательные мероприятия, приемы обучения дошкольников направлены на утверждение самооценности личности ребенка, на создание условий для включения в успешную деятельность каждого ребенка. Обучение и воспитание соматически ослабленных детей в образовательно-воспитательном процессе ДОУ имеют реабилитационную направленность. Педагог владеет информацией о состоянии здоровья, знанием возрастных и индивидуальных особенностей, специфических возможностей развития каждого ребенка.

Компетентностный подход позволяет структурировать содержание и организацию образовательного процесса в соответствии с потребностями, интересами воспитанников.

Интегративный подход дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка.

Программа сформирована на основе требований ФГОС ДО, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объёму.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой целевые ориентиры дошкольного образования – социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия, установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей (ч.2 ст.11 ФЗ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»). Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников (ч.2 ст.64 ФЗ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»)

Целевые ориентиры

Целевые ориентиры образования в раннем возрасте:

- ✓ ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
- ✓ у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

✓ ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

2. Содержательный раздел

2.1 Описание образовательной деятельности в направлении «Физическое развитие»

Приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательном, в том числе, связанном 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:

- удовлетворять потребность детей в движении;
- повышать устойчивость организма к воздействию различных неблагоприятных факторов;
- расширять у детей представления и знания о различных видах физических упражнений спортивного характера;
- целенаправленно развивать физические качества (скоростные, скоростно-силовые, силу, гибкость, ловкость и выносливость);
- развивать координацию движений, чувства равновесия, ориентировку в пространстве, скоростную реакцию, силу и гибкость;
- обеспечивать тренировку мелкой мускулатуры тонких движения рук через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;

- развивать у детей возможность самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур и навыков самообслуживания;
- формировать у детей потребность в регулярных занятиях физической культуры.

Выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),

- развивать основные движения во время игровой активности детей.

Ходьба (скрестным шагом, выпадами, в приседе, спиной вперед; с закрытыми глазами (4 – 6 м); по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; в разных построениях; совершая различные движения руками).

Бег (из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки; сидя спиной по направлению движения и т.п.), спиной вперед, сохраняя направление и равновесие; по уменьшенной, приподнятой, наклонной поверхности; пробежки под вращающейся скакалкой по одному и парами).

Прыжки (подпрыгивания на месте разными способами – с поворотами кругом, смещая ноги вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук; прыжки сериями по 30 – 40 прыжков (2 – 3 раза), на двух и на одной ноге, с продвижением вперед; через линии, веревку, невысокие предметы; вверх из глубоко приседа; боком с опорой руками на предмет; через длинную вращающуюся скакалку; через большой обруч, как через скакалку; прыжковые упражнения, сидя на больших гимнастических мячах: повороты вокруг себя, поочередный подъем ног, постановка стоп на мяч и т.д.).

Бросание, ловля, метание (бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной и двумя руками, то же с хлопками, поворотами и другими заданиями; то же из одной руки в другую, с отскоком от пола; перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений (снизу из-за головы, сидя по-турецки, стоя на коленях и т.п.); через сетку; перекидывание набивных мячей весом 1 кг; отбивание мяча об пол, о землю с продвижением вперед (не менее 6 раз); метание мяча (мешочка с песком) в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 4 – 5 м, в движущуюся цель, вдаль метание вдаль ведущей рукой на 5 – 8 м.

Ползание, лазанье (ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; лазание по гимнастической стенке, лестнице, меняя темп, используя одноименный и разноименный способы лазания; передвижение с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали; лазание по веревочной лестнице).

Упражнения для мышц головы и шеи (плавно выполнять движения головой, рисуя в воздухе цифры от 1 до 10; при приседании и ходьбе удерживать на голове разнообразные предметы (расстояние 6 – 10 м).

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (поднимать, разводить, сгибать, вращать, выпрямлять руки из разных исходных положений одновременно и попеременно; выполнять разнонаправленные движения; разводить и сводить пальцы рук; смыкать поочередно пальцы рук с большим пальцем руки; вращать обруч перед собой и сбоку одной рукой на кисти и предплечье руки).

Упражнения для мышц туловища (наклоняться вперед, в стороны, назад из различных исходных положений; сидя, руки в упоре сзади, поднять обе ноги, оттянуть носки и удерживать ноги в этом положении; лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, пытаться дотянуться до лежащего за головой предмета; лежа на животе, стараться захватить руками щиколотки ног и удержаться в таком положении; лежа на животе прогибаться, приподнимая плечи над полом и разводя руки в стороны).

Упражнения для мышц брюшного пресса и ног (выставлять ногу вперед на носок скрестно; на носок - на пятку с притопами; переступать на месте, не отрывая носки ног от пола; выполнять мах, прямой ногой вперед, стараясь достать носком выпрямленной ноги ладони вытянутых рук; мах в сторону; приседать вниз - в стороны из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь; захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу; пытаться рисовать, удерживая карандаш пальцами ног).

Самостоятельные построения и перестроения: в шахматном порядке; расчет на «первый-второй»; перестроение из одной шеренги в две; из построения парами в колонну по одному («цепочкой»).

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

- развивать у детей умение самостоятельно организовывать подвижные игры и выполнять упражнения.

Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

- содействовать формированию у детей привычки к здоровому образу жизни;

- рассказывать детям о достижениях взрослых и детей в вопросах, связанных с формированием их здоровья, занятиями спорта.

В качестве результатов **физического развития** на уровне целевых ориентиров выступают следующие:

▪ у детей *младенческого и раннего возраста* развиты крупная (общая) моторика, стремление осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.); интерес к тактильно-двигательным играм;

▪ у ребенка *дошкольного возраста* развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; способен к принятию решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах двигательной и физкультурной, спортивной деятельности; обладает физическими качествами (выносливость, гибкость и др.)

2.2. Формы деятельности образовательной области «Физическая культура»

Цели:

- ✓ формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:
- ✓ развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- ✓ накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- ✓ формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Режимные моменты	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьёй
Интегрированная детская деятельность	Утренняя гимнастика		Утренняя гимнастика
Игры	Подвижные игры	Самостоятельные подвижные игры и игровые упражнения	Совместные физкультурные досуги и праздники
Игровые упражнения	Физкультминутки. Подвижные и спортивные игры и упражнения. Гимнастика после дневного сна. Физкультурные досуги. Физкультурные праздники Неделя здоровья. Индивидуальные занятия с ребёнком.	Спортивные игры и упражнения (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.)	Совместные занятия спортом. Семейный туризм

2.3. Взаимодействие с семьями воспитанников

Работа с родителями

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьёй — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Основные формы взаимодействия с семьей

- Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.
- Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на спортивные праздники, создание памяток, интернет-журналов, переписка по электронной почте.
- Образование родителей: организация «материнской/отцовской школы», проведение мастер-классов, тренингов, создание библиотеки (медиаотеки).
- Совместная деятельность: привлечение родителей к организации семейных объединений (клуб, студия, секция), семейных праздников, прогулок, экскурсий, к участию в детской исследовательской и проектной деятельности.

«Физическая культура»

- Разъяснить родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.
- Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю гимнастику);
 - стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес),
 - совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес;
 - создание дома спортивного уголка;
 - покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.);
 - совместное чтение литературы, посвященной спорту;
 - просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
- Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.
- Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.
- Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные

секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.).

- Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

План работы с родителями

1.	Индивидуальные рекомендации и беседы	в течение года	Руководитель физического воспитания
2.	Анкетирование	сентябрь	Руководитель физического воспитания
3.	Приглашение родителей на детские спортивные праздники	в течение года	Руководитель физического воспитания, воспитатели групп
4.	Наглядная информация – консультация на стендах: -«Гиперактивность» - «Двигательная активность» -«Двигательные навыки и умения детей 6-7 лет» -«Домашнее задание по Физо» -«Дыхание» -«Здоровые глазки» «Здоровые стопы» -«Значение игр и упражнений с мячом» -«Как выбрать вид спорта»	в течение года	Руководитель физического воспитания
5.	Консультации: - «Что такое степ-аэробика» - «Лето» - «Плоскостопие» - «Правильная осанка» - «Роль родителей в ЗОЖ» - «Семья в формировании физической культуры дошкольников» - «Сколиоз» - «Спорт в ДОУ» - «Физкультура в семье»	в течение года	Руководитель физического воспитания
6.	Фотоотчеты по проведенным праздникам, развлечениям, мероприятиям	в течение года	Руководитель физического воспитания

3. Организационный раздел

3.1. Описание условий реализации Программы

В ДОУ имеется спортивный зал, предназначенный для проведения занятий и индивидуальной работы, праздников, развлечений, для проведения утренней гимнастики, физкультурных досугов, соревнований.

Оборудование для физкультурных занятий: разнообразный спортивный инвентарь и спортивные атрибуты для физического развития детей.

Материально техническое оснащение

Наименование	Размеры, масса	Кол-во на группу
Для ходьбы, бега, равновесия		
Балансиры разного типа		2
Бревно гимнастическое напольное	Длина 240 см Ширина верхней поверхности 10 см Высота 15 см	2
Доска гладкая с зацепами	Длина 250 см Ширина 20 см Высота 3 см	2
Доска с ребристой поверхностью	Длина 150 см Ширина 20 см Высота 3 см	2
Дорожка-балансир (лестница веревочная напольная)	Длина 23 см Ширина 33 см Диаметр реек 5 см	1
Дорожка-змейка (канат)	Длина 200 см Диаметр 6 см	2
Коврик массажный	75x70 см	5
Куб деревянный малый	Ребро 20 см	5
Модуль мягкий (комплект из 6-8 сегментов)		3
Скамейка гимнастическая	Длина 200-300 см Ширина 24 см	3

	Высота 25, 30, 40 см	
Для прыжков		
Батут детский	Диаметр 100-120 см	2
Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы		2
Диск плоский	Диаметр 23 см Высота 3 см	10
Дорожка-мат	Длина 180 см	1
Козел гимнастический	Высота 65 см Длина 40 см Ширина 30 см	1
Конус с отверстиями		10
Мат гимнастический складной	Длина 200 см Ширина 100 см Высота 7 см	1
Мат с разметками	Длина 190 см Ширина 138 см Высота 10 м	2
Скакалка короткая	Длина 120-150 см	5
Для катания, бросания, ловли		
Кегли (набор)		2
Кольцеброс (набор)		2
Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 г	5
Мишень навесная	Длина 60 см Ширина 60 см Толщина 1,5 см	2
Мяч средний	10-12 см	10
Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 0,5 кг, 1 кг	По 10
Мяч для мини-баскетбола	18-20 см	5
Мяч для массажа	Диаметр 6-7 см, 10 см	По 5
Комплект для детских спортивных игр (сумка)		1
Для ползания и лазанья		

Дуга большая	Высота 50 см Ширина 50 см	5
Дуга малая	Высота 30-40 см Ширина 50 см	5
Канат с узлами	Длина 230 см Диаметр 2,6 см Расст. между узлами 38 см	1
Канат гладкий	270-300 см	2
Лестница деревянная с зацепами	Длина 240 см Ширина 40 см Диаметр перекладин 3 см Расст. между перекл. 22-25 см	1
Лабиринт игровой (6 секций)		1
Лестница веревочная	Длина 270-300 см Ширина 40 см Диаметр перекладин 3 см	2
Стенка гимнастическая деревянная	Высота 270 см Ширина пролета 75, 80, 90 см	1
Для общеразвивающих упражнений		
Тренажеры простейшего типа: детские эспандеры, диск «Здоровье», гантели, гири		По 10
Кольцо плоское	Диаметр 18 см	10
Кольцо мягкое	Диаметр 13 см	10
Лента короткая	Длина 50-60 см	20
Массажеры разные: «Колибри», мяч-массажер, «Кольцо»		По 5
Мяч малый	6-8 см	10
Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 0,3 кг	10
Обруч малый	Диаметр 54-60 см	10
Палка гимнастическая короткая	Длина 75-80 см	10
Ролик гимнастический		10

Перечень учебно-методической литературы и дидактического материала Образовательная область «Физическая культура»

- 1.«Радуга». Базисная программа развития ребёнка – дошкольника
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2015г.
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2014г.
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.- М.: Мозаика-Синтез, 2014г.
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2016г.
6. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001г.
- 7.Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). - М.:Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002г.
- 8.Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет. – 3-е изд., испр. И доп. - М.: ТЦ Сфера, 2018г.
- 9.Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – 2-е изд. - М.: ТЦ Сфера, 2017г.
- 10.Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2013г.
- 11.Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2013г.
- 12.Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения с детьми 3-5 лет. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001г.

Для осуществления образовательной деятельности с детьми используются различные средства обучения и воспитания, в том числе технические, визуальные и аудиовизуальные.

В учреждении имеются следующие технические средства обучения и воспитания: музыкальный центр, телевизор, ноутбук.

3.2.Организация непосредственно образовательной деятельности

Физическое воспитание детей направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом здоровья, возраста детей и времени года.

Используются следующие формы двигательной деятельности: утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, гимнастика после сна.

В объеме двигательной активности воспитанников 5-7 лет предусмотрено в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности 6-8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы дошкольных образовательных организаций.

С детьми третьего года жизни занятия по физическому развитию осуществляются по подгруппам 3 раза в неделю в групповом помещении.

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- во второй младшей группе - 15 мин.,

- в старшей группе – 25 мин.,
- в подготовительной группе - 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5-7 лет организуются занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию организуются на открытом воздухе.

3.3. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Наличие традиционных событий, праздников, мероприятий в детском саду является неотъемлемой частью в деятельности дошкольного учреждения, поскольку способствует повышению эффективности воспитательно - образовательного процесса, создает комфортные условия для формирования личности каждого ребенка.

Традиции направлены, прежде всего, на сплочение коллектива детей, родителей и педагогов ДООУ, они играют большую роль в формировании и укреплении дружеских отношений между всеми участниками образовательных отношений.

Традиции помогают ребенку освоить ценности коллектива, способствуют чувству сопричастности сообществу людей, учат прогнозировать развитие событий и выбирать способы действия. Поэтому создание традиций в детском саду и их передача следующему поколению воспитанников - необходимая и нужная работа. Традиции, в которых дети принимают непосредственное участие вместе с родителями и с воспитателем, прочно откладываются в детской памяти и уже неразрывно связаны с детством, с воспоминанием о детском садике, как о родном общем доме, где каждый ребенок любим и уважаем.

На этапе, когда детский сад только начинает функционировать, важной задачей является создание таких традиций, которые нашли бы отклик среди педагогов и родителей, и были бы интересны детям.

Определены следующие традиционные праздники и мероприятия:

Месяц	Мероприятия
Сентябрь	«Золотая осень» «Осенний кросс»
Октябрь	«Правила движения достойны уважения!» «За безопасность всей семьей» «Мы знаем правила дорожного движения»
Ноябрь	«Правила движения достойны уважения!» «За безопасность всей семьей» «Мы знаем правила дорожного движения»
Декабрь	«Пожарные люди отважные»
Январь	«Зимние Олимпийские игры»

Февраль	«23 Февраля» - 2 млад.гр «Будем сильными расти, что бы в армию пойти» «Вместе с папой»
Март	«Здоровье-это наше будущее»
Апрель	«Путешествие в Космос» «День космонавтики» «Школа космонавтов» -
Май	«Велогонки»
Июнь	«День Нептуна»
Июль	«День мяча»
Август	«Турпоход»

Приложение 1

Расписание утренних гимнастик в МКДОУ «Мехонский детский сад»

Группа	Время
Вторая младшая	8.18 – 8.25
Старшая	8.28 – 8.38
Подготовительная	8.40 – 8.50

Расписание непосредственно образовательной деятельности МКДОУ «Мехонский детский сад» в физкультурном зале

Группы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Вторая младшая	Физкультурное 9.10-9.25		Физкультурное (на улице)		Физкультурное 9.10-9.25
Старшая	Физкультурное 9.35-10.00		Физкультурное 9.35-10.00	Физкультурное (на улице)	
Подготовительная		Физкультурное (на улице)		Физкультурное 9.45-10.15	Физкультурное 9.45-10.15

Приложение 2

Комплексно-тематическое планирование от 3 до 4 лет Сентябрь (зал)

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	ПИ	
			3-4 мин.	12-15 мин.		
Мониторинг						
1 Н Е Д Е Л Я						
	Мониторинг					
2 Н Е Д Е Л Я						
	До свидания, лето, здравствуй, детский сад					
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от	Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.)	ОРУ карточка №1	1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). 2. Прыжки - подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом	«Удочка»	Карточка № 1

Я	пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании. (Пензулаева Л.И. стр. 19-20, з-е 1-2)			кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).		
До свидания, лето, здравствуй, детский сад						
4 Н Е Д Е Л Я	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. (Пензулаева Л.И. стр. 21-23, з-е 4-5)	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу восп-ля. Педагог объясняет задание; во время ходьбы произносит: «Зайки!», дети останавливаются и выполняют прыжки на двух ногах на месте, затем продолжают ходьбу. После ходьбы переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Перестроение в три колонны.	ОРУ карточка №1	1. Прыжки «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах. Выполняется серией прыжков по 3-4 подряд, затем пауза и снова прыжки по сигналу воспитателя (3-4 раза). 2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м). Способ - стойка на коленях, сидя на пятках (10-12 раз для каждой группы).	«Перелет птиц»	Карточка № 2

Сентябрь (улица)

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
			Игровые упражнения	Подвижные игры (ПИ)	
Мониторинг					

1 Н Е Д Е Л Я					
	Мониторинг				
2 Н Е Д Е Л Я					
	До свидания, лето, здравствуй детский сад				
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками. (Пензулаева Л.И. стр. 21 з-е 3)	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную. Построение в 3-4 круга.	1.«Не пропусти мяч». Дети образуют 3-4 круга (круги чертят на земле или выкладывают из шнуров). В центре каждого круга находится один водящий с мячом (большой диаметр) в руках (на расстоянии от играющих примерно 2 м). 2.«Не задень». Прыжки на двух ногах между предметами (кубики, кегли, набивные мячи), поставленными в один ряд (40-50 см один от другого). Дистанция 3-4 м. Игровое задание выполняется двумя колоннами (2 раза).	«Удочка»	Карточка № 1
	До свидания, лето, здравствуй детский сад				
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках. (Пензулаева Л.И. стр. 23-24 з-е 6)	Ходьба в колонне по одному, на носках по сигналу воспитателя; бег между кеглями, поставленными в одну линию на расстоянии	1.«Прокати обруч». Дети строятся в две шеренги на расстоянии 3 м одна от другой. В руках у каждого ребенка одной шеренги обруч. Воспитатель показывает упражнение в паре с ребенком и объясняет: «Обруч надо поставить ободом на землю, левую руку положить сверху	«Перелет птиц»	Карточка № 2

Я		0,5 м одна от другой, бег в рассыпную.	обода, а ладонью правой руки оттолкнуть обруч так, чтобы он плавно покатился к товарищу. 2.«Вдоль дорожки». Воспитатель выкладывает из шнуров две дорожки (ширина 25 см) и на расстоянии 1 м от них ставит по кубику. Дети выполняют прыжки на двух ногах по дорожке, обходят кубик и становятся в свою колонну. Задание выполняется поточным способом двумя колоннами.		
----------	--	--	--	--	--

Октябрь (зал)

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	П.И.	
		3-4 мин.	12-15 мин.			3-4 мин.
Хлеб всему голова!						
1 Н Е Д Е Л Я	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. (Пензулаева Л.И. стр.30-32, з-е 13-14)	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (расстояние м/у шнурами - 40 см). Затем проводятся упр-я в перешагивании проводятся в беге. Упр-я в ходьбе и беге повторяются	ОРУ карточка №3	1. Равновесие - ходьба по гим. скамейке. Руки на поясе, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля).	«Кот и мыши»	Карточка № 3
Светофор - мой лучший друг						

2 Н Е Д Е Л Я	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. (Пензулаева Л.И. стр.33-34, з-е 16-17)	Построение в шеренгу. Ходьба в рассыпную и бег в рассыпную. Построение в три колонны.	ОРУ комплекс №3	1. Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (2-3 раза). 2. Прокатывание мячей друг другу (10-12 раз).	«Автомобили»	Карточка № 4
	Что у осени в корзинке?					
3 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. (Пензулаева Л.И. стр.35-36, з-е 19-20)	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием ч/з бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, бег в рассыпную по всему залу. Упр-я в ходьбе и беге чередуются. Построение в круг.	ОРУ карточка №5	1. Прокатывание мяча в прямом направлении (3 раза). 2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3-4 раза).	«Самолеты»	Карточка № 5
	Что у осени в корзинке?					
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге в рассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. (Пензулаева Л.И. стр.36-38 з-е 22-23)	Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную.	ОРУ карточка №5	1. Подлезания под дугу (высота 50 см), касаясь руками (3-4 раза). 2. Равновесие-ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (3-4 раза). 3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (4-5 штук), положенными в две линии (3-4 раза).	«Воробушки и автомобиль»	Карточка № 6

Октябрь (улица)

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
			Игровые упражнения	Подвижные игры (ПИ)	
Хлеб всему голова!					
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры. (Пензулаева Л.И. стр.32-33 з-е 15)	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке (ширина 15-20 см): главное – не наступать на линии; ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	1.«Мяч через шнур (сетку)». 2.«Кто быстрее доберется до кегли».	«Кот и мыши»	Карточка № 3
Светофор - мой лучший друг					
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. (Пензулаева Л.И. стр.34 з-е 18)	Построение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне по одному. Бег на носках в чередовании с обычным бегом.	1.«Подбрось - поймай». Дети в построении в рассыпную выполняют броски мяча вверх и ловят двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди и не ронять на пол. 2.«Кто быстрее» (эстафета).	«Автомобили»	Карточка № 4
Что у осени в корзинке?					
3 Н Е Д Е	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу между кубиками,	1.«Прокати - не урони». Дети строятся в две шеренги одна напротив другой на расстоянии 2 м. В руках у детей одной шеренги обручи. 2.«Вдоль дорожки». Воспитатель чертит или выкладывает из шнуров две дорожки (ширина 20	«Самолёты»	Карточка № 5

Л Я	прыжках с продвижением вперед. (Пензулаева Л.И. стр.36 з-е 21)	поставленными в произвольном порядке, затем бег между предметами.	см) и предлагает детям попрыгать по дорожке на двух ногах.		
Что у осени в корзинке?					
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер. (Пензулаева Л.И. стр.38 з-е 24)	Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с высоким подниманием колен, руки на поясе - «как лошадки»; бег враспынную; ходьба и бег проводятся в чередовании.	1.«Подбрось - поймай». Воспитатель предлагает каждому ребенку взять мяч (среднего диаметра) и разойтись по всей площадке. Дети выполняют упражнение в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками каждый в своем темпе (3-5 подбрасываний, затем пауза и повторение, и так несколько раз). 2.«Мяч в корзину». Дети становятся в три круга на расстоянии 2 м от центра корзины. Задание: забросить мяч в корзину одной рукой снизу. Команда, забросившая больше мячей, считается победителем. Упражнение повторяется 4-5 раз. 3.«Кто скорее по дорожке». Из шнуров или веревок выкладывают две дорожки (ширина 25 см). Дети двумя колоннами выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по дорожке, стараясь не задеть за шнур. Побеждает команда, в которой большее число ребят быстро и правильно выполнили задание.	«Воробушки автомобили»»	Карточка № 6

Ноябрь (зал)

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	П.И.	
			3-4 мин.	12-15 мин.		
В гостях у сказки...						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. (Пензулаева Л.И. стр.39-40 з-е 25-26)	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.	ОРУ карточка №7	1. Равновесие - ходьба по гим. скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м (2-3 раза).	«Салки»	Карточка № 7
До весны не будить!						
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. (Пензулаева Л.И. стр.41-42 з-е 28-29)	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег враспынную; ходьба на носках, «как мышки», ходьба	ОРУ карточка №7	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров), повторить 2-3 раза. 2. Прокатывание мячей друг другу (исходное положение - стойка на коленях), 10-12 раз.	«Ловишки»	Карточка № 8
Мой любимый детский сад – ты всегда детишкам рад!!!						
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. (Пензулаева Л.И. стр.43-44 з-е	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки	ОРУ карточка №9	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками (10-12 раз). Дети располагаются произвольно по всему залу. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	«Кот и воробушки»	Карточка № 9

	31-32)	на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.				
Милой мамочки портрет...						
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. (Пензулаева Л.И. стр.45-46 з-е 34-35)	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (повторить 2-3 раза).	ОРУ карточка №9	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки (2-3 раза). 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (голову и спину держать прямо).	«Огурчик, огуречик»	Карточка № 10

Ноябрь (улица)

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
			Игровые упражнения	Подвижные игры (ПИ)	
В гостях у сказки...					
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках. (Пензулаева Л.И. стр.40-41 з-е	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления по сигналу, ходьба между предметами (кубики, кегли), поставленными в один ряд, «Пробеги - не задень».	1.«Не попадись». 2.«Поймай мяч».	«Салки»	Карточка № 7

	27)				
До весны не будить!					
2 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении. (Пензулаева Л.И. стр.43 з-е 30)	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову; ходьба и бег в рассыпную.	1. «Не попадись» - прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящего (повторение игрового задания). 2.«Догони мяч». Дети становятся на одной стороне площадки одной или двумя шеренгами; в руках у каждого ребенка мяч (большого диаметра).	«Ловишки»	Карточка № 8
Мой любимый детский сад – ты всегда детишкам рад!!!					
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением. (Пензулаева Л.И. стр.45 з-е 33)	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию (6-8 кубиков) на расстоянии 0,5 м один от другого, ходьба и бег в рассыпную.	1.«Не задень». Предметы поставлены в шахматном порядке, дети колонной по одному (или двумя колоннами) прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед, стараясь не задеть за предмет. 2.«Передай мяч» 3.«Догони пару»	«Кот и воробушки»	Карточка № 9
Милой мамочки портрет...					
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках. (Пензулаева Л.И. стр.46-47 з-е 36)	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, по сигналу воспитателя изменить направление движения (вправо или влево); ходьба и бег в рассыпную.	1.«Пингвины». В руках у каждого ребенка мешочек. Воспитатель предлагает детям зажать мешочки между колен и прыжками продвигаться вперед до кубика (дистанция 3 м). Выполнение задания шеренгами или по кругу. 2.«Кто дальше бросит». В руках каждого играющего мешочек. Воспитатель распределяет детей на 3 шеренги. Каждая шеренга по его команде выходит на исходную линию, и дети	«Огуречик, Огуречик»	Карточка № 10

метают мешочки как можно дальше (3-4 раза).

Декабрь (зал)

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	П.И.	
			12-15 мин.			
3-4 мин.						
Предметы вокруг нас						
1 Н Е Д Е Л Я	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. (Пензулаева Л.И. стр.48-49 з-е 1-2)	Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры-кубики или кегли); ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.	ОРУ карточка №12	1. Равновесие - ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м. Повторить 2 раза. 2. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6 см.	«Догони пару»	Карточка № 11
Хрупкая кружка – детям не игрушка!						
2 Н Е Д Е Л Я	Упр-ть детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полу согнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. (Пензулаева Л.И. стр. 50-51 з-е 4-5)	Ходьба и бег в колонне по одному. Бег враспынную, построение в колонну по одному и перестроению в три колонны.	ОРУ карточка №12	1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку (6-8 раз). 2. Прокатывание мяча между предметами (3 раза).	«Совушка»	Карточка № 12
Мастерская Деда Мороза!						

З Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. (Пензулаева Л.И. стр. 52-54 з-е 7-8)	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.	ОРУ карточка №13	1. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ двумя руками снизу) (по 8-10 раз). 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).	«Зайка беленький!»	Карточка № 13
	Мастерская Деда Мороза!					
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии. (Пензулаева Л.И. стр. 54-56 з-е 10-11)	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.	ОРУ карточка №13	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки (2-3 раза). 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. В конце скамейки сойти, сделав шаг вниз (2-3 раза).	«Бездомный заяц!»	Карточка № 14

Декабрь (улица)

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
			Игровые упражнения	Подвижные игры (ПИ)	
Предметы вокруг нас					

1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя. (Пензулаева Л.И. стр. 49 з-е 3)	Ходьба в колонне по одному между сооружениями из снега (снежная баба, горка) за воспитателем (2-3 раза).	1.«Веселые снежинки». Играющие разбегаются по всей площадке. На сигнал: «Ветер подул, закружил снежинки!» - дети кружатся в разные стороны на месте (вправо и влево), на сигнал: «Ветер утих!» - останавливаются. 2.«Кто быстрее до снеговика». Дети встают вокруг снеговика на расстоянии 2-3 м. У каждого ребенка в руках два снежка. По команде воспитателя дети бегут к снеговика и кладут снежки около него, возвращаются на исходную линию. 3.«Кто дальше бросит». Дети снова идут к снеговика и берут свои снежки, становятся в две шеренги и по очереди бросают снежки вдаль - «Кто дальше бросит».	«Догони пару»	Карточка№ 11
	Хрупкая кружка – детям не игрушка!				
2 Н Е Д Е Л Я	Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом. (Пензулаева Л.И. стр. 51 з-е 6)	Предложить детям разложить лыжи на снегу - справа одну, слева другую; закрепить ноги в лыжные крепления.	1.«Пружинка» - поочередное поднимание ног и полуприседания. 2.«Разгладим снег» - отставить ногу с лыжей в сторону. Ходьба на лыжах ступающим шагом (30 м), затем ребята снимают лыжи и передают их детям другой подгруппы.	«Совушка»	Карточка№ 12
	Мастерская Деда Мороза!				
3 Н Е Д Е Л Я	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска. (Пензулаева Л.И. стр. 54 з-е 9)	Ходьба на лыжах скользящим шагом. До синего флажка скользящим шагом, до красного - ступающим шагом на дистанцию 10 м.	1.«Кто дальше?». Играющие лепят снежки и становятся в шеренгу на исходную позицию. Снежки кладут около ног. По сигналу воспитателя: «Бросили!» - бросают снежки. 2.«Снежная карусель». Взявшись за руки, дети образуют круг. Ходьба в круге, по сигналу воспитателя ускоряют шаг и переходят на легкий бег (темп умеренный). Пробежав круг или полтора круга, дети переходят на ходьбу.	«Зайка беленький!»	Карточка№ 13
	Мастерская Деда Мороза!				

4 Н Е Д Е Л Я	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом. (Пензулаева Л.И. стр. 56 з-е 12)	Ходьба и легкий бег между снежными постройками.	1.«Петушки ходят». Поочередно поднимать правую, левую ногу с лыжей, руки в стороны. По сигналу воспитателя ходьба по лыжне (дистанция 30 м) ступающим и скользящим шагом (попеременно). Спуск с небольшого склона: низко присесть, руки вытянуть вперед, в стороны. 2.«По снежному валу». Ходьба в колонне по одному по снежному валу в среднем темпе (2-3 раза). 3.«Снайперы». На верхний край снежного вала воспитатель ставит несколько цветных кубиков. Дети строятся в шеренгу и по команде: «Бросили!» - стараются снежком сбить кубик.	«Бездомный заяц!»	Карточка № 14
--	--	---	---	-------------------	---------------

Январь (зал)

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	П.И.	
			12-15 мин.			
Зимние каникулы						
1 Н Е Д Е Л Я						
	Рождественские посиделки					

2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. (Пензулаева Л.И. стр.59-60 з-е 16-17)	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную (2-3 раза). Ходьба в колонне по одному.	ОРУ Карточка №15	1.Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см) (4-6 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз).	«Кролики»	Карточка № 15
	Дикие животные наших лесов...					
3 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. (Пензулаева Л.И. стр. 61-62 з-е 19-20)	Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную.	ОРУ карточка №15	1.Отбивание мяча о пол (1-12 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (2-3 раза).	«Лошадки»	Карточка № 16
	Дикие животные наших лесов...					
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. (Пензулаева Л.И. стр. 63-64 з-е 22-23)	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. По сигналу воспитателя впереди колонны встает названный им ребенок и ведет колонну (2-3 смены ведущего). Далее подается сигнал к бегу врассыпную.	ОРУ карточка №18	1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.	«У медведя во бору»	Карточка № 17

Январь (улица)

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
			Игровые упражнения	Подвижные игры (ПИ)	
Зимние каникулы					
1 Н Е Д Е Л Я					
	Рождественские каникулы				
2 Н Е Д Е Л Я	Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения. (Пензулаева Л.И. стр. 59 з-е 15)	Показать правильную позу лыжника; обратить внимание на перекрестную работу рук и ног при ходьбе на лыжах.	1.«Снежинки-пушинки». Играющие выполняют ходьбу и бег по кругу (в центре круга снеговик, елка), по сигналу воспитателя меняют направление движения. Через некоторое время воспитатель говорит: «Снежинки-пушинки устали кружиться, присели отдохнуть». Дети останавливаются и приседают. 2.«Кто дальше». Дети лепят снежки и кладут у ног (построение в шеренгу). По команде воспитателя дети бросают снежки. Побеждает тот, кто дальше бросит.	«Кролики»	Карточка № 15
Дикие животные наших лесов...					

З Н Е Д Е Л Я	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы. (Пензулаева Л.И. стр. 60-61 з-е 18)	Небольшая пробежка без лыж-дистанция 10-12 м. Упр-я на лыжах: «пружинка» поднимать и опускать поочередно правую, левую ногу с лыжей; «веер» - повороты вправо и влево вокруг пяток лыж. Ходьба по лыжне скользящим шагом на расстояние 30 м.	1.«Снежная карусель» - ходьба и бег вокруг снежной бабы (елки), выполнение заданий по команде воспитателя. 2.«Прыжки к елке». После небольшого отдыха дети приступают к следующему заданию: встают вокруг елки, и воспитатель предлагает попрыгать на двух ногах, как зайки, до елки, затем повернуться кругом и шагом вернуться на исходную позицию (2-3 раза).	«Лошадки»	Карточка № 16
	Дикие животные наших лесов...				
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность. (Пензулаева Л.И. стр. 62-63 з-е 21)	Дети встают вокруг снежной бабы и по сигналу воспитателя прыжками на двух ногах приближаются к ней. Затем поворачиваются кругом и шагом возвращаются на исходную позицию.	1.«Кто дальше бросит?» Играющие заранее лепят снежки и кладут их у ног. По указанию воспитателя первая шеренга становится на исходную линию, дети выполняют броски на дальность. Вторая группа детей занимает место на исходной линии. 2.«Перепрыгни - не задень». Играющие перепрыгивают через снежные кирпичики (высота не более 6-10 см, расстояние между кирпичиками 40-50 см).	«У медведя во бору»	Карточка № 17

Февраль (зал)

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	П.И.	
		3-4 мин.	12-15 мин.			3-4 мин.
Рыбки разные нужны...						

1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. (Пензулаева Л.И. стр. 65-66 з-е 25-26)	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег м/урасставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны.	ОРУ карточка №21	1. Равновесие - ходьба по гим. скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая) и вернуться в свою колонну (2-3 р.) 2. Прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см (3 раза).	«Найди свой цвет»	Карточка № 18
	Чистота – залог здоровья!					
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. (Пензулаева Л.И. стр. 67-68 з-е 28-29)	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - оста новиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети присе дают на корточки, кладут руки на колени. После нескольких повторе ний бег врассыпную по всему залу.	ОРУ карточка №21	1. Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах, 3-4 раза. 2. Прокатывание мячей между предметами (кубики, кегли), 3-4 раза.	«Птички и кошка»	Карточка №19
	Праздник дедушек и пап!					
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. (Пензулаева Л.И. стр. 69-70 з-е 31-32)	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за го лову; обычная ходьба, руки в сторо ны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	ОРУ карточка №22	1. Перебрасывание мячей друг другу (10-12 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	«Зайцы и волк»	Карточка № 20

Ой, блины, блиночки мои...						
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. (Пензулаева Л.И. стр. 70-72 з-е 34-35)	Ходьба в колонне по одному. Восп-ль подает команду ведущему идти через середину зала затем к двери, потом к окну. Вся колонна передвигается за ведущим. Ходьба и бег в рассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по 1.	ОРУ карточка №22	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 2. Равновесие - ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (или за голову).	«Лиса и куры»	Карточка № 21

Февраль (улица)

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
			Игровые упражнения	Подвижные игры (ПИ)	
Рыбки разные нужны...					
1 Н Е Д Е Л Я	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках. (Пензулаева Л.И. стр.67 з-е 27)	Ходьба вокруг санок в обе стороны, затем пауза и прыжки на двух ногах (на расстояние 3-4 м). По сигналу воспитателя остановка, поворот кругом и повторение упражнения в прыжках (на расстояние не более 3 м).	1.«Змейкой» между санками». В один ряд ставят 6-8 санок. Дети становятся в колонну по одному и за ведущим передвигаются «змейкой» между санками. Темп умеренный (2 раза). 2.«Добрось до кегли». На расстоянии 2-3 м от исходной линии ставят несколько кеглей. Дети лепят по 2-3 снежка, становятся шеренгой на обозначенную линию и кладут снежки у ног, По сигналу воспитателя метают снежки, стараясь сбить кегли.	Поочередное катание друг друга на санках	Карточка № 18
Чистота – залог здоровья!					

2 Н Е Д Е Л Я	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками. (Пензулаева Л.И. стр.68-69 з-е 30)	Игровое упражнение «Метелица».	1.«Покружись». Воспитатель предлагает детям образовать пары (по желанию). По сигналу педагога: «Покружись!» - пары кружатся сначала в одну сторону, затем в другую (2-3 раза). 2.«Кто дальше бросит». Бросание снежков на дальность (до елки).	Катание друг друга на санках	Карточка № 19
	Праздник дедушек и пап!				
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки. (Пензулаева Л.И. стр.70 з-е 33)	Дети расходятся по площадке и лепят по 3-4 снежка. По команде воспитателя ребята занимают место в двух шеренгах - одна за другой на расстоянии двух шагов.	1.«Кто дальше бросит снежок». Игроки первой шеренги по сигналу воспитателя: «Бросили!» - бросают снежки как можно дальше (можно использовать ориентиры). Воспитатель и дети второй шеренги отмечают, кто дальше бросил. Затем дети второй шеренги выполняют метание. 2.«Найдем снегурочку!» Воспитатель наряжает куклу Снегурочкой и прячет ее на участке. Говорит детям, что к ним пришла Снегурочка, но ее надо найти. Дети вместе с воспитателем ищут Снегурочку; найдя, водят хоровод вокруг снеговика.	Катание на санках с горки	Карточка № 20
	Ой, блины, блиночки мои...				
4 Н Е Д Е Л Я	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения. (Пензулаева Л.И. стр.72 з-е 36)	.Ходьба по снежному валу (высота 6-10 см), руки в стороны свободно балансируют; сойти, не прыгая. Повторить 2-3 раза.	1.«Точно в цель». На снежный вал ставят кубики или кегли. Дети становятся в шеренгу и располагаются на расстоянии 2,5 м от цели. По сигналу воспитателя ребята метают снежки (по 2-3 снежка) в цель, стараясь сбить предметы. 2.«Туннель». Дети распределяются на две группы. Одна группа строится в пары и изображает «туннель» - дети берутся за руки и поднимают их вверх. Вторая группа строится в колонну по одному. По сигналу воспитателя: «Поезд движется в тоннель!» - дети, изображающие поезд, проходят под поднятыми вверх руками детей - по «тоннелю».	Катание друг друга на санках	Карточка № 21

Март (зал)

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	ПИ	
		3-4 мин.	12-15 мин.			3-4 мин.
Для любимой мамочки						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. (Пензулаева Л.И. стр. 72-73 з-е 1-2)	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу воспитателя поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	ОРУ карточка №25	1. Ходьба на носках м/у 4-5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2 раза. 2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Повторить 2-3 раза.	«Найди себе пару»	Карточка № 22
Растет на окошке цветок огонек...						
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную. (Пензулаева Л.И. стр. 74-76 з-е 4-5)	Ходьба в колонне по одному. Ходьба с выполнением заданий Ходьба и бег врассыпную.	ОРУ карточка №25	1.Прыжки в длину с места (1 0-12 р). 2. Перебрасывание мячей через шнур (8-10 раз).	«Удочка»	Карточка № 23
На ярмарке...						
3 Н Е Д Е	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде,	ОРУ карточка №26	1.Прокатывание мяча между предметами (2-3 раза). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват	«Кот и мыши»	Карточка № 24

Л Я	ползания на животе по скамейке. (Пензулаева Л.И. стр. 76-77 з-е 7-8)	руки на коленях; переход на обычную ходьбу.		рук с боков (2 раза).		
	В машине, машине шофер сидит...					
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по- медвежьей»; упражнения в равновесии и прыжках. (Пензулаева Л.И. стр. 78-79 з-е 10-11)	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться.	ОРУ карточка №26	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьей) (2 раза). 2. Равновесие - ходьба по доске, положенной на пол. 3. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию.	«Автомобили»	Карточка № 25

Март (улица)

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
			Игровые упражнения	П.И.	
Для любимой мамочки					
1 Н Е Д Е Л Я	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя. (Пензулаева Л.И. стр.73-74 з-е 3)	Игровое упражнение «Ловишки».	1.«Быстрые и ловкие». Дети становятся вокруг снеговика на расстоянии 2 м от него, в руках у каждого ребенка снежок. Дети бегут к снеговика и кладут с снежки, затем поворачиваются кругом и возвращаются на исходную линию. В это время воспитатель убирает один снежок. 2.«Сбей кеглю». На снежный вал ставят 6-8 кеглей. У детей по 3-4 снежка, дети метают снежки, стараясь сбить кегли.	«Найди себе пару»	Карточка № 22
Растет на окошке цветок огонек...					

2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой. (Пензулаева Л.И. стр.76 з-е 6)	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети перепрыгивают через 5-6 шнуров. Бег в умеренном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	1.«Подбрось-поймай». Дети свободно располагаются по всей площадке, у каждого в руках мяч. Ребята подбрасывают и ловят мяч двумя руками в произвольном темпе. 2.«Прокати - не задень». Воспитатель предлагает детям встать парами так, чтобы не мешать другим ребятам, затем присесть на корточки и прокатить мяч партнеру. Темп катания мячей произвольный.	«Удочка»	Карточка № 23
	На ярмарке...				
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно). (Пензулаева Л.И. стр.77-78 з-е 9)	Ходьба в колонне по одному и бег в умеренном темпе (до 1 минуты). Воспитатель следит, чтобы дети во время бега держали руки в полусогнутом состоянии, не опережали и не отставали друг от друга. Переход на ходьбу. Ходьба между 4-5 предметами, стоящими на расстоянии 30 см друг от друга.	1.«На одной ножке вдоль дорожки». Воспитатель выкладывает из кубиков или шнуров дорожку (ширина 30 см) и предлагает детям попрыгать на одной ноге до конца дорожки и шагом вернуться в свою колонну. 2.«Брось через веревочку». На середине площадки между деревьями или стойками натягивают шнур. Одна группа детей с мячами в руках становится на исходную линию, по сигналу воспитателя каждый ребенок перебрасывает мяч через веревку, бежит за ним.	«Кот и мыши»	Карточка № 24
	В машине, в машине шофер сидит...				
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. (Пензулаева Л.И. стр.79 з-е 12)	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба широким шагом, в медленном темпе.	1.«Перепрыгни ручеек. Прыжки в длину с места-перепрыгивание через 6-8 шнуров (3-4 «ручейка») 2.«Бег по дорожке» (ширина дорожки 15 см). 3.«Ловкие ребята». Бросание мяча о землю, вверх и ловля его двумя руками.	«Автомобили»	Карточка № 25

Апрель (зал)

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	П.И.	
		3-4 мин.	12-15 мин.			3-4 мин.
Скворец за морем жил зимой!						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках. (Пензулаева Л.И. стр. 80-81 з-е 13-14)	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой, бег врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ карточка №29	1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через препятствия (высота брусков 6 см), поставленных на расстоянии 40 см один от другого, 5-6 брусков. Повторить 2-3 раза.	«Салки»	Карточка № 26
Ракету мы построим сами, в полет отправимся с друзьями						
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. (Пензулаева Л.И. стр.82-83 з-е 16-17)	Ходьба в колонне по одному в обход зала. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную.	ОРУ карточка №29	1. Прыжки в длину с места (5-6 раз). 2. Метание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раз).	«Ловишка»	Карточка № 27
Все профессии нужны, все профессии важны						

З Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. (Пензулаева Л.И. стр.84-85 з-е 19-20)	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег с выполнением заданий. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ карточка №32	1.Метание мешочков на дальность (6-8 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).	«Кот и воробьишки»	Карточка № 28
	Как зеленые огни вспыхнули листочки...					
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. (Пензулаева Л.И. стр. 86-87 з-е 22-23)	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.	ОРУ карточка №32	1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5-6 плоских обручей) (2-3 раза).	«Огуречик, огуречик»	Карточка № 29

Апрель (улица)

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
			Игровые упражнения	Подвижные игры (ПИ)	
Скворец за морем жил зимой!					

1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами. (Пензулаева Л.И. стр. 82 з-е 15)	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, на сигнал воспитателя дети перестраиваются в колонну и по ходу движения каждый ребенок находит свое место в ней.	1.«Прокати и поймай». Дети строятся парами и прокатывают обручи друг другу (дистанция 2-2,5 м). 2.«Сбей кеглю». 3.Катание на трехколесном велосипеде по прямой до условной черты, по кругу.	«Салки»	Карточка № 26
	Ракету мы построим сами, в полет отправимся с друзьями				
2 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры. (Пензулаева Л.И. стр. 84 з-е 18)	Ходьба в колонне по одному, по кругу, с поворотом в обратную сторону в движении по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную.	1.«По дорожке» (ширина дорожки 20 см); 2. «Не задень» -лазанье под дугу (высота 50 см); 3.«Перепрыгни - не задень» - прыжки на двух ногах через бруски.	«Ловишки»	Карточка № 27
	Все профессии нужны, все профессии важны				
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер. (Пензулаева Л.И. стр. 85-86 з-е 21)	Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал: «Лягушки!» - присесть, руки положить на колени. Ходьба и бег врассыпную.	1.«Успей поймать». Дети перестраиваются в две шеренги и перебрасывают мяч друг другу одной рукой, ловят мяч после отскока о землю двумя руками (8-10 раз). 2.«Подбрось - поймай». Дети располагаются по всей площадке и упражняются с мячом: броски вверх и ловля его двумя руками.	«Кот и воробушки»	Карточка № 28
	Как зеленые огни вспыхнули листочки...				
4 Н Е	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании	Ходьба в колонне по одному: ходьба «змейкой» между 5-6	1.«Пробеги - задень». Из шнуров выкладывается дорожка (ширина 20 см). Колонной по одному дети выполняют ходьбу на носках по дорожке и	«Огуречик, огуречик»	Карточка № 29

Д Е Л Я	мяча. (Пензулаева Л.И. стр. 87 з-е 24)	предметами (кубиками), поставленными в один ряд; ходьба врассыпную, высоко поднимая колени - «петушки»; бег врассыпную.	бег по дорожке (2-3 раза). 2.«Накинь кольцо». Дети по очереди набрасывают кольцо (от серсо) на различные фигурки, например, на зайца с поднятой лапой, на белку, держащую шишку и т. д. 3.«Мяч через сетку». Между деревьями натягивается шнур или сетка. Дети встают по обе стороны от сетки (шнура) на расстоянии двух метров. Ребята перебрасывают мяч через сетку друг другу, разделившись на пары.		
----------------------------	---	---	---	--	--

Май (зал)

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	П.И.	
		3-4 мин.	12-15 мин.			3-4 мин.
День Победы отмечаем - ветеранов поздравляем!						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. (Пензулаева Л.И. стр. 88-89 з-е 25-26)	Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.	ОРУ карточка №36	1. Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2 раза). 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40 см).	«Догони пару»	Карточка № 30
Про семью про дружную – всем такую нужную!						
2 Н Е Д Е	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. (Пензулаева Л.И. стр. 89-90 з-е	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Восп-ль называет ребенка по имени, он становится	ОРУ карточка №36	1.Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см) (6-8 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу (8-10 раз).	«Совушка»	Карточки № 31

Л Я	28-29)	вперед колонны и ведет ее. Ч/з не которое время другой ребенок ве дет колонну. Ходьба и бег врассып ную по всему залу.				
	Мониторинг					
3 Н Е Д Е Л Я						
	Мониторинг					
4 Н Е Д Е Л Я						

Май (улица)

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
			Игровые упражнения	Подвижные игры (ПИ)	
День Победы отмечаем – ветеранов поздравляем!					

1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом. (Пензулаева Л.И. стр. 89 з-е 27)	Ходьба в колонне по одному; прыжки через бруски; ходьба и бег врассыпную.	1.«Достань до мяча». На ветку дерева подвешивают мяч в сетке. Дети по очереди в колонне по одному делают небольшой разбег и подпрыгивают вверх, стараясь ударить по мячу или коснуться его. 2.«Перепрыгни ручеек». Воспитатель делает из косичек дорожки «ручейки» разной ширины - от 30 до 70 см. Дети становятся в две колонны. И выполняют прыжки на двух ногах через «ручейки». 3.«Пробеги - не задень». В один ряд ставят 6-8 кеглей, расстояние между ними 30 см. Дети пробегают между кеглями, стараясь не задеть и не уронить их.	«Догони пару»	Карточка № 30
	Про семью про дружную – всем такую нужную!				
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками. (Пензулаева Л.И. стр. 90-91 з-е 30)	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную.	1.«Попади в корзину». Воспитатель ставит 2-3 корзины. Дети становятся вокруг корзины на расстоянии 2 м. У детей по 2- 3 мешочка лежат (у ног). Дети метают мешочки, стараясь попасть в корзину (сначала девочки, а потом мальчики). 2.«Подбрось - поймай». Дети располагаются свободно по всей площадке и упражняются с мячом.	«Совушка»	Карточка № 31
	Мониторинг				
3 Н Е Д Е Л Я					
	Мониторинг				
4					

Н Е Д Е Л Я					
--	--	--	--	--	--

Приложение 3
Комплексно-тематическое планирование от 5 до 6 лет
Сентябрь (зал)

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	П.И.	
			4-6 мин.	18-20 мин.		
Мониторинг						
1 Н Е Д Е Л Я						
	Мониторинг					
2 Н Е Д Е Л Я						
	Промелькнуло быстро лето, пробежало по цветам...					
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. (Пензулаева Л.И. стр.15-17 з-е 1-2)	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением задания. Бег враспынную. Перестроение в две колонны.	ОРУ карточка №1	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая 1/3 предметы, руки на пояс (3-4 р). 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (дистанция 4 м). 3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в	«Медведи и пчёлы»	Карточка № 1

				шеренгах(расстояние 2м), бросая снизу.		
	Фитнес-аэробика - учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ-платформе - совершенствовать функциональные возможности организма ребенка - воспитывать морально-волевые качества	Обычная ходьба друг за другом в колонне по одному (20с). Бег на носочках, руки на поясе (20с). Игровое упражнение «Гномик»	Массаж голени и бедер, Разминка стопы	Степ – аэробика и стретчинг, акробатика (Пензулаева Л.И. стр. 36-38 с 3-5лет)	-	Игра «Котята и клубочки», Стретчинг
Как у нашей бабушки руки не простые, как у нашей бабушки руки золотые!						
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх. (Пензулаева Л.И. стр. 19-20 з-е 4-5)	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках. Бег враспынную; ходьба и бег в колонне по одному.	ОРУ карточка №1; «Нескучная гимнастика» (АлябьеваЕ.А. стр 80-84)	1. «Достань до предмета»- прыжки на двух ногах. 2. Броски мяча вверх двумя руками. 3.Бег в среднем темпе до 1.5 мин.	«Перелет птиц»	Карточка№2
	Фитнес-аэробика - учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ-платформе - совершенствовать функциональные возможности организма ребенка - воспитывать морально-волевые	Обычная ходьба друг за другом в колонне по одному (20с). Бег на носочках, руки на поясе (20с). Игровое упражнение «Гномик»	Массаж голени и бедер, Разминка стопы	Степ – аэробика и стретчинг, акробатика (Сулим Е.В. стр. 36-38 с 3-5лет)	-	Игра «Котята и клубочки», Стретчинг

качества					
----------	--	--	--	--	--

Сентябрь (улица)

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
			Игровые упражнения	Подвижные игры (ПИ)	
Мониторинг					
1 Н Е Д Е Л Я	мониторинг				
	Мониторинг				
2 Н Е Д Е Л Я	мониторинг				
	Промелькнуло быстро лето, пробежало по цветам...				
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках. (Пензулаева Л.И. стр.17-19 з-е 3)	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег в колонне по одному (в чередовании). Игровое упражнение «Быстро в колонну».	1.«Пингвины». 2.«Не промахнись». 3.«По мостику».	«Медведи и пчелы»	Карточка№1

Как у нашей бабушки руки не простые, как у нашей бабушки руки золотые!					
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег между предметами, в рассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом. (Пензулаева Л.И. стр. 20-21 з-е б)	Построение в одну шеренгу, проверка равенства и осанки, объяснение заданий. Ходьба в колонне по одному, по определенному сигналу воспитателя переход на ходьбу между предметами, затем бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	1.«Передай мяч». Играющие распределяются на три-четыре команды и выстраиваются в колонны. У игроков, стоящих первыми, в руках по одному большому мячу (диаметр 20—25 см). По сигналу воспитателя начинается передача мяча назад двумя руками над головой (за головой) стоящим сзади. Как только игрок, стоящий последним в колонне, получит мяч, он быстро бежит, становится впереди колонны и снова передает мяч. 2.«Не задень». Параллельно в два ряда ставятся кегли на расстоянии 40 см одна от другой (5—6 шт.). Играющие выстраиваются в две шеренги, воспитатель объясняет задание, и его выполняют по два игрока из каждой команды. Затем дети перестраиваются в две колонны и поточно друг за другом, стараясь не задеть за кегли, пробегают «змейкой».	«Перелет птиц»	Карточка №2

Октябрь (зал)

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	П.И.	
		4-6 мин.	18-20 мин.			3-4 мин.
Как хлеб к нам на стол пришел						
1 Н Е Д Е Л	Упражнять детей в беге до 1 мин; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. (Пензулаева Л.И. стр. 28-29 з-е 13-14)	Построение в шеренгу, проверка осанки и равенства. Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному 1 мин. Переход на ходьбу.	ОРУ карточка №2	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, 3. Броски мяча двумя руками от	«Не попадись»	Карточка №3

Я				грудь		
	Фитнес-аэробика - учить согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений игрового стретчинга - тренировать в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений на степ-платформе - воспитывать волю и терпение при выполнении упражнения	Ходьба обычная друг за другом в колонне по одному (20с). Бег на носочках, руки на поясе (20с). Игровое упражнение «Гномики» (20с). Игровое упражнение «Муравьишки» (20с)	Массаж голени и бедер; Разминка стопы	Степ-аэробика, акробатика (Сулим Е.В. стр. 38-41 с 3-5 лет)	-	Игра «Котята и клубочки», Стретчинг
Правила движения - достойны уважения						
2 Н Е Д Е Л Я	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упр-ть в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча (Пензулаева Л.И. стр. 30-32 з-е 16-17)	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному.	ОРУ карточка №2	1. Прыжки - спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Броски мяча друг другу из-за головы. 3. Ползание по гим.скамейке на четвереньках.	«Нади свой цвет»	Карточка № 4
	Фитнес-аэробика - учить согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений игрового стретчинга - тренировать в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений на степ-платформе - воспитывать волю и терпение при выполнении упражнения	Ходьба обычная друг за другом в колонне по одному (20с). Бег на носочках, руки на поясе (20с). Игровое упражнение «Гномики» (20с). Игровое упражнение «Муравьишки» (20с)	Массаж голени и бедер; Разминка стопы	Степ-аэробика, акробатика (Сулим Е.В. стр. 38-41 с 3-5 лет)	-	Игра «Котята и клубочки», Стретчинг

Осень припасиха...

З Н Е Д Е Л Я	<p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упр-ть в равновесии. (Пензулаева Л.И. стр.33-35 з-е 19-20)</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением задания. Бег враспынную.</p>	<p>ОРУ карточка №7</p>	<p>1. Метание мяча в горизонтальную цель 2. Лазанье-подлезание под дугу. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</p>	<p>«Затейники»</p>	<p>Карточка №5</p>
	<p>Фитнес-аэробика - формировать умения и навыки правильного выполнения движений - учить построениям, соблюдению дистанции во время движения - упражнять детей в умении управлять своим телом, овладевать нетрадиционными способами оздоровления - создавать эмоционально положительную атмосферу во время занятия</p>	<p>Ходьба обычная в колонне по одному (20с) Бег обычный по узкой дорожке (20с) Ходьба обычная с хлопками в ладошки над головой (20с) Игровое упражнение «Зайки» (20с)</p>	<p>Массаж голени и бедер, разминка стопы</p>	<p>Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе и стретчинг, акробатика (Сулим Е.В. стр. 41-43 с 3-5 лет)</p>	<p>-</p>	<p>Игра «Где петушок», Стретчинг</p>
Осень припасиха...						
4 Н Е Д Е Л Я	<p>Упр-ть в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках. (Пензулаева Л.И. стр. 35-37 з-е 22-23)</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два. Бег враспынную; ходьба и бег в колонне по одному.</p>	<p>ОРУ карточка №7 «Нескучная гимнастика» (Алябьева Е.А. стр 59-63)</p>	<p>1. Ползание-пролезание в обруч. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть ч/з предмет. 3. Прыжки на двух ногах на мат с трех шагов.</p>	<p>«Удочка»</p>	<p>Карточка №6</p>
	<p>Фитнес-аэробика - формировать умения и навыки правильного выполнения движений</p>	<p>Ходьба обычная в колонне по одному (20с) Бег обычный по узкой дорожке (20с)</p>	<p>Массаж голени и бедер, разминка</p>	<p>Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе и стретчинг, акробатика (Сулим Е.В. стр. 41-</p>	<p>-</p>	<p>Игра «Где петушок», Стретчинг</p>

<ul style="list-style-type: none"> - учить построениям, соблюдению дистанции во время движения - упражнять детей в умении управлять своим телом, овладевать нетрадиционными способами оздоровления - создавать эмоционально положительную атмосферу во время занятия 	<p>Ходьба обычная с хлопками в ладошки над головой (20с) Игровое упражнение «Зайки» (20с)</p>	<p>стопы</p>	<p>43 с 3-5 лет)</p>		
---	---	--------------	----------------------	--	--

Октябрь (улица)

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
			Игровые упражнения	Подвижные игры (ПИ)	
Как хлеб к нам на стол пришел					
1 Н Е Д Е Л Я	<p>Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; непрерывный бег до 1,5 мин; учить прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, вести мяч правой и левой рукой (элементы баскетбола); упражнять в прыжках. (Пензулаева Л.И. стр.29-30 з-е 15)</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с высоким подниманием колен; бег в рассыпную; ходьба между кеглями, поставленными в один ряд; бег до 1,5 мин в умеренном темпе, переход на ходьбу.</p>	<p>1. Отбивание мяча правой и левой рукой на месте, выполнять ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой. 2. Отбивание мяча в паре друг другу правой и левой ногой.</p>	«Не попадись»	Карточка № 3
Правила движения-достойны уважения					

2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. (Пензулаева Л.И. стр. 32 з-е 18)	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, руки на поясе, бег до 1,5 мин, затем ходьба обычная, на пятках и снова бег до 30 с.	1.«Проведи мяч» (баскетбольный вариант). 2.«Мяч водящему».	«Найди свой цвет»	Карточка№ 4
	Осень припасиха...				
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 1 мин; учить игре в бадминтон; упражнять в передаче мяча ногами (элементы футбола) друг другу; повторить игровое упражнение с прыжками. (Пензулаева Л.И. стр.35 з-е 21)	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через шнуры, бег с перешагиванием ч/з предметы (расстояние м/упредметами 70—80 см); ходьба обычная, непрерывный бег до 1 мин. в среднем темпе.	1.«Пас друг другу». 2.«Отбей волан». 3.Эстафета «Будь ловким».	«Затейники»	Карточка№ 5
	Осень припасиха...				
4 Н Е Д Е Л Я	Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники». (Пензулаева Л.И. стр. 37-38 з-е 24)	Ходьба «змейкой» в колонне по одному между предметами, бег в среднем темпе до 1,5 мин, ходьба врассыпную, бег «змейкой» между предметами (в чередовании).	1.«Посадка картофеля». 2.«Попади в корзину» (баскетбольный вариант). 3.«Проведи мяч» (ведение мяча одной рукой на расстояние 4—5 м).	«Удочка»	Карточка№ 6

Ноябрь (зал)

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	П.И.	
			5-6 мин.	18-20 мин.		
Под зеленою сосной вырос домик расписной...						
1 Н Е Д Е Л Я	<p>Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упр-ть в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах. (Пензулаева Л.И. стр. 39-41 з-е 25-26)</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки, объяснение задания, построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с высоким подниманием колен, бег враспынную, бег между кеглями, поставленными в одну линию; обычная ходьба.</p>	<p>ОРУ карточка №9</p>	<p>1. Равновесие — ходьба по гим. скамейке, перекладывая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной (2—3р). 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию. 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, ноги на ширине плеч (стоя в шеренгах на расстоянии 2 м). Повторить 8—10 р.</p>	<p>«Быстро возьми»</p>	<p>Карточка №7</p>
	<p>Фитнес-аэробика - упражнять в освоении составных элементов движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела; - формировать навыки сохранения правильной осанки; - учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр</p>	<p>Ходьба обычная в колонне по одному (20с.) Бег обычный по узкой дорожке (20с.) Ходьба обычная с хлопками в ладоши над головой (20с.) Ходьба обычная с остановкой по звуковому сигналу (Игровое упражнение «Зайки») (20с.)</p>	<p>Массаж голени и бедра, разминка стопы</p>	<p>Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе, акробатика (Сулим Е.В. стр. 43-46 с 3-5 лет)</p>	<p>-</p>	<p>Игра «Где петушок», Стретчинг</p>
Крикнули звери хором: «Мы к зиме готовы!»						

2 Н Е Д Е Л Я	<p>Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами. (Пензулаева Л.И. стр. 42-43 з-е 28-29)</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, с изменением направления движения Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба и бег чередуются. Перестроение в колонну по два.</p>	ОРУ карточка №9	<p>1. Прыжки с продвижением вперед – поочередное подпрыгивание (по два прыжка) на правой, затем на левой ноге (расстояние 4 м) 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед шагом (расстояние 5 м) — 2—3 раза.</p>	«Ловишки»	Карточка №8
	<p>Фитнес-аэробика - упражнять в освоении составных элементов движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела; - формировать навыки сохранения правильной осанки; - учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр</p>	<p>Ходьба обычная в колонне по одному (20с.) Бег обычный по узкой дорожке (20с.) Ходьба обычная с хлопками в ладоши над головой (20с.) Ходьба обычная с остановкой по звуковому сигналу (Игровое упражнение «Зайки») (20с.)</p>	Массаж голени и бедра, разминка стопы	Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе, акробатика (Сулим Е.В. стр. 43-46 с 3-5 лет)	-	Игра «Где петушок», Стретчинг
Россия-Родина моя						
3 Н Е Д Е Л Я	<p>Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии повторить упражнения с мячом. (Пензулаева Л.И. стр. 44-45 з-е 31-32)</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами.</p>	ОРУ карточка №10	<p>1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед (расстояние 6 м) 2. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода (2—4 раза). 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом (2-3 р)</p>	«Мышеловка»	Карточка №9

	<p>Фитнес-аэробика - развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - совершенствовать функциональные возможности организма; - учить соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр</p>	<p>Ходьба обычная друг за другом в колонне (20с.) Бег на носочках между предметами, руки на пояс (20с.) Игровое упражнение «Гномики» (20с.) Игровое упражнение «Зайки» (20с.)</p>	<p>Массаж голени и бедер</p>	<p>Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе и стретчинг (Сулим Е.В. стр. 46-48 с 3-5 лет)</p>	-	<p>Игра «Мой веселый мяч», Стретчинг</p>
Нежной и ласковой самой...						
<p>4 Н Е Д Е Л Я</p>	<p>Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равно весии и прыжках. (Пензулаева Л.И. стр. 46-47 з-е 34-35)</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, врас сыпную (по сигналу воспитателя) с выполнением «фигуры»; бег врас сыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании.</p>	<p>ОРУ Карточка№10 «Нескучная гимнастика» (АлябьеваЕ.А. стр 95-99)</p>	<p>1. Лазанье — подлезание под шнур 2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета (расстояние 5 м) 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p>	«Карусель»	<p>Карточка№ 10.</p>
	<p>Фитнес-аэробика - развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - совершенствовать функциональные возможности организма; - учить соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр</p>	<p>Ходьба обычная друг за другом в колонне (20с.) Бег на носочках между предметами, руки на пояс (20с.) Игровое упражнение «Гномики» (20с.) Игровое упражнение «Зайки» (20с.)</p>	<p>Массаж голени и бедер</p>	<p>Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе и стретчинг (Сулим Е.В. стр. 46-48 с 3-5 лет)</p>	-	<p>Игра «Мой веселый мяч», Стретчинг</p>

Ноябрь (улица)

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
			Игровые упражнения	Подвижные игры (ПИ)	
Под зеленою сосной вырос домик расписной...					
1 Н Е Д Е Л Я	Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. (Пензулаева Л.И. стр. 41 з-е 27)	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановиться; бег в среднем темпе до 1 мин; ходьба в рассыпную.	1.«Мяч о стенку». 2.«Поймай мяч». 3.«Не задень».	«Быстро возьми»	Карточка № 7
Крикнули звери хором: «Мы к зиме готовы!»					
2 Н Е Д Е Л Я	Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать координацию движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии. (Пензулаева Л.И. стр.43-44 з-е 30)	Ходьба в колонне по одному, бег с перешагиванием ч/з шнуры попеременно правой и левой ногой, без паузы; ходьба в рассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	1. «Мяч водящему». 2.«По мостику».	«Ловишки»	Карточка №
Россия - Родина моя					
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. (Пензулаева Л.И. стр.45-46 з-е	Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе до 1,5 мин; ходьба в рассыпную.	1. «Перебрось и поймай». 2.«Перепрыгни - не задень». 3.«Ловишки парами».	«Мышеловка»	Карточка № 9

	33)				
Нежной и ласковой самой...					
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом. (Пензулаева Л.И. стр. 47 з-е 36)	Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами, поставленными в один ряд (на одной стороне площадки), бег с преодолением препятствий (через бруски, высота 15 см); ходьба и бег в чередовании.	1. «Кто быстрее». 2. «Мяч о стенку».	«Карусель»	Карточка № 10

Декабрь (зал)

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	П.И.	
		4-6 мин.	18-20 мин.			3-4 мин.
Удивительные места на Земле						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. (Пензулаева Л.И. стр. 48-50 з-е 1-2)	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне, бег в колонне по одному между предметами с соблюдением определенной дистанции друг от друга. Ходьба и бег в чередовании.	ОРУ карточка №13	1. Равновесие - ходьба по наклонной доске боком. Руки в стороны. 2. Прыжки на двух ногах через бруски. 3. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы друг другу, стоя в шеренгах (способ - стоя на коленях) 10-15 раз.	«Горелки»	Карточка №11

	<p>Фитнес-аэробика - развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - совершенствовать функциональные возможности организма; - учить соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр</p>	<p>Ходьба обычная друг за другом в колонне (20с.) Бег на носочках между предметами, руки на поясе (20с.) Игровое упражнение «Гномики» с остановкой по сигналу (игровое упражнение «Великаны») (20с.) Игровое упражнение «Зайки» с остановкой по сигналу «Зайка спрятался!»(присесть) (20с.)</p>	<p>Массаж голеней и бедер</p>	<p>Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе (Сулим Е.В. стр. 48-51 с 3-5 лет)</p>	-	<p>Игра «Мой веселый мяч», Стретчинг</p>
Люди бывают разные...Опасные и безопасные						
<p>2 Н Е Д Е Л Я</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упр-ть в ползании на четвереньках между кегля ми, подбрасывании и ловле мяча. (Пензулаева Л.И. стр. 51-52 з-е 4-5)</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с заданиями. Перестроение в 2 колонны.</p>	<p>ОРУ карточка №13</p>	<p>1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед, на расстояние 5 м (2-3р) 2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши (10-12 р) 3. Ползание на четвереньках между кеглями, не задевая за них (2-3 р).</p>	<p>«Мороз Красный нос»</p>	<p>Карточка №12</p>
	<p>Фитнес-аэробика - развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - совершенствовать функциональные возможности</p>	<p>Ходьба обычная друг за другом в колонне (20с.) Бег на носочках между предметами, руки на поясе (20с.) Игровое упражнение «Гномики» с остановкой</p>	<p>Массаж голеней и бедер</p>	<p>Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе (Сулим Е.В. стр. 48-51 с 3-5 лет)</p>	-	<p>Игра «Мой веселый мяч», Стретчинг</p>

	<p>организма; - учить соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр</p>	<p>по сигналу (игровое упражнение «Великаны») (20с.) Игровое упражнение «Зайки» с остановкой по сигналу «Зайка спрятался!»(присесть) (20с.)</p>				
Что такое Новый год!						
З Н Е Д Е Л Я	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гим. скамейке на животе и сохранении равновесия. (Пензулаева Л.И. стр. 53-54 з-е 7-8)</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение. Перестроение в колонну по одному; ходьба врас сыпную, на сигнал восп- ля остановиться и «сделать фигуру» затем снова ходьба ;бег врас сыпную. Ходьба и бег чередуются.</p>	<p>ОРУ карточка №15</p>	<p>1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах (двумя руками снизу) с расстояния 2,5 м. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Равновесие - ходьба по гим. скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на поясе) 2-3 раза.</p>	<p>«Не останься на полу»</p>	<p>Карточка № 13</p>
	<p>Фитнес-аэробика - развивать физические качества: силу, гибкость; - повышать умственную и физическую работоспособность; - формировать потребность в движении</p>	<p>Ходьба обычная (20с.) Игровое упражнение «Неваляшки» (10с.) Прямой галоп (20с.) Игровое упражнение «Большие лягушки» (10с.)</p>	<p>-</p>	<p>Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика (Сулим Е.В. стр. 67-69 с 3-5 лет)</p>	<p>-</p>	<p>Игра «Попугай», Стретчинг</p>
Что такое Новый год!						
4 Н Е Д Е Л	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.</p>	<p>Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу восп-ля поворот в правую и левую сторону. Ходьба и бег</p>	<p>ОРУ карточка №15 «Нескучная гимнастика» (Алябьева)</p>	<p>1. Лазанье - влезание по гим. стенке до верха, не пропуская реек (2 раза). 2. Равновесие - ходьба по гим. скамейке с перешаг-м ч/з кубики.</p>	<p>«Фигуры»</p>	<p>Карточка №14</p>

Я	(Пензулаева Л.И. стр. 55-57 з-е 10-11)	врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.	Е.А. стр. 90-94)	3. Прыжки на двух ногах между предмета ми.		
	Фитнес-аэробика - развивать физические качества: силу, гибкость; - повышать умственную и физическую работоспособность; - формировать потребность в движении	Ходьба обычная (20с.) Игровое упражнение «Неваляшки» (10с.) Прямой галоп (20с.) Игровое упражнение «Большие лягушки» (10с.)	-	Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика (Сулим Е.В. стр. 67-69 с 3-5 лет)	-	Игра «Попугай», Стретчинг

Декабрь (улица)

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть	
			Игровые упражнения	Подвижные игры (ПИ)		
Удивительные места на Земле						
1 Н Е Д Е Л Я	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность. (Пензулаева Л.И. стр.50-51 з-е 3)	Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег врассыпную.	1.«Кто дальше бросит». 2.«Не задень».		«Горелки»	Карточка №11
Люди бывают разные...Опасные и безопасные						
2 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель; повторить игру «Мороз-Красный нос». (Пензулаева Л.И. стр. 52-53 з-е 6)	Построение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега задает воспитатель	1.«Метко в цель». 2.«Кто быстрее до снеговика» 3. «Пройдем по мосточку»		«Мороз-Красный нос»	Карточка №12

Что такое Новый год!					
З Н Е Д Е Л Я	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели. (Пензулаева Л.И. стр.54-55 з-е 9)	Скользкий шаг в сочетании с энергичной работой рук (дистанция до 50 м).	1.«Метко в цель» 2. «Смелые воробышки».	«Не останься на полу»	Карточка № 13
	Что такое Новый год!				
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке. (Пензулаева Л.И. стр. 57-58 з-е 12)	Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками за воспитателем, не разрывая цепочку.	1.Ходьба по лыжне до 80—100 м. 2.«Забей шайбу». 3.«По дорожке».	«Фигуры»	Карточка № 14

Январь (зал)

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	П.И.	
			18-20 мин.			
		4-6 мин.	18-20 мин.			3-4 мин.
Зимние каникулы						

1 Н Е Д Е Л Я						
	Коляда, коляда, отвори ворота!					
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой. (Пензулаева Л.И. стр. 61-63 з-е 16-17)	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному; ведущий, соединяясь с последним в колонне ребенком, образует круг. Ходьба по кругу вправо, бег по кругу, ходьба и бег в левую сторону.	ОРУ карточка №16	1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см) -6-8 раз. 2. Проползание под дугами на четвереньках подталкивая мяч головой перед собой. 3. Бросание мяча вверх.	«Мы веселые ребята»	Карточка № 15
	Фитнес-аэробика - развивать физические качества: силу, гибкость; - повышать умственную и физическую работоспособность; - формировать потребность в движении	Ходьба обычная (20с.) Игровое упражнение «Неваляшки» с остановкой по сигналу (иг. Упр. «Звезда» (10с.) Прямой галоп (20с.) Игровое упражнение «Большие лягушки» с остановкой по сигналу «лягушка спит!» (присесть на корточки) (10с.)	-	Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика (Сулим Е.В. стр. 69-72 с 3-5 лет)	-	Игра «Попугай», Стретчинг
Животные разных стран						

З Н Е Д Е Л Я	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. (Пензулаева Л.И. стр. 63-64 з-е 19-20)</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, не задевая их; ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; бег враспынную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.</p>	<p>ОРУ карточка №17</p>	<p>1. Перебрасывание мяча друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м (8—10р) 2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего края обода, в группировке (3-4р) 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе.</p>	<p>«Хитрая лисица»</p>	<p>Карточка № 16</p>
	<p>Фитнес-аэробика -учить ловле мяча после удара его о скамейку; - упражнять в ползании спиной вперед по гимнастической скамейке и держа мяч; - развивать красоту. Грациозность выполнения физических упражнений под музыку; - способствовать формированию положительных эмоций, активность в двигательной деятельности</p>	<p>Ходьба обычная; с высоким подниманием коленей, руки на поясе. Подскоки с высоким подним. Коленей. Ходьба в полуприседе. Бег легкий по сигналу поворот кругом. Прыжки с ноги на ногу, по сигналу поворот кругом. Стоя на месте, кругов. Движ. Предплечьями. Бег, руки в стороны. Ходьба обычная. Сидя на ягодицах, прдвигаясь вперед. Ходьба обычная.</p>	<p>-</p>	<p>Аэробика, школа мяча, акробатика (Сулим Е.В. стр. 114-117 с 3-5 лет)</p>	<p>-</p>	<p>Игра «Ровным кругом» Стретчинг</p>
Животные разных стран						
4 Н Е Д Е Л Я	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. (Пензулаева Л.И. стр. 65-66 з-е 22-23)</p>	<p>Ходьба и бег по кругу вправо и влево, держась за шнур, меняя направление движения (по сигналу воспитателя), не останавливаясь. Ходьба и бег чередуются.</p>	<p>ОРУ карточка №17 «Нескучная гимнастика» (Алябьева Е.А. стр68-72)</p>	<p>1. Лазанье на гим.стенку одноименным спомсобом, спуск, не пропуская реек (2 р). 2. Ходьба по гим.скамейке, приставляя пятку к носку. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком</p>	<p>«Гуси лебеди»</p>	<p>Карточка № 17</p>

				ноги врозь, ноги вместе. 4. Ведение мяча до обозначенного места.		
	Фитнес-аэробика - развивать координацию, ловкость движений. Глазомер; - закреплять навык ползания спиной вперед, держа мяч на животе; - развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку; - способствовать формированию положительных эмоций, активности в двигательной деятельности.	Ходьба обычная; с высоким подниманием коленей, руки на поясе. Подскоки с высоким подним. Коленей. Ходьба в полуприседе. Бег легкий по сигналу поворот кругом. Прыжки с ноги на ногу, по сигналу поворот кругом. Стоя на месте, кругов. Движ. Предплечьями. Бег, руки в стороны. Ходьба обычная. Сидя на ягодицах, прдвигаясь вперед. Ходьба обычная.	-	Аэробика, школа мяча, акробатика (Сулим Е.В. стр. 117-119 с 3-5 лет)	-	Игра «Весеннее настроение» Стретчинг

Январь (улица)

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
			Игровые упражнения	Подвижные игры (ПИ)	
Зимние каникулы					
1 Н Е Д Е					

Л Я	Коляда, коляда, отвори ворота!				
2 Н Е Д Е Л Я	Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения. (Пензулаева Л.И. стр.61 з-е 15)	Построение в колонну по одному, ходьба и бег в среднем темпе за воспитателем между ледяными постройками.	1. Ходьба на лыжах: переступание на лыжах вправо влево; ходьба по лыжне, держа руки за спиной; ходьба между флажками; ходьба по лыжне до 80 м 2. «Сбей кеглю»	«Мы веселые ребята»	Карточка № 15
	Животные разных стран				
3 Н Е Д Е Л Я	Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием. (Пензулаева Л.И. стр.63 з-е 18)	Катание со склона на санках. Подъем на склон ступающим шагом и спуск со склона в основной стойке.	1.«Кто быстрее». 2.«Пробеги — не задень».	«Хитрая лисица»	Карточка № 16
	Животные разных стран				
4 Н Е Д Е Л Я	Закреплять навык скользящего шага; продолжать обучение спуску с пологого склона и подъему «лесенкой», повторять игровые упражнения с бегом и прыжками; метание снежков на дальность. (Пензулаева Л.И. стр. 65 з-е 21)	Дети делятся на две подгруппы: одна катается с горки на санках парами, вторая обучается подъему на склон «лесенкой».	1.»Пробег – не задень» 2. «Кто дальше бросит».	«Гуси лебеди »	Карточка № 17

Февраль (зал)

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	П.И.	
			4-6мин.	18-20 мин.		
По морям, по волнам...						
1 Н Е Д Е Л Я	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину. (Пензулаева Л.И. стр. 68-69 з-е 25-26)</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Ходьба враспынную, построение в колонну по одному, бег до 1 мин. в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны.</p>	<p>ОРУ карточка №21</p>	<p>1. Ходьба по гим. скамейке (ширина 20 см, высота 30 см), руки в стороны (2-3р). 2. Прыжки - перепрыгивание через бруски (6-8 шт. высотой до 10 см) без паузы (2-3р) 3. Забрасывание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5-6 раз).</p>	<p>«Охотники и зайцы»</p>	<p>Картчка № 18</p>
	<p>Фитнес-аэробика - формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений; - формировать навык выполнения точных движений при работе с мячом; - укреплять опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую и дыхательную системы; - развивать психофизические качества детей: способность к быстрому переключению внимания, точному зрительному и мышечному восприятию и</p>	<p>Ходьба обычная (30с.) Ходьба приставным шагом прямо, руки в стороны (30с.) Прямой галоп, руки на поясе (30с.) Игровое упражнение «Раки» (20с.)</p>	-	<p>Стэп-аэробка, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и акробатика (Сулим Е.В. стр. 119-122 с 3-5 лет)</p>	-	<p>Игра «Все движения узнаем» Стретчинг</p>

	воспроизведению движений, координацию и ловкость.					
Мы любим закаляться, здоровыми растем!						
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю. (Пензулаева Л.И. стр. 70-71 з-е 28-29)	Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, за тем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя: «Сделай фигуру!»	ОРУ карточка №21	1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см) -8-10 раз. 2. Отбивание мяча одной рукой, продвига ясь вперед шагом (расстояние 6 м) -2-3 р. 3. Лазанье - подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке (высота 40 см) 2-3 раза.	«Смелые воробушки»	Карточка№ 19
	Фитнес-аэробика - формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений; - формировать навык выполнения точных движений при работе с мячом; - укреплять опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую и дыхательную системы; - развивать психофизические качества детей: способность к быстрому переключению внимания, точному зрительному и мышечному восприятию и воспроизведению движений, координацию и ловкость.	Ходьба обычная (30с.) Ходьба приставным шагом прямо с выставлением рук на каждый шаг в стороны (30с.) Прямой галоп, хлопать в ладоши перед собой (30с.) Игровое упражнение «Раки» (20с.)	-	Стэп-аэробка, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и акробатика (Сулим Е.В. стр. 123-126 с 3-5 лет)	-	Игра «Все движения узнаем» Стретчинг
Наша Армия родная, крепкая и дорогая!						

З Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее. (Пензулаева Л.И. стр. 71-73 з-е 31-32)	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек.	ОРУ карточка №24	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой рукой (от плеча) с расстояния 3 м (5 - 6 раз). 2. Подлезание под палку (шнур) высотой 40 см (2 - 3 раза). 3. Перешагивание через шнур (высота 40 см) -2-3 раза.	«Совушка»	Карточка № 20
	Фитнес-аэробика - учить раскручивать обруч на полу; - закреплять умение согласованно двигать руками и ногами;4 - содействовать развитию памяти, внимания, выносливости; - воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость.	Обычная ходьба с хорошей отмашкой рук (35с.) Игровое упражнение «Цирковая лошадка» (35с.) Ходьба широким шагом с поворотом туловища направо, налево (35с.) Игровое упражнение «Веселые ножки» (40с.) Пружинистый шаг, руки на поясе (35с.) Игровое упражнение «Обезьянки» (30с.) Стретчинг «Домик» (5с.)	-	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика. (Сулим Е.В. стр. 41-44 с 5-7 лет)	-	Игра «Море волнуется» Стретчинг
Вас на Масленицу ждем...						
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гим. стенку, не пропуская реек; упр-ть в сохранении равновесия при ходьбе по гим. скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча. (Пензулаева Л.И. стр. 73-75 з-е	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; переход на бег за востр. м/у предметами и с изменением направления движения до 1 мин;	ОРУ Карточка №24 «Нескучная гимнастика» (Алябьева Е.А. стр. 86-90)	1. Лазанье на гим. стенку разноименным сп 2. Ходьба по гим.скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой (2—3 раза). 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места.	«Караси и щука»	Карточка № 21

	34)	ходьба врассыпную; построение в колонны.		4. Отбивания мяча в ходьбе.		
	Фитнес-аэробика - учить раскручивать обруч на полу; - закреплять умение согласованно двигать руками и ногами;4 - содействовать развитию памяти, внимания, выносливости; - воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость.	Обычная ходьба с хорошей отмашкой рук (35с.) Игровое упражнение «Цирковая лошадка» (35с.) Ходьба широким шагом с поворотом туловища направо, налево (35с.) Игровое упражнение «Веселые ножки» (40с.) Пружинистый шаг, руки на поясе (35с.) Игровое упражнение «Обезьянки» (30с.) Стретчинг «Домик» (5с.)	-	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика. (Сулим Е.В. стр. 41-44 с 5-7 лет)	-	Игра «Море волнуется» Стретчинг

Февраль (улица)

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
			Игровые упражнения	Подвижные игры (ПИ)	
По морям, по волнам...					
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке (Пензулаева Л.И. стр. 69-70 з-е	Построение: одна подгруппа детей на санках, вторая на лыжах. Дети первой подгруппы катают друг друга поочередно на санках и съезжают с	1.«Точный пас». 2.«По дорожке». Вторая подгруппа детей под наблюдением воспитателя выполняет скольжение по ледяной дорожке (двум-трем дорожкам), разбежавшись по снегу.	«Охотники и зайцы»	Карточка № 18

	27)	горки парами.			
Мы любим закаляться, здоровыми растем!					
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. (Пензулаева Л.И. стр. 71 з-е 30)	Построение в шеренгу на лыжах, выполнение приставных шагов на лыжах вправо и влево; повороты вправо и влево; ходьба по лыжне скользящим шагом.	1.«Кто дальше». 2.«Кто быстрее».	«Смелые воробушки»	Карточка№ 19
Наша Армия родная, крепкая и дорогая!					
3 Н Е Д Е Л Я	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель. (Пензулаева Л.И. стр. 73 з-е 33)	Построение в колонну по одному, перестроение в круг, вокруг снеговика, взявшись за руки. По сигналу воспитателя дети идут сначала медленно, а затем убыстряют движение и переходят на бег. Ходьба и бег выполняются в другую сторону	1.«Точно в круг». 2.«Кто дальше».	«Совушка»	Карточка№ 20
Вас на Масленицу ждем...					
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге. (Пензулаева Л.И. стр. 75 з-е 36)	.Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному: ходьба с выполнением различных заданий по сигналу воспитателя (попрыгать на двух ногах, как зайцы;	1.«Гонки санок». 2.«Не попадись». 3.«По мостику».	«Караси и щука»	Карточка№ 21

		помахать крыльями, как птицы; постоять на одной ноге, как аист; покружиться).			
--	--	---	--	--	--

Март (зал)

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	ПИ	
			18-20 мин.			
Мама-слово дорогое						
1 Н Е Д Е Л Я	Упр-ть детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу восп-ля; разучить ходьбу по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. (Пензулаева Л.И. стр.76-78 з-е 1-2)	Ходьба в колонне по одному, на сигнал восп-ля выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны.	ОРУ карточка №26	1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч, положенные на расстоянии 40 см. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами.	«Медведи и пчелы»	Карточка № 22
	Фитнес-аэробика - учить раскручивать обруч на правой и левой руке; - закреплять умение согласованному движению рук и ног; - содействовать развитию памяти, внимания, выносливости; - воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость.	Обычная ходьба с хорошей отмашкой рук (35с.) Бег с высоким подниманием коленей, хлопком в ладоши перед собой прямыми руками (35с.) Ходьба широким шагом с поворотом туловища направо, налево, хлопком	-	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика. (Сулим Е.В. стр. 44-48 с 5-7 лет)	-	Игра «Море волнуется» Стретчинг

		<p>в ладоши справа и слева (35с.)</p> <p>Бег с выбрасыванием голени вперед, руки в стороны (40с.)</p> <p>Пружинистый шаг, руки на поясе (35с.)</p> <p>Игровое упражнение «Обезьянки резвятся» (30с.)</p> <p>Стретчинг «Домик» (5с.)</p>				
От чего зацвел цветок?..						
2 Н Е Д Е Л Я	<p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и в рассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями. (Пензулаева Л.И. стр.79-80 з-е 4-5)</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения ходьба и бег в рассыпную между кубиками, не задевая их.</p>	<p>ОРУ</p> <p>Карточка №26</p>	<p>1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см) — 5—6 раз.</p> <p>2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой (от плеча) — 5—6 раз.</p> <p>3. Ползание на четвереньках между кеглями (2—3 раза).</p>	<p>«Не попадись»</p>	<p>Карточка № 23</p>
	<p>Фитнес-аэробика</p> <p>- учить раскручивать обруч на правой и левой руке;</p> <p>- закреплять умение согласованному движению рук и ног;</p> <p>- содействовать развитию памяти, внимания, выносливости;</p> <p>- воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость.</p>	<p>Обычная ходьба с хорошей отмашкой рук (35с.)</p> <p>Бег с высоким подниманием коленей, хлопком в ладоши перед собой прямыми руками (35с.)</p> <p>Ходьба широким шагом с поворотом туловища направо, налево, хлопком в ладоши справа и слева</p>	-	<p>Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика.</p> <p>(Сулим Е.В. стр. 44-48 с 5-7 лет)</p>	-	<p>Игра «Море волнуется»</p> <p>Стретчинг</p>

		(35с.) Бег с выбрасыванием голени вперед, руки в стороны (40с.) Пружинистый шаг, руки на поясе (35с.) Игровое упражнение «Обезьянки резвятся» (30с.) Стретчинг «Домик» (5с.)				
Мастера земли уральской						
З Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках. (Пензулаева Л.И. стр.81-82 з-е7-8)	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег врассыпную м/у предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре.	ОРУ Карточка №28	1. Ползание по гим.скамейке с опорой на ладони и ступни. 2. Ходьба по гим.скамейке боком приставным шагам. 3. Прыжки правым (левым) боком через короткие шнуры, положенные на расстоянии 40 см. один от другого.	«Найди свой цвет»	Карточка № 24
	Фитнес-аэробика - учить раскручивать обруч на талии; - развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно; - развивать мышечную силу и выносливость; - воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений	Ходьба с хорошей отмашкой рук (30с.) Боковой галоп, руки на поясе (30с.) Ходьба приставным шагом боком, руки на поясе (35с.) Игровое упражнение «Большие лягушки» (30с.) Ходьба «Муравьишки» (35с.)	-	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика. (Сулим Е.В. стр. 48-51 с 5-7 лет)	-	Игра «Тик-так» Стретчинг
Такие разные машины						
4 Н	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно;	Построение в шеренгу, перестроение в колонну	ОРУ	1. Метание мешочков горизонтальную цель с	«Затейники»	

Е Д Е Л Я	закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упр-ть в подлезании под рейку в группировке и равновесии. (Пензулаева Л.И. стр.83-84 з-е 10-11)	по одному, затем перестроение в пары в ходьбе; ходьба парами, ходьба и бег в рассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.	карточка №28 «Нескучная гимнастика» (Алябьева Е.А. стр. 50-54)	расстояния 3 м. одной рукой снизу. 2. Подлезание под шнур (палку) боком справа и слева (6 раз). 3. Ходьба на носках между набивными мячами 2—3 раза.		Карточка № 25
	Фитнес-аэробика - учить раскручивать обруч на талии; - развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно; - развивать мышечную силу и выносливость; - воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений	Ходьба с хорошей отмашкой рук (30с.) Боковой галоп, руки на поясе (30с.) Ходьба приставным шагом боком, руки на поясе (35.) Игровое упражнение «Большие лягушки» (30с.) Ходьба «Муравьишки» (35с.)	-	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика. (Сулим Е.В. стр. 48-51 с 5-7 лет)	-	Игра «Тик-так» Стретчинг

Март (улица)

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	ПИ	
			18-20 мин.			
Мама-слово дорогое						
1 Н Е Д Е Л Я	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивать ловкость и глазомер (Пензулаева Л.И. стр. 78-79 з-е 3)	Построение в колонну по одному; непрерывный бег за воспитателем продолжительностью до 1 минуты между ледяными постройками, переход на ходьбу	1. «Пас точно на клюшку» 2. «Проведи – не задень» 3. «Горелки»		«Медведи и пчелы»	Карточка № 22

От чего зацвел цветок?..					
2 Н Е Д Е Л Я	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками (Пензулаева Л.И. стр. 80-81 з-е 6)	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба колонной по одному переход на бег прод. до 30 сек, переход на ходьбу (20 с.), далее по команде воспит. снова бег (до 40с.) Ходьба и бег выполняются в чередовании.	1. «Ловкие ребята» 2. «Кто быстрее» 3. «Карусель»	«Не попадись»	Карточка № 23
	Мастера земли уральской				
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками (Пензулаева Л.И. стр. 85 з-е 12)	Построение в шеренгу. По команде бег в быстром темпе до обозначенной линии (дист.10м.) первая и вторая группа (повтор 2-3 раза)	1. «Прокати – сбей» 2. «Пробеги не задень» 3. «Удочка»	«Найди свой цвет»	Карточка № 24
	Такие разные машины				
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивать ловкость и глазомер (Пензулаева Л.И. стр. 78-79 з-е 3)	Построение в колонну по одному; непрерывный бег за воспитателем продолжительностью до 1 минуты между ледяными постройками, переход на ходьбу	4. «Пас точно на клюшку» 5. «Проведи – не задень» 6. «Горелки»	«Затейники»	Карточка № 25

Апрель (зал)

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	П.И.	
			4-6 мин.	18-20 мин.		
Грачи прилетели – весну принесли						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании. (Пензулаева Л.И. стр. 86-87 з-е 13-14)	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, враспынную (в чередовании); ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой (шнуры положены на расстоянии 30—40 см один от другого).	ОРУ карточка №30	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. 2. Прыжки через бруски (2-3 р) 3. Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах, 10-15 раз.	«Удочка»	Карточка № 26
	Фитнес-аэробика - учить раскручивать обруч на шее; - развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно; - развивать мышечную силу и выносливость; - воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений	Ходьба с хорошей отмашкой рук (30с.) Боковой галоп с хлопком в ладоши перед собой (30с.) Ходьба приставным шагом боком, руки в стороны, кисти сжимать и разжимать (35.) Игровое упражнение «Большие лягушки» в чередовании с игровым упражнением «Маленькие лягушки»(30с.) Игровое упражнение «Муравьишки» в	-	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика. (Сулим Е.В. стр. 51-55 с 5-7 лет)	-	Игра «Тик-так» Стретчинг

		чередовании с игровым упражнением «Обезьянки» (35с.) Стретчинг «Домик»				
Космос изучаем, стать космонавтами мечтаем						
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. (Пензулаева Л.И. стр. 88-89 з-е 16-17)	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами (в чередовании).	ОРУ карточка №30	1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, до 5-6 подпрыгиваний подряд (3-4 раза). 2. Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах (4-5 раз). 3. Пролезание в обруч (4-5 раз).	«Быстро возьми»	Карточка № 27
	Фитнес-аэробика - учить раскручивать обруч на шее; - развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно; - развивать мышечную силу и выносливость; - воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений	Ходьба с хорошей отмашкой рук (30с.) Боковой галоп с хлопком в ладоши перед собой (30с.) Ходьба приставным шагом боком, руки в стороны, кисти сжимать и разжимать (35.) Игровое упражнение «Большие лягушки» в чередовании с игровым упражнением «Маленькие лягушки» (30с.) Игровое упражнение «Муравьишки» в чередовании с игровым упражнением «Обезьянки» (35с.)	-	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика. (Сулим Е.В. стр. 51-55 с 5-7 лет)	-	Игра «Тик-так» Стретчинг

		Стретчинг «Домик»				
Есть много профессий хороших и нужных...						
З Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии. (Пензулаева Л.И. стр. 89-91 з-е 19-20)	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики.	ОРУ карточка №32	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м одной рукой (правой и левой) способом от плеча (5-6 раз). 2. Ползание по полу с последующим переползанием через скамейку. 3. Ходьба по гим.скамейке, перешагивая через предметы.	«Ловишки»	Карточка № 28
	Фитнес-аэробика - учить подбрасывать и ловить мяч, стоя на степ-платформе; - упражнять в отбивании мяча от пола; - развивать мышечную силу и выносливость; -воспитывать эмоциональную раскрепощенность.	Маршировка по кругу (30с.) Ходьба спиной вперед (35с.) Бег с закидыванием голени назад, руки на поясе (35с.) Подскоки с продвижением вперед, руки на поясе (35с.) Игровое упражнение «Раки пятаются» (25с.) Стретчинг «Матрешка» (5с.)	-	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча. (Сулим Е.В. стр. 51-55 с 5-7 лет)	-	Игра «Мой мяч» Стретчинг
Заповедною тропю...						
4 Н Е Д Е Л	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и	Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами (в чередовании).	ОРУ карточка №32 «Нескучная гимнастика» (Алябьева)	1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек (2-3 раза). 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь	«Мышеловка»	Карточка № 29

Я	прыжках. (Пензулаева Л.И. стр. 91-93 з-е 22-23)		Е.А. стр. 110-113)	вперед (расстояние 8-10 м) – 3-4 раза. 3. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.		
	Фитнес-аэробика - учить подбрасывать и ловить мяч, стоя на степ-платформе; - упражнять в отбивании мяча от пола; - развивать мышечную силу и выносливость; -воспитывать эмоциональную раскрепощенность.	Маршировка по кругу (30с.) Ходьба спиной вперед (35с.) Бег с закидыванием голени назад, руки на поясе (35с.) Подскоки с продвижением вперед, руки на поясе (35с.) Игровое упражнение «Раки пятаются» (25с.) Стретчинг «Матрешка» (5с.)	-	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча. (Сулим Е.В. стр. 51-55 с 5-7 лет)	-	Игра «Мой мяч» Стретчинг

Апрель (улица)

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
			Игровые упражнения	Подвижные игры (ПИ)	
Грачи прилетели – весну принесли					
1 Н Е Д Е Л	Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом. (Пензулаева Л.И. стр. 87 з-е	Построение в колонну. Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании: 10 м—ходьба и 20 м—бег (2 раза).	1.«Ловишки-перебежки» (см. с. 48). 2.«Стой». 3.«Передача мяча в колонне».	«Удочка»	Карточка № 26

Я	15)				
	Космос изучаем, стать космонавтами мечтаем				
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. (Пензулаева Л.И. стр. 89 з-е 18)	Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами.	1. «Пройди — не задень». 2.«Догони обруч». 3.«Перебрось и поймай».	«Быстро возьми»	Карточка № 27
Есть много профессий хороших и нужных					
3 Н Е Д Е Л Я	Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками, с бегом. (Пензулаева Л.И. стр. 91 з-е 21)	Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в две (три) шеренги. Воспитатель дает указание: как можно быстрее перебежать с одной стороны площадки на другую до обозначенной линии.	1. «Кто быстрее». 2.«Мяч в кругу».	«Ловишки»	Карточка № 28
Заповедною тропюю...					
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии. (Пензулаева Л.И. стр. 93-94 з-е 24)	Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами; перестроение в две-три шеренги; пробегание отрезков (длина 20 м) на скорость до обозначенного места (повторит 2—3 раза).	1. «Сбей кеглю». 2.«Пробеги — не задень».	«Мышеловка»	Карточка № 29

Май (зал)

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	П.И.	
			4-6 мин.	18-20 мин.		
Звезды салюта в небо летят, помним тебч неизвестный солдат						
1 Н Е Д Е Л Я	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом. (Пензулаева Л.И. стр.94-96 з-е 25-26)</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Поворот!»- повернуться кругом и продолжать движение; ходьба и бег в рассыпную.</p>	<p>ОРУ карточка №36</p>	<p>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием ч/з набивные мячи. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 4 м) до флажка. 3. Бросание мяча (диаметр 8-10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, а ловля двумя руками (8-10 раз).</p>	<p>«Карусель»</p>	<p>Карточка № 30</p>
	<p>Фитнес-аэробика - учить перебрасывать мяч друг другу, сидя на степ-платформе; - упражнять в подбрасывании и ловле мяча, стоя на степ-платформе; - развивать мышечную силу и выносливость; - воспитывать эмоциональную раскрепощенность</p>	<p>Маршировка по кругу в чередовании по сигналу с ходьбой спиной вперед (30с.) Бег с закидыванием голени назад, руки на поясе (35с.) Подскоки с продвижением вперед, хлопками в ладоши над головой (35с.) Игровое упражнение «Раки пятятся» в чередовании по сигналу с игровым упражнением «Колобок» (15с. 3 раза) Стретчинг «Матрешка»</p>	<p>-</p>	<p>Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча. (Сулим Е.В. стр. 59-63 с 5-7 лет)</p>	<p>-</p>	<p>Игра «Мой мяч» Стретчинг</p>

		(5с.), «Домик» (5с.)				
Что может быть семьи дороже...						
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье. (Пензулаева Л.И. стр. 96-97 з-е 28-29)	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры ходьба и бег враспынуно.	ОРУ Карточка №36 «Нескучная гимнастика» (АлябьеваЕ.А. стр. 129-133)	1. Прыжки в длину с разбега (5-6 р). 2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8-10 р). 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» (расстояние 5 м) - 2 р.	«Горелки»	Карточка№ 31
	Фитнес-аэробика - учить перебрасывать мяч друг другу, сидя на степ-платформе; - упражнять в подбрасывании и ловле мяча, стоя на степ-платформе; - развивать мышечную силу и выносливость; - воспитывать эмоциональную раскрепощенность	Маршировка по кругу в чередовании по сигналу с ходьбой спиной вперед (30с.) Бег с закидыванием голеней назад, руки на поясе (35с.) Подскоки с продвижением вперед, хлопками в ладоши над головой (35с.) Игровое упражнение «Раки пятятся» в чередовании по сигналу с игровым упражнением «Колобок» (15с. 3 раза) Стретчинг «Матрешка» (5с.), «Домик» (5с.)	-	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча. (Сулим Е.В. стр. 59-63 с 5-7 лет)	-	Игра «Мой мяч» Стретчинг
Мониторинг						

3 Н Е Д Е Л Я						
	Мониторинг					
4 Н Е Д Е Л Я						

Май (улица)

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
			Игровые упражнения	Подвижные игры (ПИ)	
Звезды салюта в небо летят, помним тебя неизвестный солдат					
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и вола ном. (Пензулаева Л.И. стр. 96 з-е 27)	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 мин.	1.«Проведи мяч». 2.«Пас друг другу». 3.«Отбей волан».	«Карусель»	Карточка № 30
Что может быть семьи дороже...					

2 Н Е Д Е Л Я	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять а прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом. (Пензулаева Л.И. стр. 97-98 з-е 30)	Построение в колонну по одному, ходьба, переход на бег в умеренном темпе до 1,5 мин; ходьба между предметами.	1.«Прокати — не урони». 2. «Кто быстрее». 3.«Забрось в кольцо».	«Горелка»	Карточка № 31
	Мониторинг				
3 Н Е Д Е Л Я					
	Мониторинг				
4 Н Е Д Е Л Я					

Приложение 5
Комплексно-тематическое планирование от 6 до 7 лет
Сентябрь (зал)

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	П.И.	
			5-6 мин.	20-25 мин.		
Мониторинг						
1 Н Е Д Е Л Я						
	Мониторинг					
2 Н Е Д Е Л Я						
	Промелькнуло быстро лето, пробежало по цветам					
3 Н Е Д Е Л Я	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	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м — ходьба, 20 м — бег); бег враспынную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу	ОРУ карточка №2	1.Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; руки свободно балансируют, помогая сохранять устойчивое равновесие.	«Не останься на полу»	Карточка № 1

	переброске мяча. (Пензулаева Л.И. стр.9-10 з-е 1-2)	воспитателя. Перестроение в колонну по три.				
	Фитнес-аэробика - учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ-платформе - совершенствовать функциональные возможности организма ребенка - воспитывать морально-волевые качества	Обычная ходьба друг за другом в колонне по одному (20с). Бег на носочках, руки на поясе (20с). Игровое упражнение «Гномик»	Массаж голени и бедер, Разминка стопы	Степ – аэробика и стретчинг, акробатика (Пензулаева Л.И. стр. 36-38 с 3-5 лет)	-	Игра «Котята и клубочки», Стретчинг
Стану точно педагогом когда вырасту большим						
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. (Пензулаева Л.И. стр.11-13 з-е 4-5)	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.	ОРУ карточка №2 «Нескучная гимнастика» (АлябьеваЕ.А. стр. 80-84)	1.Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. Выполняется с небольшого разбега (5—6 раз подряд). 2.Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). Расстояние между детьми 4 м. 3.Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его (3-4 раза подряд).	«Перелет птиц»	Карточка № 2
	Фитнес-аэробика - учить согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений игрового стретчинга - тренировать в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений на степ-	Ходьба обычная друг за другом в колонне по одному (20с). Бег на носочках, руки на поясе (20с). Игровое упражнение «Гномики» (20с).	Массаж голени и бедер; Разминка стопы	Степ-аэробика, акробатика (Сулим Е.В. стр. 38-41 с 3-5 лет)	-	Игра «Котята и клубочки», Стретчинг

платформе - воспитывать волю и терпение при выполнении упражнения	Игровое упражнение «Муравьишки» (20с)				
---	--	--	--	--	--

Сентябрь (улица)

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
			Игровые упражнения	Подвижные игры (ПИ)	
Мониторинг					
1 Н Е Д Е Л Я					
Мониторинг					
2 Н Е Д Е Л Я					
Промелькнуло быстро лето, пробежало по цветам					

З Н Е Д Е Л Я	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. (Пензулаева Л.И. стр.11 з-е 3)	Построение в две шеренги. Равномерный бег шеренгами с одной стороны площадки на другую. Ходьба враспынную. Ходьба в колонне по одному.	1.«Ловкие ребята». 2.«Пингвины». 3.«Догони свою пару».	«Не останься на полу»	Карточка № 1
	Стану точно педагогом когда вырасту большим				
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений. (Пензулаева Л.И. стр.14 з-е 6)	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, змейкой; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.	1.«Быстро встань в колонну!» 2.«Прокати обруч».	«Перелет птиц»	Карточка № 2

Октябрь (зал)

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	П.И.	
		5-6 мин.	20-25 мин.			4-5 мин.
Как хлеб к нам на стол пришел						
1 Н Е Д Е Л Я	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом. (Пензулаева Л.И. стр.20-22 з-е	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи —6-8 шт.;	ОРУ карточка № 6	1. Равновесие — ходьба по гим.скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны. 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала.	«Стой»	Карточка № 3

	13-14)	расстояние между предметами 0,5 м).		3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками.		
	Фитнес-аэробика - формировать умения и навыки правильного выполнения движений - учить построениям, соблюдению дистанции во время движения - упражнять детей в умении управлять своим телом, овладевать нетрадиционными способами оздоровления - создавать эмоционально положительную атмосферу во время занятия	Ходьба обычная в колонне по одному (20с) Бег обычный по узкой дорожке (20с) Ходьба обычная с хлопками в ладошки над головой (20с) Игровое упражнение «Зайки» (20с)	Массаж голени и бедер, разминка стопы	Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе и стретчинг, акробатика (Сулим Е.В. стр. 41-43 с 3-5 лет)	-	Игра «Где петушок», Стретчинг
Правила дорожные детям знать положено...						
2 Н Е Д Е Л Я	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. (Пензулаева Л.И. стр.22-24 з-е 16-17)	Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; бег с перешагиванием через предметы.	ОРУ карточка № 6	1. Прыжки с высоты 40 см на полу согнутые ноги. 2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. 3. Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи») в прямом направлении (4-5 м).	«Не попадись»	Карточка № 4
	Фитнес-аэробика - упражнять в освоении составных элементов движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;	Ходьба обычная в колонне по одному (20с.) Бег обычный по узкой дорожке (20с.) Ходьба обычная с	Массаж голени и бедра, разминка стопы	Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе, акробатика (Сулим Е.В. стр. 43-46 с 3-5 лет)	-	Игра «Где петушок», Стретчинг

	- формировать навыки сохранения правильной осанки; - учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр	хлопками в ладоши над головой (20с.) Ходьба обычная с остановкой по звуковому сигналу (Игровое упражнение «Зайки») (20с.)				
Осень на опушке краски разводила...						
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. (Пензулаева Л.И. стр.24-26 з-е19-20)	Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен; бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны.	ОРУ карточка № 8	1. Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). 2. Ползание по гимнастической скамейке. 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками.	«Догони свою пару»	Карточка № 5
	Фитнес-аэробика - развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - совершенствовать функциональные возможности организма; - учить соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр	Ходьба обычная друг за другом в колонне (20с.) Бег на носочках между предметами, руки на пояс (20с.) Игровое упражнение «Гномики» (20с.) Игровое упражнение «Зайки» (20с.)	Массаж голеи и бедер	Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе и стретчинг (Сулим Е.В. стр. 46-48 с 3-5 лет)	-	Игра «Мой веселый мяч», Стретчинг
Осень на опушке краски разводила...						
4 Н Е Д Е	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием;	Ходьба в колонне по одному. Бег враспынную, используя все пространство зала.	ОРУ карточка № 8 «Нескучная	1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром (высота 50 см).	«Попрыгунчики-воробышки»	Карточка №6

Л Я	повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. (Пензулаева Л.И. стр.27-28 з-е 22-23)		гимнастика» (АлябьеваЕ.А. стр. 59-63)	2.Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке.		
	Фитнес-аэробика - развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - совершенствовать функциональные возможности организма; - учить соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр	Ходьба обычная друг за другом в колонне (20с.) Бег на носочках между предметами, руки на поясе (20с.) Игровое упражнение «Гномики» с остановкой по сигналу (игровое упражнение «Великаны») (20с.) Игровое упражнение «Зайки» с остановкой по сигналу «Зайка спрятался!»(присесть) (20с.)	Массаж голеней и бедер	Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе (Сулим Е.В. стр. 48-51 с 3-5 лет)	-	Игра «Мой веселый мяч», Стретчинг

Октябрь (улица)

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
			Игровые упражнения	Подвижные игры (ПИ)	
Как хлеб к нам на стол пришел					

1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках. (Пензулаева Л.И. стр.22 з-е 15)	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий — перепрыгивание через бруски, положенные на расстоянии трех шагов ребенка	1.«Перебрось — поймай». 2.«Не попадись».	«Стой»	Карточка № 3
Правила дорожные детям знать положено...					
2 Н Е Д Е Л Я	Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках. (Пензулаева Л.И. стр.24 з-е 18)	Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты).	1.«Кто самый меткий?» 2.«Перепрыгни — не задень».	«Не попадись»	Карточка № 4
Осень на опушке краски разводила...					
3 Н Е Д Е Л Я	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом. (Пензулаева Л.И. стр.26 з-е 21)	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя бег, перепрыгивая ч/з предметы поставленные по двум сторонам зала; переход на ходьбу.	1. «Успей выбежать». 2.«Мяч водящему».	«Догони свою пару»	Карточка № 5
Осень на опушке краски разводила...					
4 Н Е	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспи	1.«Лягушки». 2.«Не попадись».	«Попрыгунчики – воробышки»	Карточка № 6

Д Е Л Я	темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча. (Пензулаева Л.И. стр.28 з-е 24)	тателя; бег в умеренном темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу.			
------------------	--	---	--	--	--

Ноябрь (зал)

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	П.И.	
			20-25 мин.			
Как ежик стал колючим...						
1 Н Е Д Е Л Я	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. (Пензулаева Л.И. стр.29-32 з-е25-26)	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Главное — в ходьбе и беге соблюдать равномерную дистанцию друг от друга.	ОРУ карточка № 9	1. Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шт.) подряд без паузы (3—4 раза). 3. Эстафета с мячом «Мяч водящему».	«День и ночь»»»	Карточка № 7
	Фитнес-аэробика - развивать физические качества: силу, гибкость; - повышать умственную и физическую работоспособность; - формировать потребность в движении	Ходьба обычная (20с.) Игровое упражнение «Неваляшки» (10с.) Прямой галоп (20с.) Игровое упражнение «Большие лягушки» (10с.)	-	Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика (Сулим Е.В. стр. 67-69 с 3-5 лет)	-	Игра «Попугай», Стретчинг
Белка шубу покупала...						
2 Н Е	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления	ОРУ	1.Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2.Ползание по гимнастической	«Мы веселые	Карточка № 8

Д Е Л Я	скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. (Пензулаева Л.И. стр.32-34 з-е 28-29)	движения по сигналу воспитателя.	карточка № 9	скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 3.Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ — двумя руками из-за головы).	ребята»	
	Фитнес-аэробика - развивать физические качества: силу, гибкость; - повышать умственную и физическую работоспособность; - формировать потребность в движении	Ходьба обычная (20с.) Игровое упражнение «Неваляшки» с остановкой по сигналу (иг. Упр. «Звезда» (10с.) Прямой галоп (20с.) Игровое упражнение «Большие лягушки» с остановкой по сигналу «лягушка спит!» (присесть на корточки) (10с.)	-	Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика (Сулим Е.В. стр. 69-72 с 3-5 лет)	-	Игра «Попугай», Стретчинг
Много есть земных красот, но я знаю все же, Зауральский уголок мне всего дороже!						
З Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии. (Пензулаева Л.И. стр.34-36 з-е 31-32)	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6—8 шт.), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег враспынную. Ходьба и бег повторить в чередовании.	ОРУ карточка № 12	1. Ведение мяча в прямом направлении и м/у предметами. 2. Лазанье под дугу. 3. Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой м/у набивными мячами.	«Горелки»	Карточка № 9
	Фитнес-аэробика - учить ловле мяча после удара его о скамейку; - упражнять в ползании спиной вперед по гимнастической скамейке и держа мяч; - развивать красоту.	Ходьба обычная; с высоким подниманием коленей, руки на поясе. Подскоки с высоким подним. Коленей. Ходьба в полуприседе. Бег легкий по сигналу поворот	-	Аэробика, школа мяча, акробатика (Сулим Е.В. стр. 114-117 с 3-5 лет)	-	Игра «Ровным кругом» Стретчинг

	<p>Грациозность выполнения физических упражнений под музыку;</p> <p>- способствовать формированию положительных эмоций, активность в двигательной деятельности</p>	<p>кругом. Прыжки с ноги на ногу, по сигналу поворот кругом. Стоя на месте, кругов. Движ. Предплечьями. Бег, руки в стороны. Ходьба обычная. Сидя на ягодицах, прдвигаясь вперед. Ходьба обычная.</p>				
Моя мама – лучшая на свете...						
4 Н Е Д Е Л Я	<p>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. (Пензулаева Л.И. стр.37-39 з-е 34-36)</p>	<p>Ходьба и бег между предмета ми, ходьба «змейкой» между кеглями; бег между кубиками или мячами (набивными). Ходьба и бег в рассыпную; построение в 3 колонны.</p>	<p>ОРУ Карточка №12 «Нескучная гимнастика» (Алябьева Е.А. стр. 95-99)</p>	<p>1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. 2.Прыжки на двух ногах ч/з шнур справа и слева попеременно, отталкиваясь от пола. 3.Ходьба по гим.скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, 4.Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками</p>	«Ключи»	Карточка № 10
	<p>Фитнес-аэробика</p> <p>- развивать координацию, ловкость движений. Глазомер;</p> <p>- закреплять навык ползания спиной вперед, держа мяч на животе;</p> <p>- развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку;</p> <p>- способствовать формированию</p>	<p>Ходьба обычная; с высоким подниманием коленей, руки на поясе. Подскоки с высоким подним. Коленей. Ходьба в полуприседе. Бег легкий по сигналу поворот кругом. Прыжки с ноги на ногу, по сигналу поворот кругом. Стоя на месте, кругов. Движ.</p>	-	<p>Аэробика, школа мяча, акробатика (Сулим Е.В. стр. 117-119 с 3-5 лет)</p>	-	Игра «Весеннее настроение» Стретчинг

	положительных эмоций, активности в двигательной деятельности.	Предплечьями. Бег, руки в стороны. Ходьба обычная. Сидя на ягодицах, прдвигаясь вперед. Ходьба обычная.				
--	---	---	--	--	--	--

Ноябрь (улица)

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
			Игровые упражнения	Подвижные игры (ПИ)	
Как ежик стал колючим...					
1 Н Е Д Е Л Я	Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. (Пензулаева Л.И. стр.32 з-е 27)	Ходьба в колонне по одному между кеглями, стараясь не задеть их, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики).	1.«Мяч о стенку». Играющие выстраиваются перед стеной (заборчиком) и бросают мяч о стену, ловя его после отскока от земли (с хлопком, приседанием и т.д.). 2.«Будь ловким». Прыжки на двух ногах между предметами (кубики, набивные мячи).	«День и ночь»	Карточка № 7
Белка шубу покупала...					
2 Н Е Д Е Л Я	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом. (Пензулаева Л.И. стр.34 з-е 30)	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя останавливаться и принять какую-либо позу; бег с перепрыгиванием через предметы	1.Передача мяча по кругу в одну и другую сторону. 2.«Не задень». Прыжки между кубиками, поставленными по двум сторонам зала (6—8 кубиков; расстояние между кубиками 0.5 м). Проводится двумя колоннами в виде эстафеты. По итогам определяется победитель.	«Мы веселые ребята»	Карточка № 8

Много есть земных красот, но я знаю все же, Зауральский уголок мне всего дороже!					
З Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом. (Пензулаева Л.И. стр.36-37 з-е 33)	Ходьба в колонне по одному в обход зала; ходьба с высоким подниманием колен, ходьба широкими шагами со свободной координацией рук, ходьба мелким, семенящим шагом на носочках, бег враспынную; переход на обычную ходьбу.	Играющие строятся в 3—4 шеренги у исходной черты (шнур, веревка). Расстояние между детьми в шеренгах один шаг. Перед каждой шеренгой на расстоянии 2—2,5 м стоит водящий. По сигналу воспитателя водящий бросает мяч игроку, стоящему первым в шеренге, тот бросает мяч обратно и садится на пол (ноги скрестно), затем водящий бросает мяч второму игроку и так далее. Получив мяч от последнего игрока в шеренге водящий поднимает мяч над головой, а все дети быстро встают. При повторении игры назначаются другие водящие.	«Горелки»	Карточка № 9
Моя мама – лучшая на свете...					
4 Н Е Д Е Л Я	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. (Пензулаева Л.И. стр.39 з-е 36)	Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево); ходьба и бег враспынную.	1.«Передай мяч». 2.«С кочки на кочку». По двум сторонам зала в шахматном порядке раскладывают плоские обручи (расстояние между обручами 30-40 см). Задание: прыжками «с кочки на кочку» достигнуть «берега реки». Выполняется двумя колоннами с сохранением дистанции во избежание травм.	«Ключи»	Карточка № 10

Декабрь (зал)

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	П.И.	
		5-6 мин.		20-25 мин.		4-5 мин.

Удивительные места на Земле

<p>1 Н Е Д Е Л Я</p>	<p>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. (Пензулаева Л.И. стр.40-41 з-е 1-2)</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу, ходьба мелким, семенящим шагом; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в колонны.</p>	<p>ОРУ карточка №13</p>	<p>1.Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове. 2.Прыжки на двух ногах между предметами 3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</p>	<p>«Карусель»</p>	<p>Карточка № 11</p>
	<p>Фитнес-аэробика - формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений; - формировать навык выполнения точных движений при работе с мячом; - укреплять опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую и дыхательную системы; - развивать психофизические качества детей: способность к быстрому переключению внимания, точному зрительному и мышечному восприятию и воспроизведению движений, координацию и ловкость.</p>	<p>Ходьба обычная (30с.) Ходьба приставным шагом прямо, руки в стороны (30с.) Прямой галоп, руки на поясе (30с.) Игровое упражнение «Раки» (20с.)</p>	<p>-</p>	<p>Стэп-аэробка, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и акробатика (Сулим Е.В. стр. 119-122 с 3-5 лет)</p>	<p>-</p>	<p>Игра «Все движения узнаем» Стретчинг</p>
<p>Пусть помнит каждый гражданин пожарный номер 01!</p>						

2 Н Е Д Е Л Я	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. (Пензулаева Л.И. стр.42-43 з-е 4-5)	Ходьба в колонне по одному, ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу, ходьба мелким, семенящим шагом; бег враспынную, ходьба в колонне по одному, перестроение в колонны.	ОРУ карточка №13	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).	«Хитрая лиса»	Карточка № 12
	Фитнес-аэробика - формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений; - формировать навык выполнения точных движений при работе с мячом; - укреплять опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую и дыхательную системы; - развивать психофизические качества детей: способность к быстрому переключению внимания, точному зрительному и мышечному восприятию и воспроизведению движений, координацию и ловкость.	Ходьба обычная (30с.) Ходьба приставным шагом прямо с выставлением рук на каждый шаг в стороны (30с.) Прямой галоп, хлопать в ладоши перед собой (30с.) Игровое упражнение «Раки» (20с.)	-	Стэп-аэробка, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и акробатика (Сулим Е.В. стр. 123-126 с 3-5 лет)	-	Игра «Все движения узнаем» Стретчинг
Дед Жара и Дед Мороз рассмешили нас до слез						
3 Н Е Д Е Л	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе,	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения ,бег враспынную; чередование ходьбы и бега.	ОРУ карточка №14	1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гим.скамейке на животе, хват рук с боков (2—3 раза).	«По местам»	Карточка № 13

Я	в равновесии. (Пензулаева Л.И. стр.45-46 з-е 7-8)			3.Равновесие — ходьба по рейке гим. ска мейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой.		
	Фитнес-аэробика - учить раскручивать обруч на полу; - закреплять умение согласованно двигать руками и ногами;4 - содействовать развитию памяти, внимания, выносливости; - воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость.	Обычная ходьба с хорошей отмашкой рук (35с.) Игровое упражнение «Цирковая лошадка» (35с.) Ходьба широким шагом с поворотом туловища направо, налево (35с.) Игровое упражнение «Веселые ножки» (40с.) Пружинистый шаг, руки на поясе (35с.) Игровое упражнение «Обезьянки» (30с.) Стретчинг «Домик» (5с.)	-		Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика. (Сулим Е.В. стр. 41-44 с 5-7 лет)	-
Дед Жара и Дед Мороз рассмешили нас до слез						
4 Н Е Д Е Л Я	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. (Пензулаева Л.И. стр.47-48 з-е 10-11)	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу; на сигнал воспитателя «Поворот!» все поворачиваются кругом и продолжают ходьбу.	ОРУ карточка №14 «Нескучная гимнастика» (АлябьеваЕ.А. стр. 90-94)	1.Ползание по гим. скамейке на ладонях и ступнях. 2.Ходьба по гим. скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. 3.Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.	«Совушка»	Карточка № 14
	Фитнес-аэробика - учить раскручивать обруч на полу;	Обычная ходьба с хорошей отмашкой рук (35с.)	-	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная	-	Игра «Море волнуется» Стретчинг

	<p>- закреплять умение согласованно двигать руками и ногами;4</p> <p>- содействовать развитию памяти, внимания, выносливости;</p> <p>- воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость.</p>	<p>Игровое упражнение «Цирковая лошадка» (35с.)</p> <p>Ходьба широким шагом с поворотом туловища направо, налево (35с.)</p> <p>Игровое упражнение «Веселые ножки» (40с.)</p> <p>Пружинистый шаг, руки на поясе (35с.)</p> <p>Игровое упражнение «Обезьянки» (30с.)</p> <p>Стретчинг «Домик» (5с.)</p>		<p>гимнастика.</p> <p>(Сулим Е.В. стр. 41-44 с 5-7 лет)</p>		
--	---	---	--	---	--	--

Декабрь (улица)

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
			Игровые упражнения	Подвижные игры (ПИ)	
Удивительные места на Земле...					
1 Н Е Д Е Л Я	<p>Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя;</p> <p>упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.</p> <p>(Пензулаева Л.И. стр.41-42 з-е 3)</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба с выполнением задания.</p> <p>Бег в умеренном темпе (продолжительность до 1,5 минуты), без остановки, затем переход на обычную ходьбу.</p>	<p>1.«Пройди — не задень». Ходьба между кеглями, поставленными в линию по двум сторонам зала.</p> <p>2.«Пас на ходу».</p> <p>3.Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. Дети свободно располагаются по всему залу и выполняют прыжки через короткую скакалку различными способами — кто как умеет.</p>	«Карусель»	Карточка № 11
Пусть помнит каждый гражданин пожарный номер 01!					

2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание. (Пензулаева Л.И. стр.43-44 з-е б)	Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную; ходьба с выполнением задания; переход на обычную ходьбу; бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	1.«Пройди — не урони». Ходьба «змейкой» между предметами 2.«Из кружка в кружок». Вдоль стены зала кладут 5-6 обручей плотно, один к другому. Играющие становятся в две колонны. По сигналу воспитателя дети по очереди прыгают на двух ногах, используя взмах рук, из обруча в обруч без паузы и возвращаются в коней своей колонны с внешней стороны (2-3 раза).	«Хитра лисица»	Карточка № 12
Дед Жара и Дед Мороз рассмешили нас до слез					
3 Н Е Д Е Л Я	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. (Пензулаева Л.И. стр.46-47 з-е 9)	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя останавливаться и принять какую-либо позу; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения.	1.«Пас на ходу». 2.«Кто быстрее». 3.«Пройди — не урони». Ходьба на носках между кеглями, руки за голову (или на пояс)	«По местам»	Карточка № 13
Дед Жара и Дед Мороз рассмешили нас до слез					
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность. (Пензулаева Л.И. стр.48-49 з-е 12)	Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе.	1.«Точный пас». Дети перебрасывают шайбу клюшками плавными, несильными движениями, чтобы она попадала точно на клюшку партнера. 2.«Кто дальше бросит?»- метание снежков на дальность. 3.«По дорожке проскользи»-скольжение по ледяной дорожке, стоя на двух или на одной ноге.	«Совушка»	Карточка № 14

Январь (зал)

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	П.И.	
			20-25 мин.			
		5-6 мин.	20-25 мин.			4-5 мин.
Зимние каникулы						
1 Н Е Д Е Л Я						
	Коляда, коляда, отворай ворота!					
2 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие. (Пензулаева Л.И. стр.49-51 з-е 13-14)	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону; бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.	ОРУ карточка №18	1.Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. 2.Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) 3.Проведение мяча с одной стороны зала на другую.	«Удочка»	Карточка № 15
	Фитнес-аэробика - учить раскручивать обруч на правой и левой руке; - закреплять умение согласованному движению рук и ног; - содействовать развитию памяти, внимания, выносливости;	Обычная ходьба с хорошей отмашкой рук (35с.) Бег с высоким подниманием коленей, хлопком в ладоши перед собой прямыми руками (35с.) Ходьба широким шагом с	-	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика. (Сулим Е.В. стр. 44-48 с 5-7 лет)	-	Игра «Море волнуется» Стретчинг

	- воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость.	поворотом туловища направо, налево, хлопком в ладоши справа и слева (35с.) Бег с выбрасыванием голени вперед, руки в стороны (40с.) Пружинистый шаг, руки на поясе (35с.) Игровое упражнение «Обезьянки резвятся» (30с.) Стретчинг «Домик» (5с.)				
Откроем Красную Книгу Курганской области						
З Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. (Пензулаева Л.И. стр.52-54 з-е 16-17)	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег враспынную.	ОРУ карточка №19	1.Прыжки в длину с места (на мат). 2.«Поймай мяч». 3.Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5—6 м.	«Мышеловка»	Карточка № 16
	Фитнес-аэробика - учить раскручивать обруч на талии; - развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно; - развивать мышечную силу и выносливость; - воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений	Ходьба с хорошей отмашкой рук (30с.) Боковой галоп, руки на поясе (30с.) Ходьба приставным шагом боком, руки на поясе (35.) Игровое упражнение «Большие лягушки» (30с.) Ходьба «Муравьишки» (35с.)	-	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика. (Сулим Е.В. стр. 48-51 с 5-7 лет)	-	Игра «Тик-так» Стретчинг

Откроем Красную Книгу Курганской области

<p>4 Н Е Д Е Л Я</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур. (Пензулаева Л.И. стр.54-56 з-е 19-20)</p>	<p>Ходьба в колонне по одному в обход зада. По сигналу воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы (6-8 шнуров; расстояние между шнурами один шаг ребенка).</p>	<p>ОРУ Карточка №19 «Нескучная гимнастика» (АлябьеваЕ.А. стр. 68-72)</p>	<p>1.Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя. 2.Лазанье под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края. 3.Равновесие-ходьба по гим.скамейке боком пристав.шагом с перешагиванием ч/з кубики.</p>	<p>«Затейники»</p>	<p>Карточка № 17</p>
	<p>Фитнес-аэробика - учить раскручивать обруч на шее; - развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно; - развивать мышечную силу и выносливость; - воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений</p>	<p>Ходьба с хорошей отмашкой рук (30с.) Боковой галоп с хлопком в ладоши перед собой (30с.) Ходьба приставным шагом боком, руки в стороны, кисти сжимать и разжимать (35.) Игровое упражнение «Большие лягушки» в чередовании с игровым упражнением «Маленькие лягушки» (30с.) Игровое упражнение «Муравьишки» в чередовании с игровым упражнением «Обезьянки» (35с.) Стретчинг «Домик»</p>	<p>-</p>	<p>Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика. (Сулим Е.В. стр. 51-55 с 5-7 лет)</p>	<p>-</p>	<p>Игра «Тик-так» Стретчинг</p>

Январь (улица)

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
			Игровые упражнения	Подвижные игры (ПИ)	
Зимние каникулы					
1 Н Е Д Е Л Я					
Коляда, коляда, отворй ворота!					
2 Н Е Д Е Л Я	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». (Пензулаева Л.И. стр.51-52 з-е 15)	Игровое упражнение «Между санками». По кругу ставят санки (расстояние между санками 1 м). Ходьба, затем бег в умеренном темпе между санками сначала вправо по кругу, затем влево.	1.«Кто быстрее». 2.«Проскользи — не упали»-разбег и скольжение по ледяной дорожке (длина 2,5—3 м), начиная разбег только тогда, когда предыдущий ребенок сойдет с дорожки.	«Удочка»	Карточка № 15
Откроем Красную Книгу Курганской области					
3 Н Е Д Е Л Я	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое	Игровое упражнение «Снежная королева».	1.«Кто дальше бросит?»-бросание снежков до кубиков (или кеглей), стоящих на расстоянии 3—4 м, вторая линия 5—6 м, третья — 8—10 м. Определяется победитель. 2.«Веселые воробышки».	«Мышеловка»	Карточка № 16

Л Я	упражнение с прыжками «Веселые воробышки». (Пензулаева Л.И. стр.54 з-е 18)				
Откроем Красную Книгу Курганской области					
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках. (Пензулаева Л.И. стр.56 з-е 21)	Из снежков (их лепят дети и воспитатель) выкладывается дорожка длиной 3—5 метров (расстояние между снежками 1,5 м). Ходьба и бег между снежками (бег в умеренном темпе); упражнения в ходьбе и беге чередуются.	1.«Хоккеисты»-провести шайбу с одной стороны площадки на другую (дистанция 10 м), стараясь не отрывать клюшку от шайбы, а затем забить шайбу в ворота (несколько ворот строятся из снега заранее). 2.Катание друг друга на санках (пары образуют из детей, примерно равных по физическим возможностям). Воспитатель определяет примерное пространство при катании на санках и обеспечивает своевременную смену ролей.	«Затеники»	Карточка № 17

Февраль (зал)

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	П.И.	
		5-6 мин.		20-25 мин.		4-5 мин.
Морской круиз						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания. Ходьба в колонне по одному до следующего сигнала.	ОРУ карточка №22	1.Равновесие — ходьба по гим.скамейке, перешагивая ч/з набивные мячи (4-5 шт.; расстояние м/у мячами два шага ребенка). 2.Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля	«Фигуры»	Карточка № 18

	бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. (Пензулаева Л.И. стр.59-60 з-е 25-26)			двумя руками. 3.Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы).		
	Фитнес-аэробика - учить подбрасывать и ловить мяч, стоя на степ-платформе; - упражнять в отбивании мяча от пола; - развивать мышечную силу и выносливость; -воспитывать эмоциональную раскрепощенность.	Маршировка по кругу (30с.) Ходьба спиной вперед (35с.) Бег с закидыванием голеней назад, руки на поясе (35с.) Подскоки с продвижением вперед, руки на поясе (35с.) Игровое упражнение «Раки пятятся» (25с.) Стретчинг «Матрешка» (5с.)	-	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча. (Сулим Е.В. стр. 51-55 с 5-7 лет)	-	Игра «Мой мяч» Стретчинг
10 шагов к здоровью						
2 Н Е Д Е Л Я	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). (Пензулаева Л.И. стр.61-62 з-е 28-29)	Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег враспынную.	ОРУ карточка №22	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.	«Ловишки»	Карточка № 19
	Фитнес-аэробика - учить перебрасывать мяч друг другу, сидя на степ-платформе; - упражнять в подбрасывании и	Маршировка по кругу в чередовании по сигналу с ходьбой спиной вперед (30с.)	-	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча. (Сулим Е.В. стр. 59-63 с 5-7 лет)	-	Игра «Мой мяч» Стретчинг

	<p>ловле мяча, стоя на степ-платформе;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать мышечную силу и выносливость; - воспитывать эмоциональную раскрепощенность 	<p>Бег с закидыванием голени назад, руки на поясе (35с.)</p> <p>Подскоки с продвижением вперед, хлопками в ладоши над головой (35с.)</p> <p>Игровое упражнение «Раки пьются» в чередовании по сигналу с игровым упражнением «Колобок» (15с. 3 раза)</p> <p>Стретчинг «Матрешка» (5с.), «Домик» (5с.)</p>				
Богатыри земли русской...						
З Н Е Д Е Л Я	<p>Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку;</p> <p>повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.</p> <p>(Пензулаева Л.И. стр.63-64 з-е 31-32)</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба широким свободным шагом.</p> <p>Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу. Переход на обычную ходьбу колонной по одному, перестроение в колонну по три.</p>	ОРУ Карточка №23	<p>1.Лазанье на гим.стенку, переход на другой пролет и спуск вниз.</p> <p>2.Равновесие-ходьба парами по стоящим рядом параллельно гим.скамейкам, держась за руки.</p> <p>3.«Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2—2,5 м от детей.</p>	«Угадай чей голосок»	Карточка № 20
	<p>Фитнес-аэробика</p> <ul style="list-style-type: none"> - учить вису на гимнастической стенке; - упражнять в координации работы рук при ловле и бросании мяча; - содействовать повышению 	<p>Маршировка по кругу (35с.)</p> <p>Бег с закидыванием голени назад, руки на поясе (30с.)</p> <p>Пружинистый шаг, руки на поясе, выставлять руки</p>	-	<p>Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика</p> <p>(Сулим Е.В. стр. 107-111 с 5-7 лет)</p>	-	Игра «Черт и краски» Стретчинг

	физической работоспособности; - формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями	на каждое приседание в стороны (40с.) Игровое упражнение «Веселые ножки» (40с.) Игровое упражнение «Гусеница» (30с.) Игровое упражнение «Маленькие лягушки» (40с.) Стретчинг «Домик» (5с.)				
Широкая масленица						
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в полза нии на четвереньках м/у предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. (Пензулаева Л.И. стр.65-66 з-е 34-35)	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба с выполнением задания. Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне.	ОРУ Карточка №23 «Нескучная гимнастика» (АлябьеваЕ.А. стр. 86-90)	1.Ползание на четвереньках м/у предмета ми, не задевая их. 2.Ходьба по гим.скамейке с хлопками. 3.Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук.	«Два мороза»	Карточка № 21
	Фитнес-аэробика - учить вису на гимнастической стенке; - упражнять в координации работы рук при ловле и бросании мяча; - содействовать повышению физической работоспособности; - формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями	Маршировка по кругу (35с.) Бег с закидыванием голеней назад, руки на поясе (30с.) Пружинистый шаг, руки на поясе, выставлять руки на каждое приседание в стороны (40с.) Игровое упражнение «Веселые ножки» (40с.) Игровое упражнение «Гусеница» (30с.) Игровое упражнение	-	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика (Сулим Е.В. стр. 107-111 с 5-7 лет)	-	Игра «Черт и краски» Стретчинг

		«Маленькие лягушки» (40с.) Стретчинг «Домик» (5с.)				
--	--	--	--	--	--	--

Февраль (улица)

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
			Игровые упражнения	Подвижные игры (ПИ)	
Морской круиз					
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками. (Пензулаева Л.И. стр.60-61 з-е 27)	Игровое упражнение «Быстро по местам».	1.«Точная подача». Дети распределяются на пары; у каждого ребенка по клюшке и одна шайба на пару. Один игрок становится на расстоянии 1,5 м от ворот, а другой — в 2 м от первого. Задача второго игрока — бросить шайбу первому, а тот должен отбить ее в ворота. Через некоторое время дети меняются местами. 2.«Попрыгунчики». Санки ставят по кругу, боком к ним стоят играющие. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах примерно треть круга, затем остановка и продолжение прыжков на двух ногах по кругу. Поворот кругом и повторение задания.	«Фигуры»	Карточка № 18
10 шагов к здоровью					
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. (Пензулаева Л.И. стр.62-63 з-е 30)	Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке, на сигнал «Фигуры!» остановиться и показать какую-либо	1.«Гонки санок». Дети передвигаются на санках до линии финиша, отталкиваясь двумя ногами от снега (дистанция 10-15 м) 2.«Пас на клюшку». Ребенок несильным движением подает шайбу партнеру на клюшку, тот, поймав ее, тем же движением возвращает обратно. Шайбу следует не подбрасывать как мяч, а передавать скользящим движением друг	«Ловишки»	Карточка № 19

		«фигуру»	другу.		
Богатыри земли русской...					
З Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. (Пензулаева Л.И. стр.64-65 з-е 33)	«Снежинки». Ходьба по кругу; на сигнал воспитателя «Ветер!» дети-снежинки ускоряют шаг и переходят на бег в умеренном темпе. На сигнал «Ветер стих!» постепенно замедляют движение и останавливаются.	1.«Гонка санок». По сигналу педагога «Марш!» дети передвигаются до линии финиша, отталкиваясь от снега энергичными движениями рук (дистанция 5-6 м). 2.«Загони шайбу». Одна команда находится в центре круга и охраняет его от попадания шайбы. Игроки второй команды, передавая шайбу друг другу, стараются в удобный момент попасть в круг. Если это удастся, дети меняются местами.	«Угадай чей голосок»	Карточка № 20
Широкая масленица					
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками. (Пензулаева Л.И. стр.66 з-е 36)	Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет». Игроки строятся в 3-4 круга, в центре каждого круга кубик своего цвета. Дети должны запомнить цвет кубика. По сигналу педагога «Беги!» все разбегаются по площадке. На сигнал «Найди свой цвет!» встают вокруг своего кубика.	«Не попадись». Из снежков выкладывается круг. Дети стоят по кругу, в центре двое водящих. Ребята прыгают на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящих, а те стараются «заморозить» играющих. Когда будут осалены несколько ребят, игра останавливается, выбираются другие водящие из числа ни разу не пойманных.	«Два мороза»	Карточка № 21

Март (зал)

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	П.И.	
			5-6 мин.	20-25 мин.		
При солнышке светло, при матери добро						
1 Н Е Д Е Л Я	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. (Пензулаева Л.И. стр.72-73 з-е 1-2)	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками, ходьба и бег врассыпную.	ОРУ карточка №26	1.Равновесие — ходьба по гим.скамейке навстречу другу — на середине. 2.Прыжки: передвигаться прыжками на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10 м). 3.Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге.	«Паук и мухи»	Карточка № 22
	Фитнес-аэробика - учить вису на гимнастической стенке с одновременным выполнением движений; - упражнять в координации работы рук при ловле и бросании мяча; - содействовать повышению физической работоспособности; - формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями	Маршировка по кругу (35с.) Бег с закидыванием голени назад, руки на поясе, с остановкой по сигналу (стретчинг «Журавль» (30с. 2 раза) Пружинистый шаг, руки на поясе, выставлять руки на каждое приседание в стороны, с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля машет крыльями» (20с. 3 раза) Игровое упражнение «Веселые ножки», с остановкой по сигналу	-	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика (Сулим Е.В. стр. 112-117 с 5-7 лет)	-	Игра «Черт и краски» Стретчинг

		(20с. 3 раза) Игровое упражнение «Гусеница» (30с.) Стретчинг «Домик» (5с.)				
Огородные фантазии						
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. (Пензулаева Л.И. стр.74-75 з-е 4-5)	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную.	ОРУ карточка №26	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»).	«Стой»	Карточка № 23
	Фитнес-аэробика - учить вису на гимнастической стенке с одновременным выполнением движений; - упражнять в координации работы рук при ловле и бросании мяча; - содействовать повышению физической работоспособности; - формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями	Маршировка по кругу (35с.) Бег с закидыванием голени назад, руки на поясе, с остановкой по сигналу (стретчинг «Журавль» (30с. 2 раза) Пружинистый шаг, руки на поясе, выставлять руки на каждое приседание в стороны, с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля машет крыльями» (20с. 3 раза) Игровое упражнение «Веселые ножки», с остановкой по сигналу (20с. 3 раза) Игровое упражнение	-	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика (Сулим Е.В. стр. 112-117 с 5-7 лет)	-	Игра «Черт и краски» Стретчинг

		«Гусеница» (30с.) Стретчинг «Домик» (5с.)				
Зауральский сувенир...						
З Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в гор.цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. (Пензулаева Л.И. стр.76-78 з-е 7-8)	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полу приседе, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную.	ОРУ карточка №28	1.Метание мешочков в горизонтальную цель. 2.Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее») 3.Равновесие — ходьба по гим.скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс).	«Не останься на полу»	Карточка № 24
	Фитнес-аэробика - учить удерживать прямые ноги в висе на гимнастической стенке; - упражнять в отбивании мяча с одновременным выполнением прыжков; - развивать физические качества: координацию, ловкость и равновесие; - развивать способность испытывать эстетическое удовольствие от изящно выполненных движений	Маршировка по кругу (35с.) Ходьба с носка, руки на поясе (40с.) Боковой галоп с хлопками в ладоши над головой (40с.) Игровое упражнение «Крокодил» (40с.) Игровое упражнение «Маленькие лягушки» (40с.) Стретчинг «Матрешка» (5с.)	-	Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика «Полоса препятствий» (Сулим Е.В. стр. 117-121 с 5-7 лет)	-	Игра «скажи наоборот» Стретчинг
Из истории колеса						
4 Н Е Д Е	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу	ОРУ карточка №28 «Нескучная гимнастика»	1.Лазанье на гим. стенку (2—3 раза). 2.Равновесие — ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи,	«Нее попадись»	Карточка № 25

Л Я	равновесие и прыжки. (Пензулаева Л.И. стр.79-80 з-е 10-11)	педагога.	(АлябьеваЕ.А. стр. 50-54)	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.		
	Фитнес-аэробика - учить удерживать прямые ноги в висе на гимнастической стенке; - упражнять в отбивании мяча с одновременным выполнением прыжков; - развивать физические качества: координацию, ловкость и равновесие; - развивать способность испытывать эстетическое удовольствие от изящно выполненных движений	Маршировка по кругу (35с.) Ходьба с носка, руки на поясе (40с.) Боковой галоп с хлопками в ладоши над головой (40с.) Игровое упражнение «Крокодил» (40с.) Игровое упражнение «Маленькие лягушки» (40с.) Стретчинг «Матрешка» (5с.)	-	Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика «Полоса препятствий» (Сулим Е.В. стр. 117-121 с 5-7 лет)	-	Игра «скажи наоборот» Стретчинг

Март (улица)

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
			Игровые упражнения	П.И.	
При солнышке светло, при матери добро					

1 Н Е Д Е Л Я	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом. (Пензулаева Л.И. стр.73-74 з-е 3)	«Бегуны». Дети становятся на линии старта в шеренгу. По команде «Марш» бег на скорость (дистанция 10 м), повернуться кругом и от линии финиша повторить задание.	1.Игра «Лягушки в болоте». 2.«Мяч о стенку». Дети становятся в 3—4 колонны перед стенкой (щитом). У игрока, стоящего первым в колонне, мяч малого диаметра. Игрок бросает мяч о стенку, затем ухолит в конец своей колонны. Второй игрок должен поймать мяч после отскока о пол и бросить его о стенку. И так далее. Побеждает команда, быстро и без потерь мяча выполнившая задание. Повторить 2—3 раза.	«Паук и мухи»	Карточка № 22
	Огородные фантазии				
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом. (Пензулаева Л.И. стр.75-76 з-е 6)	Игра с бегом «Мы — веселые ребята». Дети стоят за чертой на одной стороне площадки. В процессе игры надо добежать до длинной черты (дистанция 10—15 м).	Игра «Охотники и утки». Дети делятся на две равные команды — охотники и утки. Утки становятся в середину большого круга. Охотники бросают мяч (большой диаметр), стараясь осалить им уток. Утка, которой коснулся мяч, выбывает из игры. Когда большинство (примерно треть) уток будет осалено, команды меняются ролями.	«Стой»	Карточка № 23
	Зауральский сувенир...				
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. (Пензулаева Л.И. стр.78-79 з-е 9)	«Кто скорее до мяча». Дети становятся в две шеренги. Задание: как можно быстрее добежать до предмета, взять его в руки и поднять над головой (дистанция 10 м).	1.«Пас ногой». Водящий прокатывает игрокам мяч ногой (пас ногой); каждый ребенок, получив мяч, на несколько секунд задерживает его, принимая ногой, и снова посылает водящему. 2.«Ловкие зайчата». Задание: встать боком к шнуру и на двух ногах перепрыгивать через него справа и слева, и так до конца шнура, затем подойти к обручу, встать в него и поднять мяч над головой.	«Не останься на полу»	Карточка № 24
	Из истории колеса				
4 Н Е Д Е Л	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом. (Пензулаева Л.И. стр.80-81 з-е 12)	Игровое упражнение «Салки — перебежки».	«Передача мяча в колонне». Дети строятся в 3—4 колонны; расстояние между играющими один шаг. У стоящего в колонне первым — мяч (большой диаметр). По сигналу педагога дети начинают передавать мяч назад двумя руками над головой (стойка ноги на ширине плеч). Последний в колонне игрок получает мяч, бежит в начало	«Не попадись»	Карточка № 25

Я			колонны и так же передает мяч. Задание выполняется до тех пор, пока первым в колонне не окажется игрок, стоявший первым перед началом игры. Побеждает команда, быстро и без потерь мяча справившаяся с заданием.		
----------	--	--	--	--	--

Апрель (зал)

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	П.И.	
			5-6 мин.	20-25 мин.		
Прилетайте, мы вас ждем!						
1	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. (Пензулаева Л.И. стр.81-82 з-е 13-14)	Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу.	ОРУ карточка №29	1.Равновесие - ходьба по гим.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.	«Ловишки»	Карточка № 26
Н Е Д Е Л Я	Фитнес-аэробика - упражнять в выполнении различных висах на гимнастической стенке; - закреплять умения ловить и бросать мяч; - тренировать координацию, ловкость и равновесие; - развивать способность испытывать эстетическое удовольствие от изящно выполненных движений	Маршировка по кругу (35с.) Ходьба с носка, раскрывать руки в стороны на каждый шаг(40с.) Боковой галоп с хлопками в ладоши над головой, остановка по сигналу (стретчинг «Ель») (30с. 3 раза) Игровое упражнение	-	Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика «Полоса препятствий» (Сулим Е.В. стр. 121-125 с 5-7 лет)	-	Игра «Скажи наоборот» Стретчинг

		«Крокодил», с остановкой по сигналу (стретчинг «Гора») (20с. 3 раза) Игровое упражнение «Маленькие лягушки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Веточка») (30с. 3 раа) Стретчинг «Матрешка» (5с.)				
Гагарин – первый космонавт						
2 Н Е Д Е Л Я	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. (Пензулаева Л.И. стр.83-84 з-е 16-17)	Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег враспынную.	ОРУ карточка №29	1.Прыжки в длину с разбега. 2.Броски мяча друг другу в парах. 3.Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика».	«Удочка»	Карточка № 27
	Фитнес-аэробика - упражнять в выполнении различных висах на гимнастической стенке; - закреплять умения ловить и бросать мяч; - тренировать координацию, ловкость и равновесие; - развивать способность испытывать эстетическое удовольствие от изящно выполненных движений	Маршировка по кругу (35с.) Ходьба с носка, раскрывать руки в стороны на каждый шаг(40с.) Боковой галоп с хлопками в ладоши над головой, остановка по сигналу (стретчинг «Ель») (30с. 3 раза) Игровое упражнение «Крокодил», с остановкой по сигналу (стретчинг	-	Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика «Полоса препятствий» (Сулим Е.В. стр. 121-125 с 5-7 лет)	-	Игра «Скажи наоборот» Стретчинг

		«Гора») (20с. 3 раза) Игровое упражнение «Маленькие лягушки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Веточка») (30с. 3 раа) Стретчинг «Матрешка» (5с.)				
Все работы хороши - выбирай на вкус!						
З Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. (Пензулаева Л.И. стр. 84-86 з-е 19-20)	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег врассыпную.	ОРУ карточка №31	1.Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит». 2.Ползание по гим.скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3.Ходьба боком пристав.шагом с мешочком на голове, перешагивая ч/з предметы. 4.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	«Затейники»	Карточка № 28
	Фитнес-аэробика - учить удерживать целлулоидный мяч на ракетке в разных исходных положениях; - упражнять в висах на турнике в разных исходных положениях; - совершенствовать технику выполнения прыжков на двух ногах; - формировать потребность в двигательной деятельности	Ходьба обычная (30с.) Игровое упражнение «Веселые ножки» в чередовании с бегом с забрасыванием голени назад (40с.) Игровое упражнение «Раки» (40с.) Скрестный боковой шаг, руки за головой (40с.) Скрестный боковой бег, руки на поясе (40с.)	-	Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика (Сулим Е.В. стр. 163-167 с 5-7 лет)	-	Игра «Тихо - громко» Стретчинг

		Игровое упражнение «Поезд» (30с.)				
Мы дети твои, Земля...						
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. (Пензулаева Л.И. стр.87-88 з-е 22-23)	Игровое задание «По местам».	ОРУ карточка №31 «Нескучная гимнастика» (АлябьеваЕ.А. стр. 110-113)	1.Бросание мяча в шеренгах. 2.Прыжки в длину с разбега. 3.Равновесие — ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (5—6 предметов; расстояние между предметами 40 см).	«Мышеловка»	Карточка № 29
	Фитнес-аэробика - учить удерживать целлулоидный мяч на ракетке в разных исходных положениях; - упражнять в висах на турнике в разных исходных положениях; - совершенствовать технику выполнения прыжков на двух ногах; - формировать потребность в двигательной деятельности	Ходьба обычная (30с.) Игровое упражнение «Веселые ножки» в чередовании с бегом с забрасыванием голени назад (40с.) Игровое упражнение «Раки» (40с.) Скрестный боковой шаг, руки за головой (40с.) Скрестный боковой бег, руки на поясе (40с.) Игровое упражнение «Поезд» (30с.)	-	Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика (Сулим Е.В. стр. 163-167 с 5-7 лет)	-	Игра «Тихо - громко» Стретчинг

Апрель (улица)

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
			Игровые упражнения	Подвижные игры (ПИ)	

Прилетайте, мы вас ждем!					
1 Н Е Д Е Л Я	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками. (Пензулаева Л.И стр.82-83 з-е 15)	Игровое задание «Быстро в шеренгу». Играющие становятся в три шеренги по трем сторо нам зала лицом друг к другу. На сигнал педагога «Беги!» разбегаются. На сигнал «Быстро в шеренгу!» каждый ребенок должен быстро найти свое место в шеренге.	1.«Перешагни — не задень». Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (6~8 мячей) на каждый шаг, руки за голову (или на пояс). 2.«С кочки на кочку». Играющие становятся в две колонны. По сигналу педагога стоящие первыми начинают прыжки на двух ногах из обруча в обруч без паузы — «с кочки на кочку». Дети прыгают поточным способом, соблюдая дистанцию.	«Ловишки»	Карточка № 26
Гагарин – первый космонавт					
2 Н Е Д Е Л Я	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках. (Пензулаева Л.И стр.84 з-е 18)	«Слушай сигнал». Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Поворот!» повернуть в другую сторону и продолжить ходьбу, бег в рассыпную.	1.«Пас ногой». Ударом ноги (правой или левой) он посылает мяч партнеру точно в ноги. Тот движением ноги останавливает мяч и посылает его обратно. 2.«Пингвины»-«пингвин» прыгает на двух ногах, зажав мешочек между колен, до линии финиша, обозначенной шнуром.	«Удочка»	Карточка № 27
Все работы хороши – выбирай на вкус!					
3 Н Е Д Е Л Я	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии. (Пензулаева Л.И стр.86-87 з-е 21)	Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки». На исходную линию становится первая группа детей в одну шеренгу. Задание: быстро добежать до линии финиша	1.«Пройди — не задень»- ходьба между кеглями в среднем темпе на носочках, руки на пояс (или за голову). 2.«Кто дальше прыгнет». Желательно проводить упражнение в прыжках в длину с разбега на площадке. 3.«Пас ногой». Дети распределяются на пары и пасуют друг другу мяч, отбивая его поочередно правой и левой ногой. 4.«Поймай мяч». Дети перебрасывают мяч друг	«Затейники»	Карточка № 28

		(дистанция 10-15 м).	другу, а игрок, который находится между ними, старается коснуться мяча.		
Мы дети твои Земля...					
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом. (Пензулаева Л.И стр.88 з-е 24)	Дети идут в колонне по одному. На сигнал педагога «Ров справа!» выполняют поворот направо и прыгают вперед. Ходьба и бег врассыпную.	Игровые упражнения с мячом «Передача мяча в колонне» (передача мяча двумя руками назад); дети стоят в одном шаге друг от друга.	«Мышеловка»	Карточка № 29

Май (зал)

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	П.И.	
			20-25 мин.			
Спасибо деду за Победу						
1 Н Е Д Е Л Я	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. (Пензулаева Л.И. стр.88-90 з-е 25-26)	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя пере строение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную.	ОРУ Карточка № 35	1.Равновесие-ходьба по гим.скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. 2.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м). 3.Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока.	«Карусель»	Карточка № 30

	<p>Фитнес-аэробика</p> <ul style="list-style-type: none"> - учить ловить целлулоидный мяч на ракетку; - упражнять в висах на турнике в разных исходных положениях; - совершенствовать технику выполнения прыжков на двух ногах; - формировать потребность в двигательной деятельности 	<p>Ходьба обычная (30с.) Игровое упражнение «Веселые ножки» в чередовании с бегом с забрасыванием голени назад, с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля») (10с. 3 раза) Игровое упражнение «Раки» с остановкой по сигналу (стретчинг «Вафелька») (10с. 3 раза) Скрестный боковой шаг, руки за головой. С остановками по сигналу (стретчинг «Окошко») (10с. 3 раза) Скрестный боковой бег, руки на поясе, с остановками по сигналу (стретчинг « Маленькая елочка») (10с. 3 раза) Игровое упражнение «Поезд» (30с.)</p>	-	<p>Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика (Сулим Е.В. стр. 167-172 с 5-7 лет)</p>	-	<p>Игра «Тихо - громко» Стретчинг</p>
До свидания, детский сад!						
<p>2 Н Е Д Е Л Я</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом. (Пензулаева Л.И. стр.90-91 з-е 28-29)</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег враспышную.</p>	<p>ОРУ Карточка №35 «Нескучная гимнастика» (АлябьеваЕ.А. стр. 129-133)</p>	<p>1.Прыжки в длину с места. 2.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6-10 м). 3.Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча (3-4 р).</p>	<p>«Ключи»</p>	<p>Карточка № 31</p>

	<p>Фитнес-аэробика - учить ловить целлулоидный мяч на ракетку; - упражнять в висах на турнике в разных исходных положениях; - совершенствовать технику выполнения прыжков на двух ногах; - формировать потребность в двигательной деятельности</p>	<p>Ходьба обычная (30с.) Игровое упражнение «Веселые ножки» в чередовании с бегом с забрасыванием голени назад, с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля») (10с. 3 раза) Игровое упражнение «Раки» с остановкой по сигналу (стретчинг «Вафелька») (10с. 3 раза) Скрестный боковой шаг, руки за головой. С остановками по сигналу (стретчинг «Окошко») (10с. 3 раза) Скрестный боковой бег, руки на поясе, с остановками по сигналу (стретчинг « Маленькая елочка») (10с. 3 раза) Игровое упражнение «Поезд» (30с.)</p>	-	<p>Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика (Сулим Е.В. стр. 167-172 с 5-7 лет)</p>	-	<p>Игра «Тихо - громко» Стретчинг</p>
Мониторинг						
3 Н Е Д Е Л Я						
Мониторинг						
4						

Н Е Д Е Л Я						
--	--	--	--	--	--	--

Май (улица)

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
			Игровые упражнения	Подвижные игры (ПИ)	
Спасибо деду за Победу					
1 Н Е Д Е Л Я	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. (Пензулаева Л.И. стр.90-91 з-е 27)	Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.	1.«Пас на ходу»-дети шагом передвигаются на другую сторону площадки, перебрасывая мяч друг другу в ходьбе. 2.«Брось — поймай». Ходьба по гим. скамейке, ударяя мячом о землю (пол) одной рукой и ловя мяч двумя руками. 3.Прыжки через короткую скакалку.	«Карусель»	Карточка № 30
До свидания, детский сад!					

2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках. (Пензулаева Л.И. стр.92 з-е 30)	Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе в чередовании; бег врассыпную.	1.«Ловкие прыгуны»-прыжки в обручи на двух ногах — то вправо, то влево (без паузы) переступают условную черту и поворачиваются кругом. 2.«Проведи мяч».-провести мяч ногами, не отпуская его далеко от себя, проводя между кубиками. 3.«Пас друг другу». Мальчики прокатывают мяч друг другу ногами, поочередно то правой, то левой ногой (расстояние между детьми 1,5—2 м). Девочки выполняют прыжки через короткую скакалку (способ по выбору детей).	«Ключи»	Карточка № 31
Мониторинг					
3 Н Е Д Е Л Я					
Мониторинг					
4 Н Е Д Е Л Я					