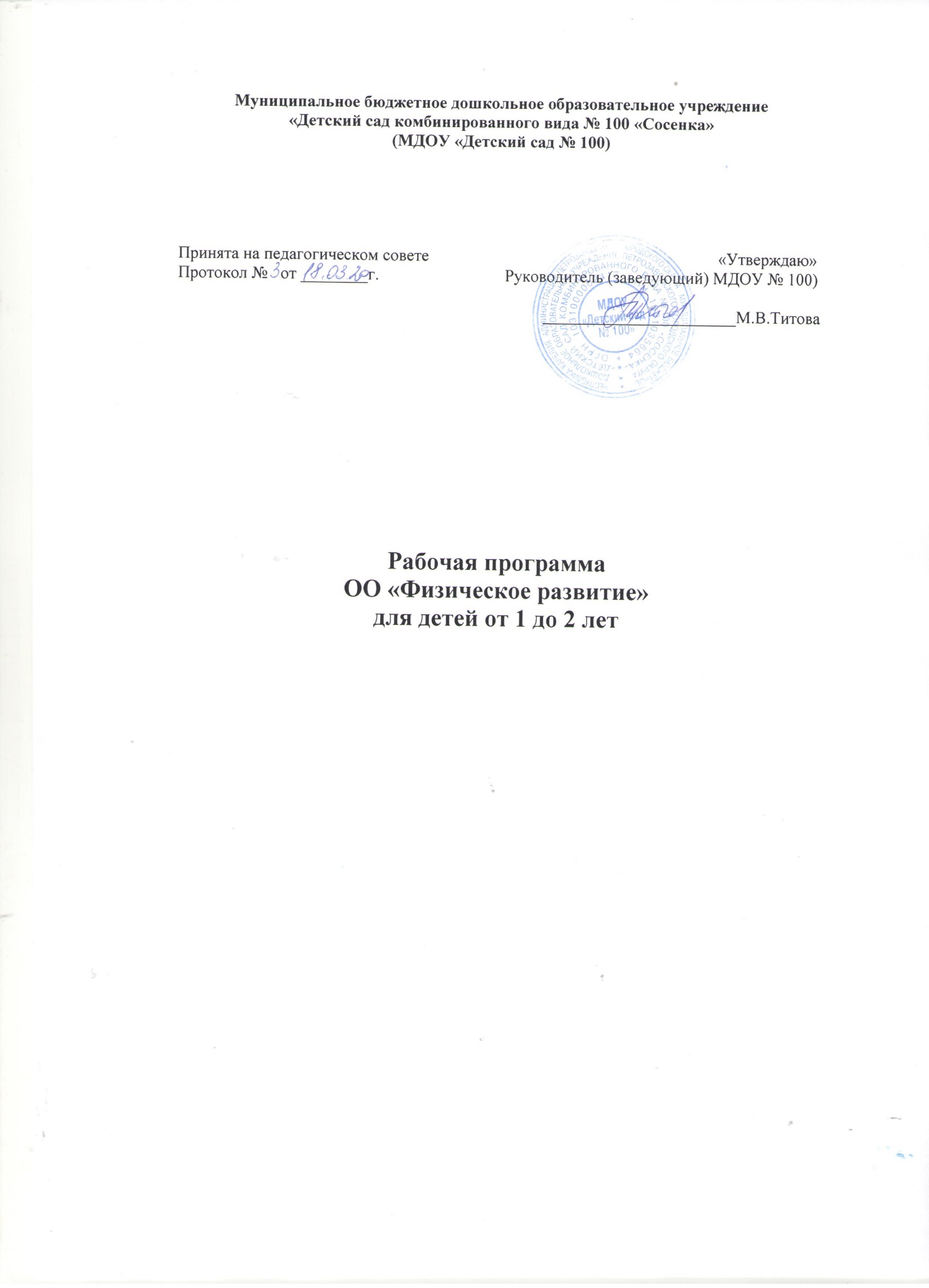
****

**Содержание рабочей программы образовательной области «Физическое развитие»**

**(для детей 1 – 7 лет)**

**Пояснительная записка – стр. 3**

1. **Учебный план – стр. 4**
2. **Содержание психолого-педагогической работы – стр. 4**

**2.1. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни – стр. 4**

**2.2. Физическая культура – стр. 6**

1. **Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений – стр. 11**
2. **Особенности проведения физкультурных занятий – стр. 21**
3. **Примерное планирование работы с детьми – стр. 23**
4. **Приложение: список литературы – стр. 70**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» определяет объем, порядок, содержание изучения образовательной области детьми 1-7 лет. В программе отражено планирование, организация и управление образовательным процессом в соответствии с основной образовательной программой.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию 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.)

Содержание образовательной области «Физическое развитие» соответствуют различные виды образовательной деятельности, название и содержание которой определяется методическими рекомендациями комплексной общеобразовательной программы «От рождения до школы»/под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.

Рабочая программа представляет внутренний нормативный документ и является основанием для оценки качества образовательного процесса в детском саду по ОО «Физическое развитие».

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
2. «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организациях». Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.1.3049-13, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 № 26 (далее – СанПин)
3. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 № 30384)
4. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»
5. Уставом МДОУ

**Основные цели и задачи**

* ***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.***

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

* ***Физическая культура.***

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.

1. **Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Организованная образовательная деятельность** | | | | | | |
| **Базовый вид деятельности** | **Периодичность** | | | | | |
| **Первая группа раннего возраста** | **Вторая группа раннего возраста** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| Физическая культура в помещении | 2 раза в неделю  Развитие движений | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю |
| Физическая культура на улице | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю |
| **Образовательная деятельность в ходе режимных моментов** | | | | | | |
| Утренняя гимнастика | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| Комплексы закаливающих процедур | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| Прогулки | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |

**2.** **Содержание психолого-педагогической работы**

**2.1. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

**Первая группа раннего возраста (от 1 до 2 лет)**

Продолжать укреплять здоровье детей, закалять их, развивать основные виды движений.

**Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)**

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координировать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.

**Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

**Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

**Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

**Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды

в жизни человека и их влиянии на здоровье.

**2.2 Физическая культура**

**Первая группа раннего возраста (от 1 до 2 лет)**

Учить ходить в прямом направлении, сохраняя равновесие и постепенно включая движения рук; влезать на стремянку и слезать с нее; подлезать, перелезать; отталкивать предметы при бросании и катании; выполнять движения совместно с другими детьми.

***Подвижные игры***. Формировать у детей устойчивое положительное отношение к подвижным играм. Ежедневно проводить подвижные игры с использованием игрушки и без нее. С детьми 1 года — 1 года 6 месяцев подвижные игры проводятся индивидуально. С детьми старше 1 года 6 месяцев — индивидуально и по подгруппам (2–3 человека). Развивать основные движения детей (ходьба, ползание и лазанье, катание и бросание мяча). Формировать умение двигаться стайкой в одном направлении, не мешая друг другу.

Развивать умение внимательно слушать взрослого, действовать по сигналу.

**Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)**

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

***Подвижные игр***ы. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание).

Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых пepcoнажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

**Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

**Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

***Подвижные игры.*** Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

**Старшая группа (от 5 до 6 лет**)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч

одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

***Подвижные игры***. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

**Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику ocновных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

***Подвижные игры***. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

**Методы, формы образовательной деятельности**

Методы

Рабочая программа предусматривает использование общедидактических методов в физическом развитии детей:

* наглядный метод - обеспечивает яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения полного и конкретного представления о движении, активизирует развитие сенсорных способностей;
* словесный метод - обращенный к сознанию детей, способствует осмысливанию поставленной задачи и сознательному выполнению движений;
* практический метод - связан с практической деятельностью детей, обеспечивает проверку правильности восприятия движений на собственных мышечно-моторных ощущениях,
* игровой метод - близкий к ведущей деятельности детей, дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, проявления творческой инициативы.

Формы

Основной формой работы по физическому развитию является организованная образовательная деятельность (занятия в спортивном зале и на улице). Образовательная деятельность проходит согласно учебного плана.

В физическом развитии большое место отводится *гимнастике, физическим упражнениям*, проводимым в игровой форме, и *подвижным играм*. С детьми старшего дошкольного возраста, включено обучение отдельным *спортивным упражнениям* и элементам *спортивных игр* (баскетбола, футбола, бадминтона, игр в городки, кегли и др.)

Целесообразность использования данных методов, форм работы в рабочей программе обуславливается многолетней практикой применения в работе с детьми дошкольного возраста, гибкостью преодоления барьеров трудностей.

***Режим двигательной активности***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы работы** | **Виды занятий** | **Количество и длительность занятий (в мин.)**  **в зависимости от возраста детей** | | | | | |
| **1-2**  **года** | **2-3**  **года** | **3-4 года** | **4–5 лет** | **5–6 лет** | **6–7 лет** |
| Физкультурные занятия | а) в помещении | 2 раза в неделю  10 | 2 раза в неделю  10-15 | 2 раза в неделю 15–20 | 2 раза в неделю 20–25 | 2 раза в неделю 25–30 | 2 раза в неделю  30–35 |
| б) на улице |  | 1 раз в неделю  10-15 | 1 раз в неделю 15–20 | 1 раз в неделю 20–25 | 1 раз в неделю 25–30 | 1 раз в неделю  30–35 |
| Физкультурно- оздоровительная работа в режиме дня | а) утренняя гимнастика (по желанию детей) | Ежедневно  4-5 | Ежедневно  4-5 | Ежедневно 5–6 | Ежедневно  6–8 | Ежедневно  8–10 | Ежедневно  10–12 |
| б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно | Ежедневно 2 раза (утром и вечером)  10 | Ежедневно 2 раза (утром и вечером)  15–20 | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20–25 | Ежедневно  2 раза (утром и вечером)  25–30 | Ежедневно 2 раза  (утром и вечером)  30–40 |
| в) физкульт  минутки (в середине статического занятия) | 3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий |
| Активный отдых | а) физкультурный досуг | - |  | 1 раз в месяц 20 | 1 раз в месяц  20 | 1 раз в месяц 30–45 | 1 раз в месяц  40 |
| б) физкультурный праздник | - | - | - | 2 раза в год до 45 мин. | 2 раза в год до 60 мин. | 2 раза в год до 60 мин. |
| в) день здоровья | - | - | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |
| Самостоятельная двигательная деятельность | а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |
| б) самостоятельные подвижные и спортивные игры | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |

**3.Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

**Первая группа раннего возраста (от 1 до 2 лет)**

*Основные движения*

**От 1 года до 1 года 6 месяцев**

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба стайкой в прямом направлении по лежащей на полу дорожке. Ходьба с помощью взрослого вверх по доске, приподнятой одним концом от пола на 10–15 см (ширина доски 25 см, длина 1,5–2 м), и вниз до конца. Подъем на опрокинутый вверх дном ящик (50 × 50 × 10 см) и спуск с него. Перешагивание через веревку, положенную на землю, или палку, приподнятую от пола на 5–10 см.

Ползание, лазанье. Ползание на расстояние до 2 м, подлезание под веревку (высота 50 см), пролезание в обруч (диаметр 50 см). Лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1 м).

Катание, бросание. Катание мяча (диаметр 25 см) вперед (из исходного положения сидя, стоя). Бросание мяча (диаметр 6–8 см) вниз, вдаль.

**От 1 года 6 месяцев до 2 лет** Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба стайкой, ходьба по доске (ширина 20 см, длина 1,5–2 м), приподнятой одним концом от пола на 15–20 см. Подъем на опрокинутый вверх дном ящик (50 × 50 × 15 см) и спуск с него. Перешагивание через веревку или палку, приподнятую от пола на 12–18 см.

Ползание, лазанье. Перелезание через бревно (диаметр 15–20 см), подлезание под веревку, поднятую на высоту 35–40 см, пролезание в обруч (диаметр 45 см). Лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1,5 м).

Катание, бросание. Катание мяча (диаметр 20–25 см) в паре с взрослым, катание по скату и перенос мяча к скату. Бросание мяча (диаметр 6–8 см) правой и левой рукой на расстояние 50–70 см.

Общеразвивающие упражнения. В положении сидя на скамейке поднимание рук вперед и опускание их, отведение за спину. В положении сидя повороты корпуса вправо и влево с передачей предмета. В положении стоя полунаклоны вперед и выпрямление; при поддержке взрослого полунаклоны вперед, перегибаясь через палку (40–45 см от пола). Приседания с поддержкой взрослого.

**Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)**

*Основные движения*

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20–25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30–40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25–30 см).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30–40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50–100 см.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10–30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка.

*Общеразвивающие упражнения*

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

*Подвижные игры*

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Пepeшагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием. «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пpocтpaнстве. «Где звенит?», «Найди флажок».

Движение под музыку и пение. «Поезд», «Заинька», «Флажок».

**Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

*Основные движения*

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см).

Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

*Общеразвивающие упражнения*

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях.

Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни. *Спортивные игры и упражнения*

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Плавание и элементы гидроаэробики. Входить и погружаться в воду, бегать, играть в воде; водить хороводы. Учиться плавать (при наличии соответствующих условий).

*Подвижные игры*

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

**Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

*Основные движения*

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук.

Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.

Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), мелким и широким шагом, в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и цикличных движений под музыку.

*Общеразвивающие упражнения*

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

*Спортивные упражнения*

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору. Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием.

Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

*Подвижные игры*

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

**Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

*Основные движения*

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

*Общеразвивающие упражнения*

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх- назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

*Спортивные упражнения*

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо.

Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

*Спортивные игры*

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

*Подвижные игры*

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

**Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

*Основные движения*

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе.

Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку.

Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

*Общеразвивающие упражнения*

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа.

Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

*Спортивные упражнения*

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками).

Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

*Спортивные игры*

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

*Подвижные игры*

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта.

**4. Особенности проведения физкультурных занятий**

Физкультурные занятия (количество и продолжительность) проводятся согласно учебного плана. Физкультурный зал проветривается, предварительно проводится влажная уборка. Поверхность пола должна быть сухой после влажной уборки во избежание травм. Дети занимаются в соответствующей и общепринятой одежде (трусы, майка или футболка).

Физкультурные занятия построены по общепринятой структуре и состоят из вводной, основной и заключительной частей. Для каждой части занятия характерны свои задачи.

**Вводная часть** включает упражнения, которые мобилизуют внимание детей, подготавливают к выполнению предстоящей двигательной нагрузки, являясь небольшой разминкой. Это упражнения в ходьбе, беге, построениях, с различными заданиями, иногда с музыкальным сопровождением.

**Основная часть**  включает гимнастические упражнения общеразвивающего характера с различными предметами и без них; основные виды движений (упражнения в равновесии, прыжках, лазании и метании), подвижную игру.

Для выполнения *общеразвивающих упражнений* построения могут быть различными и выполняться по ориентирам (кубики, мячи, кегли), особенно в начале обучения.

Особое внимание воспитатель уделяет правильному исходному положению ног, так как это определяет общую нагрузку на организм и отдельные группы мышц.

Исходные положения предлагаются самые разнообразные: стойка ноги на ширине ступни, на ширине плеч, стойка на коленях, лежа на спине и животе. Важен последовательный переход от одного исходного положения к другому. Так, если нужно перевести детей из положения стоя в положения лежа, то сначала их переводят в положение сидя (плавно опускаясь), а затем в положение лежа. Для перехода из положения стоя в положение стойка на коленях требуется, чтобы дети сначала присели и затем плавно опустились на колени (не ударяясь о пол).

При проведении общеразвивающих упражнений в положении стоя, как правило, используют две позиции – стойка ноги на ширине ступни и на ширине плеч. Наклоны и повороты воспитатель выполняет с детьми 1–2 раза.

В основном упражнения воспитатель показывает сам и некоторые из них может показать наиболее подготовленный ребенок. После показа и объяснения дети самостоятельно выполняют прыжки, а ритм задает воспитатель – это могут быть удары в бубен, хлопки в ладоши или музыкальное сопровождение.

В течение одной недели каждого месяца желательно проводить общеразвивающие упражнения без предметов. На остальных занятиях используется различное оборудование. Это делает упражнения более интересными и позволяет варьировать одни и те же задания.

При подборе предметов необходим принцип оптимальной организации занятий. Составляя перспективный план занятий, воспитатель намечает упражнения для обучения, повторения и закрепления. На выполнение обучающих упражнений отводится больше времени, на повторение знакомого материала не требуется детального объяснения, а предполагается лишь некоторые уточнения или частичный показ.

Правильная организация занятий предполагает продуманное расположение пособий, поэтому в плане или конспекте занятия желательно обозначить схему их размещения, а также и местоположения детей и педагога.

Условием, обеспечивающим освоение детьми двигательных навыков и умений, является подбор основных движений для каждого занятия с учетом их сочетаемости и постепенного усложнения. Это достигается двукратным повторением каждого занятия в течение недели, с небольшими изменениями и правильным подбором второго основного движения, которое в данном случае выступает как средство дополнения двигательного опыта детей, подготовки их к новому заданию. Например, на первой неделе каждого месяца вторым движением планируются прыжки, а на следующей неделе прыжки являются первым основным движением: такая последовательность способствует их лучшему усвоению.

Систему планирования основных видов движений можно представить в следующем виде: на первой неделе каждого месяца детей обучают равновесию и упражняют в прыжках; на второй неделе обучают прыжкам и упражняют в метании (все упражнения с мячом обозначены термином "метание"): на третьей – обучают метанию и упражняют в лазании, на четвертой – обучают лазанию и упражняют в равновесии. Такая система последовательности при обучении дошкольников основным видам движений разработана автором данного пособия. В практике работы данная система названа воспитателями "круговой".

*Подвижная игра -* кульминационный момент занятия в плане физической и эмоциональной нагрузки на организм ребенка. Подбирать подвижные игры для физкультурного занятия желательно в соответствии с чередованием основных движений. Например, если детей обучают равновесию и упражняют в прыжках, то может быть предложена игра с использованием мячей; если ребят обучают прыжкам и упражняют в метании, то может быть проведена игра с элементами лазанья и т. д. Такая последовательность подвижных игр помогает закреплять и совершенствовать двигательные навыки, которые дети усвоили на предыдущем занятии.

Для проведения подвижных игр желательно заранее продумать организацию игры, подготовить необходимый инвентарь (дуги, обручи, стойки, шнуры и т.д.), мелкие атрибуты (шапочки котят, мышек, ленточки и т.д.).

**Заключительная часть**. После подвижной игры детей надо привести в относительно спокойное состояние и только после этого можно перейти к другим видам деятельности. Как правило, в заключительную часть занятия входят простые упражнения, игры малой подвижности, хороводы.

**Физкультурное занятие на улице.**

В соответствии с учебным планом одно из трех физкультурных занятий проводится на свежем воздухе. Структура занятия является общепринятой и строится по той же схеме (вводная, основная и заключительная части). Однако в проведении физкультурных занятий на прогулке имеются и некоторые специфические особенности.

Первая часть служит той же цели: ввести организм в состояние подготовленности к основной, второй части — и предлагает несложные задания в ходьбе, беге, комбинации с различными заданиями, которые выполняются по сигналу воспитателя. Вторая часть включает упражнения в игровой занимательной форме с использованием прыжков, бега, метания, лазанья и т. д. Третья, заключительная часть занятия на свежем воздухе также небольшая по объему; в ней проводятся игры и игровые упражнения малой интенсивности, способствующие постепенному снижению двигательной активности, приближающейся к исходному уровню.

Таким образом, на занятиях, проводимых на свежем воздухе, обучение основным видам движений строится посредством игровых упражнений в беге, прыжках, метании, а также с использованием игр с элементами спорта, подвижных игр.

При проведении занятия на свежем воздухе главное правильно и четко организовать детей, при этом возможны различные варианты, например:

* дети одновременно выполняют (фронтальный способ) игровые упражнения в шеренге (перебрасывание мячей, прокатывание обручей), затем делятся на пары (в играх с мячом, с элементами спорта бадминтон, футбол, хоккей, баскетбол);
* дети делятся на подгруппы. Одна занимается под наблюдением воспитателя, другая самостоятельно выполняет подряд два или три упражнения, затем дети меняются местами;
* дети делятся на три-четыре подгруппы, каждой предлагается задание, а по условному сигналу происходит смена мест и заданий.

При проведении подвижных игр, эстафет важно меры по предупреждению травматизма: сохранять между детьми во время бега, прыжков; переносить достаточным количеством ребят и т.д.

Время занятий на прогулке зависит от климатических и погодных условий. Проводить физкультурное занятие на свежем воздухе в конце прогулки.

Далее приводится примерное содержание физкультурных занятий на весь год, соответствующие программным требованиям и возможностям детей данной возрастной группы. В конце каждого месяца усвоенные упражнения предлагаются для повторения и закрепления в игровой, занимательной форме с небольшими группами, индивидуально на прогулке, в помещении групповой комнаты, зале (в зависимости от условий).

Педагог может вносить изменения, дополнения в конспект занятий вносить игровые элементы в содержание отдельных его частей, заменить подвижную игру, но структура занятия должна сохраняться полностью.

1. **Примерное планирование работы с детьми**

**Первая группа раннего возраста (от 1 до 2 лет)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Неделя** | **Программное содержание** | **Материал для повторения** |
| Сентябрь | 1-2-я недели | Упражнять в ходьбе в прямом направлении, упражнять в ползании, развивать чувство равновесия. | Игровые упражнения «Принести игрушку»,  «Доползти до погремушки»,  «Подняли руки и опустили».  Подвижная игра «Бегите все ко мне» |
| 3-4-я недели | Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, познакомить с  бросанием мяча, упражнять в ползании и подлезании, развивать внимание и  умение реагировать на слово. | Игровые упражнения «Ходьба по дорожке (3—4 м) до предмета», «Присели и встали», «Ползание (2—3 м) и подлезание под воротики», «Бросать мяч двумя руками вперед».  Подвижная игра «Идите ко мне» — ходьба с мячом». |
| Октябрь | 1-2 неделя | Упражнять в ходьбе в прямом направлении; в ползании и  перелезании бревна, повторить бросание, развивать умение ориентироваться в  пространстве. | Игровые упражнения «Иди к игрушке» (5—8 м), «Ползание (3—4 м) и перелезание через бревно (скамейку)», «Держать мяч обеими руками и бросать его вперед».  Игровое упражнение «Идите к собачке». |
| 3-4-я недели | Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, повторить ползание и подлезание под палку, упражнять в бросании мяча, развивать  ориентировку в пространстве. | Игровые упражнения «Ходьба по дорожке шириной 40 см, длиной 4—6 м», «Ползание и подлезание под палку (веревку), установленную  на высоте 40—50 см.», «Бросать мяч обеими руками вперед».  Игровое упражнение «Бегите  ко мне» (упражнение выполняют дети от 1 года 6 месяцев). |
| Ноябрь | 1-2 недели | Познакомить с броском мешочка вдаль правой рукой (левой), упражнять в ходьбе по гимнастической доске, развивать чувство равновесия,  Развивать умение ориентироваться в пространстве. | Игровые упражнения:  «Ходьба по доске, положенной на пол», «Ползание и переступание веревки или рейки, приподнятой на высоте 10  см.».  Игровое упражнение «Догоните куклу» |
| 3-4-я недели | Упражнять в ходьбе по ребристой доске, в умении взойти на ящик  и сойти с него, познакомить с броском из -за головы двумя руками, развивать  внимание и ориентировку в пространстве. | Игровые упражнения:  «Ходьба в прямом направлении (2—3 м) и ходьба по ребристой доске», «Ползание по дорожке между двумя линиями (ширина50 см)», «Сели и легли», «Бросать мяч вдаль из-за головы двумя руками, бежать за мячом». |
| Декабрь | 1-2-я недели | Повторить ходьбу по доске, упражнять в ползании, подлезании  под палку, учить бросать одной рукой, воспитывать самостоятельность. | Игровые упражнения:  «Ходба по доске», «Ползание и подлезание под палку (или воротики), высота 40—50 см.», «Бросать мяч вдаль из-за головы обеими руками». Игровое упражнение «Догоните меня», «Бегите ко мне». |
| 3-4-я недели | Упражнять в ходьбе с высоким подниманием ног, познакомить с  катанием мяча, повторить ползание и перелезание через скамейку, развивать  внимание и ориентировку в пространстве. | Игровые упражнения:  «Ходить, высоко поднимая ноги», «Ползание и перелезание через гимнастическую скамейку», «Догоните мяч». Игровое упражнение «Бегите ко мне». |
| Январь | 1-2- я недели | Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, повторить  ползание и пролезание в обруч, упражнять в бросании одной рукой, развивать  внимание и чувство равновесия. | Игровые упражнения:  «Ходьба по гимнастической скамейке с помощью взрослого», «Ползание и пролезание в обруч», «Бросать мяч (или мешочек с песком) вдаль правой и левой рукой». Игровое упражнение «Найди, где спрятана собачка» |
| 3-4-я недели | Упражнять в ходьбе по  наклонной доске, повторить ползание и  перелезание бревна, бросать мяч двумя  воспитывать  самостоятельность. | Игровые упражнения:  «Ходьба по наклонной  доске»,  «Ползание через бревно», «Бросать мяч вдаль из-за головы двумя руками и бежать за ним». Игровое упражнение «Бегите ко мне» |
| Февраль | 1-2-я недели | Повторить ползание и подлезание под скамейку, закреплять умение бросать мяч двумя руками, воспитывать самостоятельность, развивать  умение ориентироваться в пространстве. | Игровые упражнения:  «Ходьба по дорожке, нарисованной мелом или обозначен ной веревкой,» «Ползание и подлезание  Под гимнастическую скамейку», «Бросать мяч вдаль двумя руками из -за головы, бежать за ним», «Птички летают». Игра «В гости к куклам» и ходьба с куклой. |
| 3-4-я недели | Повторить ползание и пролезание в обруч, познакомить с броском  мяча через ленту, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать умение  действовать по сигналу. | «Ходьба по извилистой дорожке 3—5 м.», «Ползание и пролезание в обруч», «Ходьба по наклонной доске», «Бросать мяч двумя руками через ленту (сетку), натяну тую на уровне груди ребенка», «Идти по глубокому снегу» — ходить, высоко поднимая ноги. |
| Март | 1-2-я недели | Упражнять  повторить ползание и перелезание через бревно, воспи тывать смелость и  самостоятельность. | Игровые упражнения:  «Ходить по ребристой доске»,  «Катать мяч двумя руками вперед», «Ползание и перелезание через бревно», «Ходить, высоко поднимая  ноги, переступая из обруча в  обруч»,  «Зайчики прыгают» — прыжки на месте на двух ногах», «Мышки идут» — спокойная ходьба. |
| 3-4 недели | Упражнять в бросании в горизонтальную цель, учить ходить , меняя направление, упражнять в ползании, развивать глазомер и ориентировку в пространстве. | Игровые упражнения «Ползание на четвереньках по ковровой дорожке до определенного места», «Бросить мяч в горизонтальную цель (корзину) на расстоянии 40—50 см.».  Подвижная игра «Догоните меня».  «Мышки идут» — спокойная ходьба вместе с воспитателем. |
| Апрель | 1-2-я недели | Ходить, высоко поднимая  ноги, упражнять в ползании  по гимнастической скамейке, повторить бросание мешочка с песком одной рукой,  развивать равновесие и глазомер. | «Ходить, переступая через палку, поднятую на высоту 5 -10 см.», «Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке», «Бросать мешочек с песком (мяч) вдаль правой и левой рукой», «Ходьба по наклонной доске вверх и вниз». |
| 3-4-я недели | Повторить ходьбу по ребристой доске, упражнять в бросании мячей через ленту, повторить ползание, развивать равновесие и глазомер. | Игровые упражнения:  «Ходьба по ребристой доске», «Ползание и подлезание под воротики», «Бросать мяч через ленту (сетку), расположенную на уровне груди ребенка», «Присели и встали».  Игра «Догоните собачку» и ходьба за собачкой. |
| Май | 1-2-я недели | Повторить бросание вдаль двумя руками, упражнять в ходьбе по гимнастической  скамейке, повторить  ловкость и самостоятельность. | Игровые упражнения:  «Ходьба по гимнастической скамейке с помощью воспитателя», «Ползание  (3-4 м) и перелезание через  гимнастическую скамейку», «Бросать мяч двумя руками из-за головы».  Игра «В гости к куклам». |
| 3-4-я недели | Упражнять в ходьбе со сменой направления, повторить бросание в  горизонтальную цель, ходить  по наклонной равновесия и ориентировку в пространстве. | «Ходьба со сменой направления», «Ползание по гимнастической скамейке», «Бросать мяч в горизонтальную цель, (обруч или корзину), установленную на уровне груди ребенка на расстоянии 50— 70 см.», «Ходьба по наклонной доске вверх, вниз», «Зайчики прыгают» — прыжки на двух ногах. |

**Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Неделя** | **Программное содержание** | **Материал для повторения** |
| Сентябрь | 1-2-я недели | Упражнять в ходьбе и беге стайкой в одном направлении,  в ходьбе по ограниченной поверхности, в ползании на четвереньках, в бросании мяча вдаль. Подвижная игра «Бегите все ко мне» | Игровые упражнения с ходьбой, бегом и мячами: «Ветер дует нам в лицо, закачалось деревцо», «Котята играют с мячами», «Котята ищут домики для своих мячей»  Подвижная игра «Бегите все ко мне» |
| 3-4-я недели | Учить ходить и бегать в разном направлении, прыгать на месте, имитировать животных, бросать мяч вдаль к зрительным ориентирам. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Подвижная игра «Куры и кошка». | Игровые упражнения с ходьбой, бегом, имитацией движений животных: «Помашем погремушками», «Спрячем погремушки», «Ветерок играет с погремушками», «Попрыгаем как зайчики»  Подвижная игра «Куры и кошка». |
| Октябрь | 1-2 неделя | Упражнять в ходьбе и беге в разных направлениях. Учить прыгать с продвижением вперед и ползать, меняя направление.  Подвижная игра «Воробышки и кот» | Игровые упражнения с ходьбой, бегом: «Веселые воробышки» -  «Воробышки», «Покажите крылышки», «Воробышки клюют зернышки»  Подвижная игра «Воробышки и кот» |
| 3-4-я недели | Упражнять в ходьбе‚ беге в колонне по одному в разных направлениях, в прокатывании мяча в ворота, в ползании и подлезании в ворота. Подвижная игра «Медведь и добрые зайчата». | Игровые упражнения с ходьбой, бегом и мячом:  «Мишки косолапые» - Комплекс «Мишки»  Подвижная игра «Медведь и добрые зайчата». |
| Ноябрь | 1-2 недели | Совершенствовать ходьбу и бег с остановкой на сигнал. Учить соразмерять шаг с высотой препятствия при ходьбе, прокатывать  и ловить мяч, перелезать через препятствие. Закреплять умение прыгать с продвижением вперед, знание формы. Подвижная игра «Лиса и цыплята» | Игровые упражнения:  комплекс с флажками.  Подвижная игра «Лиса и цыплята» |
| 3-4-я недели | Упражнять детей в ходьбе в разных условиях (прямая и извилистая дорожки), в беге в медленном темпе за воспитателем. Учить прыгать с продвижением вперед, ползать по извилистой дорожке. Развивать координацию, равновесие. активность. Дать представление – «прямая», «извилистая». Подвижная игра «Догони мяч». | Игровые упражнения:  комплекс с погремушками, «Прыжки с продвижением вперед по извилистой дорожке».  Подвижная игра «Догони мяч». |
| Декабрь | 1-2-я недели | Упражнять в ходьбе и беге на носочках. Учить бросать мешочек с песком через веревку способом от плеча, прыгать между предметами. Развивать ловкость, равновесие. Подвижная игра «Вот сидит наш пес Барбос». | Игровые упражнения:  комплекс с платочками Подвижная игра «Вот сидит наш пес Барбос». |
| 3-4-я недели | Упражнять в ходьбе и беге в разных условиях (твердая и мягкая дорожки). Учить прыгать в длину, ходить по скамейке. Развивать равновесие, координацию движений. Закреплять понятия «мягкая», «твердая» Подвижная игра «Волшебная палочка». | Игровые упражнения:  комплекс «Воробышки», «Зайка прыгает через ручеек».  Подвижная игра «Карусели» |
| Январь | 1-2- я недели | Учить ходить разными способами, подражая животным. Упражнять в ползании, и подлезании на четвереньках, в бросании мяча об пол. Развивать ловкость, координацию, внимание. Подвижная игра «Лиса и цыплята». Подвижная игра «Шалтай-болтай». | Игровые упражнения:  Комплекс «Мишки»  Подвижная игра «Лиса и цыплята». Подвижная игра «Шалтай-болтай». |
| 3-4-я недели | Совершенствовать ходьбу, бег в разных направлениях. Закреплять умение ползать на четвереньках в разном темпе, прыгать с продвижением вперед в разных направлениях. Подвижная игра «Кошка и цыплята». Подвижная игра «Волшебная палочка». Подвижная игра «Медведь и добрые зайчата». | Игровые упражнения:  «Догони меня».  Подвижная игра «Кошка и цыплята». Подвижная игра «Волшебная палочка». Подвижная игра «Медведь и добрые зайчата». |
| Февраль | 1-2-я недели | Упражнять в ходьбе и беге в разных условиях (мягкая, твердая поверхность). Учить прыгать в высоту с места, ползать по мягкой поверхности. Подвижная игра «Найди свой домик». Подвижная игра «Зернышко». | Игровые упражнения:  комплекс «Деревья» Подвижная игра «Найди свой домик». Подвижная игра «Зернышко». |
| 3-4-я недели | Учить двигаться, сохраняя направление. Выполнять действия в разных условиях. Развивать внимание, умение действовать в коллективе Подвижная игра «Автомобили». Подвижная игра «Все захлопали в ладоши».Подвижная игра «Пчелки». | Подвижная игра «Автомобили». Подвижная игра «Все захлопали в ладоши».Подвижная игра «Пчелки». |
| Март | 1-2-я недели | Совершенствовать ходьбу и бег. Упражнять в ползании по скамейке, в бросании мяча вдаль двумя руками способом из-за головы. Развивать ориентировку в пространстве. Подвижная игра «По кочкам». Подвижная игра «Шарик». | Игровые упражнения:  «Паровозик»  Подвижная игра «По кочкам». Подвижная игра «Шарик». |
| 3-4 недели | Совершенствовать умение детей ходить, ползать, прыгать в разных условиях. | Игровые упражнения и подвижные игры на весь пройденный материал |
| Апрель | 1-2-я недели | Совершенствовать ходьбу и бег. Закреплять умение соразмерять высоту шага с высотой препятствия, ходить по скамейке, подлезать под скамейку. Подвижная игра «Гуси». Подвижная игра «Зернышко». | Подвижная игра «Гуси». Подвижная игра «Зернышко». |
| 3-4-я недели | Совершенствовать ходьбу и бег с остановкой на сигнал. Закреплять умение ходить на носочках, прыгать в длину с места, бросать мяч через сетку одной рукой способом «от плеча». Подвижная игра «Кошка и цыплята». | Игровые упражнения:  комплекс с флажками Подвижная игра «Кошка и цыплята». |
| Май | 1-2-я недели | Закрепить умение ходить и бегать в разном темпе, бросать в горизонтальную цель, прыгать. Развивать ловкость, глазомер, внимание. Подвижная игра «Остановись возле игрушки». Подвижная игра «Шарик». | Игровые упражнения:  комплекс с мешочками.  Подвижная игра «Остановись возле игрушки». Подвижная игра «Шарик». |
| 3-4-я недели | Учить замедлять и ускорять движения по сигналу. Упражнять в подпрыгивании на месте. Развивать ориентировку в пространстве, ловкость, глазомер. Подвижная игра «Пошли-пошли-поехали Подвижная игра «Ножки топ-топ» | Подвижная игра «Сними ленточку  Подвижная игра «Остановись возле игрушки»  Подвижная игра «Угадай, где спрятано». |

**Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Неделя** | **Программное содержание** | **Материал для повторения** |
| Сентябрь | 1 | Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. | Игровые упражнения: с мячом – прокати мяч, броски вперед и т. д. У детей 3–4 лет еще слабый навык игры с мячом, поэтому для его формирования желательно каждый день проводить различные упражнения, игры с бегом "Догоните меня, "Бегите ко мне". |
| 2 | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте. | Игровые упражнения на равновесие – "Пойдем по мостику". Подвижные игры с мячом, с прыжками. |
| 3 | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. Подвижная игра "Кот и воробышки". | Игровые упражнения с мячами – катание мячей в прямом направлении, друг другу, бросание мячей вперед. Подвижные игры "Пузырь", "Мой веселый звонкий мяч", "Найди свой домик" и др. |
| 4 | Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур. Подвижная игра "Быстро в домик". | Игровые упражнения и подвижные игры на весь пройденный материал. |
| Октябрь | 1 | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. Подвижная игра "Догони мяч". | Игровые упражнения "Мышки", "Цыплята" ; с мячом – докати мяч до кегли (до кубика). Подвижные игры "Мой веселый звонкий мяч", "Поймай комара", "Бегите ко мне" и др. |
| 2 | Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. Игра "Ловкий шофер". | Игровые упражнения "Пойдем по мостику", "Побежим по дорожке", "Попрыгаем, как зайки». Подвижные игры "Поезд", "Кот и воробышки", "Найди свой домик". |
| 3 | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.  Подвижная игра "Зайка серый умывается". | Игровые упражнения: прыжки – "перепрыгнем канавку"; с мячом – "Докати до кегли", "Чей мяч дальше!". Подвижные игры "Поезд", "Найдем игрушку". |
| 4 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. Подвижная игра "Кот и воробышки". | Игровые упражнения с мячом – катание мячей друг другу, "Прокати мяч по дорожке". Прыжки с продвижением вперед. Подвижные игры "Поймай комара", "Догони мяч", "По мостику", "Наседка и цыплята". |
| Ноябрь | 1 | Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Подвижная игра "Ловкий шофер". | Игровые упражнения: лазание под дугу с мячом – "Прокати мяч и доползи", "Прокати и догони мяч; равновесие – "Пробеги по мостику". Подвижные игры "Мыши в кладовой", "Поезд", "По ровненькой дорожке". |
| 2 | Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.  Подвижная игра "Мыши в кладовой". | Игровые упражнения: равновесие – ходьба из обруча в обруч; прыжки – "Перепрыгни из ямки в ямку. Подвижные игры "Наседка и цыплята", "Догони мяч". |
| 3 | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. Подвижная игра "По ровненькой дорожке". | Игровые упражнения: прыжки – до кубика, до обруча, до игрушки; "Перепрыгни ручеек"; с мячом – "Прокати до мяч до кегли и сбей ее". Подвижные игры "Поймай комара", "Кот и мыши", "Найди свой домик". |
| 4 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии. Подвижная игра "Поймай комара". | Игровые упражнения с мячом – катание мячей в парах; "Прокати в ворота"; ползание – "Доползи до зайки», лазание под дугу ("мышки", "котята"). Подвижные "Пузырь", "Поймай комара", "Зайка серый умывается". |
| Декабрь | 1 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. Подвижная игра "Коршун и птенчики" | Игровые упражнения: подлезание – "Пролезть в норку" (мышки, котята, лисята); равновесие – "пройти по дорожке", "Перешагни через кубик"; с мячом – "Прокати и догони мяч", "Поймай мяч, брошенный воспитателем".  Подвижные игры: "Найди свой домик", "Бегите ко мне" и др. |
| 2 | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча. Подвижная игра "Найди свой домик". | Игровые упражнения на равновесие "Пройди по мостику (снежному валу)"; прыжки из обруча в обруч, "с кочки на кочку", "из ямки в ямку"; метание"попади снежком в корзину; накорми белку шишками. Подвижные игры "Наседка и цыплята", "Пузырь", "Воробышки и кот". |
| 3 | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. Подвижная игра "Лягушки". | Игровые упражнения: прыжки – спрыгивание со скамейки; с мячом – прокатывание между предметами (кубики, кегли); друг другу, в прямом направлении. Подвижные игры с прыжками и бегом. |
| 4 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске. Подвижная игра "Птица и птенчики". | Игровые упражнения с мячом. Подвижные игры "По ровненькой дорожке", "Лягушки", "Птица и птенчики" и др. |
| Январь | 1 | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.  Подвижная игра "Коршун и цыплята". | Игровые упражнения: ползание, не касаясь руками пола – "мышки вылезли из норки", "щенята подлезли под забор"; ходьба по доске , по снежному валу; катание мячей друг другу в прямом направлении; прыжки через шнур, из обруча в обруч. Подвижные игры с бегом, прыжками. |
| 2 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. Подвижная игра "Птица и птенчики". | Упражнения: ходьба по доске, прыжки со скамейки, прыжки на месте. С мячом – катание в ворота; в прямом направлении, вокруг предметов (кегли, кубики, стулья). Подвижные игры: "Наседка и цыплята", "Лохматый пес", "Найди свой домик". |
| 3 | Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений. Подвижная игра "Найди свой цвет". | Игровые упражнения: прыжки продвигаясь вперед; прыжки со скамейки; прыжки вокруг предметов. Игровые упражнения с мячом – катание между предметами, вокруг предметов. Подвижные игры: "Найди свой цвет", "Воробышки и кот", "Пузырь". |
|  | 4 | Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.Подвижная игра "Лохматый пес". | Игровые упражнения: катание мяча между двумя линиями, в ворота друг другу; лазание под шнур, не касаясь руками пола – "мышки" ("котята", "цыплята"). Подвижные игры "Лягушки", "Поймай снежинку", "Догони мяч", "Добеги до кубика (кегли)". |
| Февраль | 1 | Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра "Найди свой цвет". | Игровые упражнения: подлезание, не касаясь руками пола – "мышки", "кролики"; ходьба по доске ; ходьба по снежному валу: катание мячей в прямом направлении. Подвижные игры "Мышки", "Поезд", "Найди свой цвет" и др. |
| 2 | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. Подвижная игра "Воробышки в гнездышках". | Игровые упражнения: равновесие, ходьба по скамейке , по снежному валу, перешагивание через кубики, бруски; прыжки – прыжки с высоты 15–20 см ("воробышки", "зайки"). Подвижные игры "Наседка и цыплята", "Лохматый пес", "Найди свой цвет" и др. |
| 3 | Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола. Подвижная игра "Воробышки и кот". | Игровые упражнения: прыжки – из ямки в ямку, через шнуры; катание мячей друг другу, в прямом направлении, бросание снежков вдаль правой и левой рукой. Подвижные игры: "По ровненькой дорожке", "Лягушки", "Поймай снежинку", "Поезд" и др. |
| 4 | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии. Подвижная игра. "Лягушки" (прыжки). | Игровые упражнения: с мячом – бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками; бросание снежков правой и левой рукой, катание мяча по дорожке; подлезание под дугу, не касаясь руками пола. Подвижные игры "Воробышки и кот", "Поезд", "Лягушки". |
| Март | 1 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.  Подвижная игра "Кролики". | Игровые упражнения: подлезание – лазание под шнур – "цыплята", "мышки", и т. д.; прыжки – перепрыгивание через шнуры ("ручеек", "канавку"); "Допрыгай до предмета"; метание – бросание мячей, шишек вдаль, через шнур, бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; равновесие – перешагивание через шнуры, кубики, бруски, ходьба по доске. Подвижные игры "Наседка и цыплята", "Поймай комара", "Кролики", "Найди свой цвет". |
|  | 2 | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. Подвижная игра "Найди свой цвет". | Игровые упражнения: равновесие – ходьба по шнуру, лежащему прямо, ходьба по скамейке – "Воробышки и кот"; метание – перебрасывание мяча друг другу, катание мяча – "Сбей кеглю"; докати до флажка. Ползание – "Проползи по мостику" (по доске, скамейке), под дугой. Подвижные игры "Найди свой домик", "Зайка серый умывается", "Лягушки" и др. |
| 3 | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. Подвижная игра "Зайка серый умывается". | Игровые упражнения: прыжки через шнуры; прыжки с высоты (заборчик пенек); метание – игры с мячом, бросание вверх и ловля его двумя руками; лазание – ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени; с опорой на ладони и ступни; по скамейке; ползание между предметами (кегли, кубики, набивные мячи). Равновесие – ходьба с различными положениями рук по доске, по скамейке, перешагивание через предметы. Подвижные игры: "Кролики", "Лягушки", "Лохматый пес" и др. |
| 4 | Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Подвижная игра "Автомобили". | Игровые упражнения: лазание под шнур, ползание по скамейке; равновесие – ходьба и бег по дорожке; по скамейке; прыжки – перепрыгивание через две линии; прыжки из обруча в обруч: метание – бросание мяча вверх и о землю и ловля его двумя руками, перебрасывание мяча через шнур; прокатывание мяча вокруг предметов (кубики, кегли). Подвижные игры "По ровненькой дорожке", "Поезд", "Птица, птенчики". |
| Апрель | 1 | Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Подвижная игра "Тишина". | Игровые упражнения: ползание под шнур; прыжки – перепрыгивание через шнур – "ручеек", "канавку"; прыжки до кегли (кубика); метание – бросание мячей, шишек вдаль, через шнуры, бруски, кубики: ходьба по доске, положенной на пол. Подвижные игры "Поймай комара", "Кролики", "Найди свой цвет". |
| 2 | Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Подвижная игра "По ровненькой дорожке". | Игровые упражнения: равновесие – ходьба по скамейке, перешагивая через шнуры, кубики, бруски; прокатывание мяча между предметами; в прямом направлении; лазанье по доске на четвереньках, ползание под дугу Подвижные игры "Поезд", "Воробышки и кот", "Лягушки". |
| 3 | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. Подвижная игра "Мы топаем ногами". | Игровые упражнения: прыжки – прыжки через шнуры, бруски; прыжки с заборчика; метание – прокатывание мяча в ворота; друг другу; лазание – проползание между кеглями, кубиками, ползание по доске, положенной на пол; по скамейке; равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Подвижные игры "Мы топаем ногами", "Кролики и сторож", "Найди свой цвет". |
| 4 | Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Подвижная игра "Огуречик, огуречик". | Игровые упражнения; лазание под дугу, ползание на четвереньках в прямом направлении, между предметами; равновесие – ходьба и бег по дорожке; прыжки с продвижением вперед на двух ногах, прыжки через шнуры. Подвижные игры "Сбей кеглю", "Воробышки и кот", "Наседка и цыплята". |
| Май | 1 | Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. Подвижная игра. "Мыши в кладовой". | В мае повторяются с детьми упражнения, освоенные ими на физкультурных занятиях, и особенное внимание уделяет игровым упражнениям с мячом. Проводятся подвижные игры различной подвижности по рекомендации воспитателя и по выбору детей. |
| 2 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. Подвижная игра "Воробышки и кот". |
| 3 | Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке. Подвижная игра "Огуречик, огуречик". |
| 4 | Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии. Подвижная игра "Коршун и наседка". |

**Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Неделя** | **Программное содержание** | **Материал для повторения** |
| Сентябрь | 1 | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.  Подвижная игра «Найди себе пару». 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. Подвижная игра «Автомобили». Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. Подвижная игра «Самолеты». | Игровые упражнения. Бег и ходьба - «Кто скорее до флажка», «Принеси предмет». Прокатывание мяча - «Докати до кубика», «Прокати и догони». Лазанье «Проползи до мяча», «По дорожке», «Проползи и не задень». Подвижные игры - «Найди свой цвет», «Воробышки и кот», «По ровненькой дорожке». |
|  | 2 | Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках. Подвижная игра «Найди себе пару». | Игровые упражнения. Равновесие - ходьба по мостику, по дорожке. Прыжки, подпрыгивание на месте, как зайчики (мячики), с поворотом кругом в правую и в левую сторону. Прокатывание мяча друг другу в парах, по дорожке. Подвижные игры: «Найди себе пару», «Огуречик, огуречик» |
|  | 3 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур. Подвижная игра «Огуречик, огуречик ... ». Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления. Подвижная игра «Воробышки и кот». | Игровые упражнения. Прыжки на двух ногах до предмета; «Перепрыгни ручей». Прокатывание мяча - «Прокати и не задень»; прокатывание мяча вокруг предметов в обе стороны. Подвижные игры: «У медведя во бору», «Пробеги тихо». |
|  | 4 | Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Подвижная игра «У медведя во бору». Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках. Подвижная игра «Огуречик, огуречик ... ». | Игровые упражнения с мячом: сидя, ноги врозь, прокатывание мяча друг другу, «Прокати мяч по дорожке и догони», «Подбрось-поймай». Ползание между предметами с опорой на ладони и колени. Подвижные игры: «У медведя во бору», «Автомобили», «Найди себе пару». |
| Октябрь | 1 | 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. Подвижная игра «Кот и мыши». Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры. Подвижная игра «Найди свой цвет». | Игровые упражнения. Ходьба и бег: «Ловишки», «Лошадки», «Ловишки - перебежки». Равновесие. Прыжки: на двух ногах с продвижением вперед, между предметами, поставленными в один ряд; прыжки вокруг мяча, кубика. Подвижные игры: «Кот и мыши», «Найди себе пару», «У медведя во бору». |
|  | 2 | 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. Подвижная игра «Автомобили». | Игровые упражнения. На площадке кладется шнур в виде круга, в нем - водящий. Играющие находятся за пределами круга и прыгают на двух ногах в круг, а по мере приближения водящего - обратно. Водящий старается осалить кого-либо. Осаленный игрок меняется местами с водящим. Игра повторяется.  Прыжки на двух ногах с мячом в руках - по сигналу воспитателя надо остановиться, положить мяч на пол и пройти вокруг него.  Перебрасывание мячей друг другу через сетку двумя руками из-за головы. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени, подталкивая набивной мяч головой и продвигаясь вперед.  Подвижные игры: «Трамвай», «Цветные автомобили», «Кот и мыши». |
|  | 3 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. Подвижная игра «Ловишки». 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. Подвижная игра «У медведя во бору». | Игровые упражнения. Прокатывание мяча по сигналу воспитателя и бег за ним; прокатывание мячей друг другу. Ползание на четвереньках. Подвижные игры: «Огуречик, огуречик. .. », «Кот и мыши», «Автомобили». Подвижная игра «Лошадки». |
|  | 4 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед. Подвижная игра «Цветные автомобили». Задачи. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. Подвижная игра «Кот и мыши». Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер. | Игровые упражнения. Ползание - «Проползи по дорожке». Равновесие - ходьба по дорожке, перешагивая через предметы; ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Подвижные игры: «Лошадки», «У медведя во бору», «Лошадки», «Ловишки». |
| Ноябрь | 1 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.  Подвижная игра «Салки».  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.  Подвижная игра «Кролики». | Игровые упражнения. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка; ходьба и бег по извилистой дорожке; ходьба и бег между предметами, поставленными в один ряд. Прыжки через линии. Подвижные игры: «Трамвай», «Кролики», «Найди и промолчи», «Огуречик, огуречик ... ». |
|  | 2 | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. Подвижная игра «Самолеты». Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении. Подвижная игра «Найди себе пару». | Игровые упражнения. Прыжки на двух ногах с мячом в руках, на сигнал воспитателя присесть и прокатить мяч от одной ноги к другой. Прокатывать мяч в парах, в шеренгах, между предметами; бросать мяч о пол и ловить его двумя руками. Подвижные игры: «Самолеты», «Лошадки», «Лиса и куры». |
|  | 3 | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. Подвижная игра «Лиса и куры». Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением. «Догони пару». | Игровые упражнения. С мячом - прокатывание мяча друг другу, между предметами; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Прыжки на двух ногах вокруг предметов, из обруча в обруч. Равновесие - ходьба нa носках по доске, лежащей на полу ходьба по гимнастической скамейке с хлопками в ладоши перед собой и за спиной. Подвижные игры «Лошадки», «Ловишки», «Найди себе пару». |
|  | 4 | 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. Подвижная игра «Цветные автомобили». Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках. Подвижная игра «Самолеты». | Игровые упражнения. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; лазанье под шнур, под дугу, не касаясь руками пола. Равновесие - ходьба по дорожке, перешагивая через предметы. Подвижные игры: «У медведя во бору», «Лиса и куры», «Кот и мыши». |
| Декабрь | 1 | 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. Подвижная игра «Лиса и куры».  Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.  Подвижная игра «Кто дальше бросит». | Игровые упражнения на участке. Бег вокруг снежной бабы. Поворот на сигнал воспитателя и бег в другую сторону. Катание друг друга на санках поочередно. Прыжки на двух ногах до елки и вокруг елки.В помещении. Ходьба и бег, высоко поднимая колени, «лошадки»; ходьба и бег между предметами, поставленными в один ряд, и врассыпную. Прыжки - прыжки со скамейки; прыжки на двух ногах; перепрыгивание через шнуры. Подвижные игры: «Кролики», «Самолеты», «Найди пару». |
|  | 2 | Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Подвижная игра «У медведя во бору».  Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом. | Игровые упражнения на участке. Прыжки через снежные кирпичики в чередовании с ходьбой вокруг кирпичиков. Бросание снежков на дальность; катание друг друга на санках попеременно. В помещении. Ходьба и бег между предметами; прыжки через бруски на двух ногах. Броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. Подвижные игры: «Зайцы и волки», «Птички и кошка», «У медведя во бору». |
|  | 3 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. Подвижная игра «Зайцы и волк. Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска. Подвижная игра «Снежная карусель». | Игровые упражнения на участке. Прыжки до снежной бабы; бег вокруг снежной бабы в обе стороны в чередовании с ходьбой. Ходьба по снежному валу, по извилистой дорожке. В помещении. Прыжки на двух ногах через рейки, бруски, прыжки с высоты. Перебрасывание мячей друг другу разными способами - двумя руками снизу, из-за головы. Подвижные игры: «Самолеты», «Найди пару». |
|  | 4 | 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. Подвижная игра «Птички и кошка». Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом. Подвижная игра «Снайперы» | На участке повторить все игровые упражнения, которые предлагались на предыдуших неделях.  В помещении. Подбрасывание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками; прокатывание мяча по дорожке, между кубиками; ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, с опорой на ладони и стопы «по-медвежьи»; ползание на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; ходьба с мешочком на голове. Подвижные игры: «Лиса и куры», «Автомобили», «Найди и промолчи». |
| Январь | 1 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Подвижная игра «Кролики». Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения. «Снежинки-пушинки». | Игровые упражнения на участке. «Снежинки-пушинки», «Пробеги - не задень», «Кто дальше бросит». В помещении. Лазанье в обруч; лазанье под дугу, не касаясь руками пола. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке парами навстречу друг другу: на середине разойтись, помогая друг другу. Прыжки из кружка в кружок; перепрыгивание через шнуры. Подвижные игры: «Лошадки», «Найди свой цвет», «У медведя во бору». |
|  | 2 | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Подвижная игра «Найди себе пару». Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы. Подвижная игра «Снежная карусель». | На участке. Прыжки на двух ногах до елки, снежной бабы. Ходьба по снежному мостику; перешагивание через снежные кирпичики. Катание друг друга на санках, катание с горки. В помещении. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; ходьба, перешагивая через набивные мячи, кубики. Прыжки - со скамейки на полусогнутые ноги; прыжки из обруча в обруч, через шнуры. Прокатывание мячей друг другу; перебрасывание мяча друг другу, метание мешочков на дальность. Подвижные игры: «Кролики», «Зайцы и волк», «Найди себе пару». |
|  | 3 | Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. Подвижная игра «Лошадки». Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит?» | На участке. Ходьба по снежному валу, балансируя руками. Прыжки на двух ногах через снежки. Метание снежков. «Сбей кеглю (кубик)». Скольжение по ледяным дорожкам. Катание на санках. В помещении. Прыжки на двух ногах по дорожке; прыжки со скамейки; прыжки между предметами. Прокатывание мячей в прямом направлении, между предметами; бросание мяча вверх и о землю и ловля его двумя руками. Подвижные игры: «Зайцы и волки», «У медведя во бору», «Цветные автомобили». |
|  | 4 | Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. Подвижная игра «Автомобили». | На участке. «Снежная карусель», «Санный поезд», ходьба по снежному валу , перешагивание через снежки. Метание снежков в цель. Катание на санках друг друга. В помещении. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Отбивание мяча об пол и ловля его двумя руками. Прыжки между предметами, через шнуры. Подвижные игры: «Кот и мыши», «У медведя во бору», «Лошадки». |
| Февраль | 1 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. Подвижная игра «Котята и щенята». Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках. | Для повторения вне физкультурных занятий на участке и в помещении воспитатель использует игровые упражнения и подвижные игры, которые проводились ранее. |
|  | 2 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Подвижная игра «У медведя во бору».  Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками. |
|  | 3 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки. |
|  | 4 | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. Подвижная игра «Перелет птиц». Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения. Игра «Найдем зайку». |
| Март | 1-2 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выпoлнeниe задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.  Подвижная игра «Самолеты».  Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно). | Игровые упражнения. «Кто быстрее доберется до кегли»- бег в прямом направлении. Прыжки на двух ногах с выполнением различных заданий. Метание мешочков на дальность - «Кто дальше бросит», перебрасывание мяча через шнур. Подвижные игры: «Пробеги тихо», «Найди пару», «Лиса и куры». |
|  | 3 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.  Подвижная игра «Охотник и зайцы». | Игровые упражнения. Лазанье под дугой, не касаясь руками пола; ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Ходьба по доске, лежащей на попу, на носках, руки за головой, с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах вокруг предметов, через шнуры. Метание мешочков на дальность и в цель. Повторить подвижные игры, освоенные детьми на предыдущих занятиях. |
|  | 4 | Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. |
| Апрель | 1 | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Пробеги тихо». Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами. Подвижная игра «У медведя во бору». | Вне занятий можно повторить все упражнения и подвижные игры, усвоенные детьми ранее. |
|  | 2 | 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. Подвижная игра «Совушка».  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. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». |
|  | 3 | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. Подвижная игра «Совушка». Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер. Подвижная игра «Догони пару». | Вне занятий можно повторить все упражнения и подвижные игры, усвоенные детьми ранее. |
|  | 4 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Птички и кошка» .Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча. Подвижная игра «Догони пару». |
| Май | 1 | Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. Подвижная игра «Котята и щенята». Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом. Подвижная игра «Совушка». | Для повторения вне занятий воспитатель использует игры и игровые упражнения, освоенные детьми ранее. |
|  | 2 | Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Подвижная игра «Котята и щенята». Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками. Подвижная игра «Удочка». |
|  | 3 | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Подвижная игра «Зайцы и волк».  Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения. Подвижная игра «Пробеги тихо». | Для повторения вне занятий воспитатель использует игры и игровые упражнения, освоенные детьми ранее. |
|  | 4 | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. Подвижная игра «У медведя во бору». Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом. Подвижная игра «Самолеты». |

**Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Неделя | **Программное содержание** | **Материал для повторения** |
| Сентябрь | 1 | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча. IIодвижная игра «Мышеловка». Упражнять в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Ловишки». | Повторение программного материала по физической культуре средней группы детского сада. |
|  | 2 | Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин. Подвижная игра «Сделай фигуру». Упражнять в ходьбе и беге между предметами, врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в беге, не задевать за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом. Подвижная игра «Мы, веселые ребята». | Игровые упражнения. Равновесие: ходьба и бег — «Кто скорее по дорожке»; бег «змейкой» между кеглями «Пробеги и не задень». Прыжки — «Прыгни точно в круг », «Перепрыгни через «канавку». С мячом — «Подбрось, и поймай», «Точно в руки». Подвижные игры: «Птички и кошка», «Самолеты», «Школа мяча». |
|  | 3 | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру. Подвижная игра «Удочка».  Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин (в чередовании с ходьбой); разучить игровые упражнения с прыжками; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и координацию движений и ловкость в игре «Быстро возьми». Подвижная игра «Быстро возьми». | Игровые упражнения. Прыжки «Достань до предмета»; прыжки на двух ногах до предмета . С мячом «Сбей кеглю», «Подбрось и поймай», «Перебрось через сетку». Лазанье «Проползи -— не задень». Подвижные игры: «Пробеги тихо», «Котята и щенята», «Ловишки». |
|  | 4 | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед. Подвижная игра «Мы, веселые ребята».  Упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер, упражнять в прыжках. «Найди свой цвет». | Игровые упражнения. С мячом «Подбрось и поймай», «Чей мяч дальше?», «Перебрось через шнур». Подлезание и проползание — «Проползи по-медвежьи», «Пролезь в обруч». Равновесие — «Пройди по дорожке», по канату — «Канатоходец». Подвижные игры: «Найди свой цвет», «Найди свою пару». |
| Октябрь | 1 | Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча. Подвижная игра «Перелет птиц». 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. Подвижная игра «Не попадись». | Игровые упражнения. Лазанье — «Пролезь в обруч», «Проползи и не задень». Прыжки — «На одной ножке по дорожке» , на двух ногах до флажка . Равновесие — «Пройди по мостику». Подвижные игры: «Мышеловка», «Ловишки», «Пробеги тихо». |
|  | 2 | Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия. Подвижная игра «Не оставайся на полу». Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. Подвижная игра «Ловишки». | Игровые упражнения. Равновесие: ходьба по скамейке прямо и боком — «Не упади в ручей». Прыжки: перепрыгивание через бруски — «Подпрыгни — не задень». С мячом—«Прокати и догони»; перебрасывание мяча через сетку друг другу; прыжки с мячом в руках. На сигнал воспитателя: «Стоп!» — остановиться там, где застала команда, и не шевелиться. Подвижные игры: «Чей мяч дальше?», «Найди себе пару», «Ловишки». |
|  | 3 | Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия. Подвижная игра «Удочка». Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 2 мин; учить игре в бадминтон; упражнять в передаче мяча ногами (элементы футбола) друг другу; повторить игровое упражнение с прыжками. | Игровые упражнения. С мячом: перебрасывание друг другу; бросание о стенку и ловля его после отскока от пола (земли). Лазанье: подлезание под шнур, под дугу, не касаясь руками пола,— «Не задень». Равновесие: ходьба, перешагивая через шнуры, кубики, бруски, набивные мячи. Подвижные игры: «Мышеловка», «Пробеги тихо», «Мы, веселые ребята», «Чей мяч дальше?». |
|  | 4 | Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Упражнять в медленном беге до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники». Подвижная игра «Ловишки-перебежки». | Игровые упражнения. Лазанье: по скамейке на четвереньках; пролезание в обруч прямо и боком — «Ловкие ребята». Равновесие --- «Пройди — не упади» (ходьба по гимнастической скамейке на носках, перешагивая через кубики, набивные мячи). Прыжки ----- «Перепрыгни не задень», из обруча в обруч. Подвижные игры: «Удочка», «Кошка и мышки», «Мы, веселые ребята». |
| Ноябрь | 1 | Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах. Подвижная игра «Пожарные на учении». Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Мышеловка». | Игровые упражнения. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине повернуться и пройти дальше; ходьба по скамейке, на каждый шаг перекладывать мяч из одной руки в другую. Прыжки — «Высоко и далеко. С мячом — «Брось и поймай» , «Точно в руки». Подвижные игры: «Гуси-лебеди», «Удочка», «Не оставайся на полу», «Ловишки». |
|  | 2 | 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.  Подвижная игра «Не оставайся на полу». Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии. Подвижная игра «Ловишки». | Игровые упражнения. Прыжки: на двух ногах, огибая различные предметы; прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед до флажка. С мячом: перебрасывание мяча через сетку; забрасывание в кольцо; бросание мяча вдаль. В ползании: по скамейке на четвереньках; подлезание под шнур. Подвижные игры: «Кто скорее до флажка», «Удочка», «Ловишки», «Не оставайся на полу», «Мяч о стенку». |
|  | 3 | Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. Подвижная игра «Удочка». Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. | Игровые упражнения. С мячом: бросание мяча вверх, после отскока от земли ловля его одной и двумя руками; бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; ходьба по скамейке, перешагивая через кубики, с поворотом на середине; ходьба по рейке скамейки приставляя пятку одной ноги к носку другой. Подвижные игры: «Медведи и пчелы», «Ловишки», «Найди свою пару». |
|  | 4 | Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. Подвижная игра в «Пожарные на учении»  Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом. Подвижная игра «Ловишки-перебежки». | Игровые упражнения. Лазанье: по гимнастической скамейке на четвереньках; между предметами «змейкой». Прыжки: продвигаясь вперед, перепрыгивая через шнур справа налево и слева направо; прыжки на правой и левой ноге между предметами . С мячом: отбивание мяча о пол в ходьбе, продвигаясь между предметами; ловля мяча двумя руками; бросание мяча вверх и ловля его одной и двумя руками. Равновесие: ходьба между шнурами; по гимнастической скамейке на носках с различными положениями рук. Подвижные игры: «Ловишки», «Найди свою пару», «Мышеловка», «Пробеги тихо». Одна-две эстафеты с передачей мяча (в колоннах, через голову, сбоку и т. д.). |
| Декабрь | 1 | Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Подвижная игра «Кто скорее до флажка». Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность. Подвижная игра «Мороз-Красный нос». | Игровые упражнения на участке. Ходьба и бег между ледяными постройками катание друг друга на санках; скольжение по ледяным дорожкам. Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», «Сделай фигуру», «Ловишки». Подвижная игра «Мороз-Красный нос».  В помещении. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; ходьба и бег по наклонной доске со свободным балансированием рук. Прыжки: перепрыгивание через шнуры; прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. С мячом: прокатывание мяча друг другу; отбивание мяча о пол, продвигаясь вперед шагом. Подвижные игры: «Медведи и пчелы», «Хитрая лиса», «Пятнашки», «Гуси-лебеди». |
|  | 2 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча. Подвижная игра «Не оставайся на полу». Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель; повторить игру «Мороз-Красный нос».  Подвижная игра «Мороз-Красный нос» | Игровые упражнения на участке: «Не задень», «Перепрыгни - не задень» , «Метко в цель», «Кто быстрее до снеговика». Катание на санках друг друга. Эстафета с санками. Подвижная игра «Найди предмет». В помещении. Прыжки: Подпрыгивание на двух ногах, Продвигаясь вперед, огибая предметы Прыжки с высоты, С мячом: Перебрасывание друг другу; бросание мячей вдаль. Ползание: по доске, по гимнастической скамейке «по-медвежьи»; на четвереньках подталкивая мяч впереди себя головой. Подвижные игры: «Мы, Веселые ребята», «Мышеловка», «Карусель», «Пятнашки» |
|  | 3 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. Подвижная игра «Охотники и зайцы». Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели. | Игровые упражнения на участке: «Охотники и зайцы», «Пас друг другу», «Ловко проведи», «Бег парами»; прыжки вокруг елки (снежной бабы) в чередовании с ходьбой.  В помещении. С мячом: бросание мяча о землю и ловля его двумя руками; бросание мяча о стенку и ловля его после отскока от пола; перебрасывание мяча друг другу. Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; ползание по скамейке на животе, на ладонях и ступнях. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с поворотом на середине; с мешочком на голове. Подвижные игры: «Кто скорее до флажка», «Сделай фигуру», «Карусель», «Не оставайся на полу». |
|  | 4 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Хитрая лиса».  Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.  Подвижная игра Мы, веселые ребята». | Игровые упражнения на участке: «Метко в цель», «Смелые воробышки», «Пробеги —- не задень». Игры с клюшкой и шайбой. Катание на санках друг друга. Подвижная игра «Мороз-Красный нос».  В помещении. Лазанье: влезание на гимнастическую стенку, лесенку; ползание по гимнастической скамейке на животе (хват рук с боков). Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках, перешагивая через предметы; с мешочком на голове. Прыжки: на правой я левой ноге с огибанием предметов; из обруча в обруч на двух ногах. Подвижные игры: «Охотники и зайцы», «Перебежки», «Удочка», «Хитрая лиса». |
| Январь | 1 | Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в Кольцо, развивая ловкость и Глазомер. IIодвижная игра «Медведи и пчелы. Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.  Подвижная игра «Ловишки парами». | Игровые упражнения на участке: «Кто дальше бросит». Катание на санках друг друга; ходьба на лыжах (по подгруппам); игры с клюшкой и шайбой. Подвижная игра «Хитрая лиса». В помещении. Равновесие: ходьба и бег по наклонной доске; ходьба и бег по гимнастической скамейке с выполнением заданий рук; ходьба по гимнастической скамейке, отбивая мяч о пол. Прыжки: Перепрыгивание через шнуры, бруски; прыжки вокруг предметов на двух Ногах, правой и левой ноге. С мячом: подбрасывание мяча вверх; перебрасывание мяча друг другу; отбивание мяча о пол, продвигаясь вперед шагом. Подвижные игры: «Карусель» «Не оставайся на полу», «Сделай фигуру». |
|  | 2 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой. Подвижная игра «Совушка».  Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием. Игра малой подвижности «Найдем зайца». | Игровые упражнения на участке: «По местам» , «Найди свой цвет», «Пас друг другу», «Забей в лунку». Подвижная игра «Ловишки -перебежки». В помещении. Прыжки: в длину с места; перепрыгивание через шнур; прыжки из обруча в обруч. С мячом: бросание мяча о стену и ловля его после отскока от пола; прокатывание мяча вокруг предметов. Ползание: по скамейке на четвереньках; на животе, подтягиваясь двумя руками; влезание на наклонную лесенку. Подвижные игры: «Мышеловка », «Мы, веселые ребята». |
|  | 3 | Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. Подвижная игра «Не оставайся на полу».  Закреплять навык скользящего шага; продолжать обучение спуску с пологого склона и подъему лесенкой повторять игровые упражнения с бегом и прыжками; метание снежков на дальность. Подвижная игра «Мороз-Красный нос». | Игровые упражнения на участке: «Кто дальше бросит», «По местам», «Кто быстрее до флажка». Катание на санках друг друга; ходьба на лыжах. Подвижные игры: «Карусель», «Мышеловка».  В помещении. С мячом: перебрасывание мяча друг другу; бросание мяча (мешочка) на дальность; бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. Ползание: по скамейке на четвереньках; подлезание под шнур (дугу). Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках; с мешочком на голове, перешагивая через предметы. Подвижные игры: «Успей выбежать», «Удочка», «Не оставайся на полу». |
|  | 4 | Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении. Подвижная игра «Мороз-Красный нос».  Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении.  Подвижная игра «Хитрая лиса».  Закреплять у детей навык ходьбы на лыжах, спуска и подъема, Поворотов; повторить игровые упражнения на санках, с бегом и прыжками. | Игровые упражнения на участке: «Точный пас», «По дорожке», «Кто дальше» . Ходьба на лыжах. Подвижные игры: «Карусель», «Бег парами».  В помещении. Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; пролезание в обруч прямо и боком. Равновесие: ходьба по скамейке, перешагивая через предметы; ходьба на носках. Прыжки: перепрыгивание через бруски, шнуры: прыжки в длину с места. Подвижные игры: «Ловишки», «Мышеловка». |
| Февраль | 1 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжат учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.  Подвижная игра «Охотники и зайцы»  Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке. Подвижная игра «Мороз-Красный нос». | Игровые упражнения на участке: «Перепрыгни — не задень», «Пройди — не упади». Катание на санках; игры с клюшкой и шайбой.  В помещении. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; с передачей мяча из одной руки в другую впереди, за спиной. Прыжки: перепрыгивание через шнур; прыжки на правой и левой ноге, огибая различные предметы. С мячом: бросание мяча о стену и ловля его после отскока от пола; перебрасывание мяча друг другу. Подвижные игры: «Гуси-лебеди», «Удочка», «Хитрая лиса», «Мышеловка». |
|  | 2 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; 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. Подвижная игра «Не оставайся на полу.  Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. Игра малой подвижности «Найдем следы зайца». | Игровые упражнения на участке: «По дорожке» , «Кто дальше», «Кто быстрее» . Подвижные игры: «Мы, веселые ребята», «Карусель», «Ловишки парами». В помещении. Прыжки: перепрыгивание через канат; прыжки в длину с места; прыжки с высоты. С мячом: прокатывание между предметами; перебрасывание через шнур. Ползание: «Проползи не задень»; ползание между предметами на четвереньках; в прямом направлении, подталкивая мяч головой впереди себя. Подвижные игры: «Не оставайся на полу», «Пятнашки», «Сделай фигуру», «Перебежки» |
|  | 3 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.  Подвижная игра «Мышеловка».  Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель. Подвижная игра «Ловишки-перебежки» | Игровые упражнения на участке. Бег вокруг снежной бабы, между постройками: «Сбей кеглю» . Ходьба по снежному валу; перепрыгивание через снежные кирпичики. Подвижные игры: «Охотники и зайцы», «Пятнашки».  В помещении. С мячом: бросание мяча горизонтальную цель; отбивание мяча о пол, продвигаясь вперед; перебрасывание мяча друг другу в ходьбе; прокатывание между предметами. Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; ползание на четвереньках, толкая впереди себя головой набивной мяч. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий для рук; ходьба и бег по дорожке. Подвижные игры: «С кочки на кочку», «Сделай фигуру», «Охотники и зайцы», «Кто скорее до флажка» |
|  | 4 | Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча. Подвижная игра «Гуси-лебеди».  Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге. Подвижная игра «Ловишки парами» | Игровые упражнения на участке: «Точно в цель». Катание на санках, эстафеты на санках; игры с клюшкой и шайбой; скольжение по ледяным дорожкам; катание с гор на санках. В помещении. Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; ползание по скамейке на животе. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; на носках, перешагивая через набивные мячи. Прыжки: на двух ногах между предметами; на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; через косички. Подвижные игры: «Гуси-лебеди», «Не оставайся на полу». |
| Март | 1 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.  Подвижная игра «Пожарные на учении».  Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость. Подвижная игра «Горелки» | Игровые упражнения Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, выпрямиться и пройти дальше; ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки: на двух ногах из обруча в обруч; в длину с места; перепрыгивание через бруски. С мячом: бросание мяча вдаль; перебрасывание мяча друг другу; прокатывание мяча между предметами Подвижные игры: «Не оставайся на полу», «Ловишки» «Сделай фигуру». |
|  | 2 | Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями. Подвижная игра «Медведи и пчелы».  Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. Подвижная игра «Карусель». | Игровые упражнения Прыжки: с высоты; в высоту с разбега; в длину с места. С мячом: бросание мяча о стену; забрасывание в кольцо; перебрасывание друг другу. Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; ползание по скамейке на животе. Подвижные Игры: «Караси и Щука», «Пастух и стадо», «Школа мяча». |
|  | 3 | 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.  Подвижная игра «Ловишки».  Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. | Игровые упражнения: С мячом: бросание мяча о стену и ловля его после отскока от пола; метание мяча в горизонтальную цель; перебрасывание друг другу с дополнительными движениями. Лазанье — «Проползи - не задень»; подлезание под шнур, палку; пролезание в обруч прямо и боком. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, мячи; с мешочком на голове; на носках с различным положением рук. Подвижные игры: «Медведи и пчелы», «Кто быстрее до флажка», «Удочка». |
|  | 4 | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии. Подвижная игра «Не оставайся на полу». Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом. Подвижная игра «Удочка» | Игровые упражнения. Лазанье: ползание по скамейке на четвереньках; подлезание под дугу, палку. Равновесие: ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки на поясе; на носках, с поворотом на середине. Прыжки: в высоту с разбега; продвигаясь вперед; с ноги на ногу. Подвижные игры: «Карусель», «Горелки», «Пожарные на учении». |
| Апрель | 1 | 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 в вертикальную цель. Подвижная игра «Медведи и пчелы».  Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом. Подвижная игра «Ловишки-перебежки» | Игровые упражнения. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине; ходьба на носках; ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки: на двух ногах из обруча в обруч, продвигаясь вперед; перепрыгивание через шнуры, канат, справа и слева от него. С мячом: бросание мяча вдаль; отбивание мяча о пол во время ходьбы и ловля его двумя руками. Подвижные игры: «Медведи и пчелы», «Совушка», «Мышеловка». |
|  | 2 | Упражнять детей в ходьбе и беге между Предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. Подвижная игра «Ловишки-перебежки». Упражнять детей в прерывном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.  Игра малой подвижности «Кто ушел?» | Игровые упражнения. Равновесие: ходьба и бег, перешагивая и перепрыгивая через бруски, шнуры; ходьба по скамейке прямо и боком приставным шагом. Прыжки: из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой; в длину с места. С мячом: перебрасывание мяча друг другу; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками и с хлопком. Подвижные игры: «Удочка», «Не оставайся на полу», «Хитрая лиса», «Мы, веселые ребята». |
|  | 3 | 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. Подвижная игра «Удочка». Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками в с бегом. Подвижная игра «Горелки» | Игровые упражнения. Прыжки: в длину с места, с разбега; перепрыгивание через шнуры. С мячом: отбивание мяча одной рукой в ходьбе; перебрасывание друг другу, через сетку. Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; подлезание под палку, шнур; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Подвижные игры: «Караси и щука», «Пятнашки», «Кошка и мышки». |
|  | 4 | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Карусель». Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии. Подвижная игра «С кочки на кочку» | Игровые упражнения. Лазанье: влезание на наклонную лесенку; ползание по наклонной доске на четвереньках; ползание по скамейке на животе. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; с передачей мяча из одной руки в другую перед собой и за спиной. Прыжки: на двух ногах, продвигаясь вперед; из обруча в обруч; перепрыгивание через шнуры. Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Удочка», «Пожарные на учении». |
| Май | 1 | Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену. Подвижная игра «Мышеловка». Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом. Подвижная игра «Гуси-лебеди». | Игровые упражнения. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, на носках, с передачей мяча из одной руки в другую. Прыжки: на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; на двух ногах, огибая различные предметы; в длину с места. С мячом: метание мяча на дальность; бросание мяча о стену; перебрасывание мяча друг другу. Подвижные игры: «Пожарные на учении», «Удочка», «Мышеловка». |
|  | 2 | 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. Подвижная игра «Не оставайся на полу». Упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. Подвижная игра «Совушка». | Игровые упражнения. Прыжки: в длину с места; с разбега; на правой и левой ноге попеременно. С мячом: перебрасывание мяча друг другу с дополнительными движениями; отбивание мяча о пол в ходьбе. Лазанье: подлезание под шнур, палку прямо и боком. Подвижные игры: «Карусель», «Караси и щука», «Сделай фигуру». |
|  | 3 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. Подвижная игра «Пожарные на учении». Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. Подвижная игра «Мышеловка». | Игровые упражнения. С мячом: метание мяча вдаль; забрасывание мяча в кольцо; перебрасывание мяча друг другу. Лазанье: пролезание в обруч прямо и боком; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; ползание по скамейке на четвереньках. Равновесие: ходьба по скамейке боком приставным шагом; по шнуру, перешагивая через набивные мячи. Подвижные игры: «Пятнашки», «Пожарные на учении», «Мышеловка». |
|  | 4 | Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями. Подвижная игра «Караси и щука». Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом. Подвижная игра «Не оставайся на земле». | Игровые упражнения. Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; подлезание под шнур; ползание по скамейке на животе. Равновесие: ходьба и бег по дорожке; ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки: в длину с места; в длину с разбега; перепрыгивание через шнуры. Подвижные игры: «Мышеловка», «Не оставайся на полу», «Хитрая лиса». |

**Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Неделя** | **Программное содержание** | **Материал для повторения** |
| Сентябрь | 1 | Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении пере­ходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений  при переброске мяча. 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. Игра «Вершки и корешки». | Игровые упражнения:  «Быстро в колонну!» Дети строятся в колонны. Для каждой колонны назначается ведущий, который ведет ее к месту, обозначенному куби- ком (кеглей) (у каждой колонны кубик своего цвета). Дети должны за­помнить цвет кубика и свое место в колонне. На сигнал воспитателя иг­рающие разбегаются по всему залу (площадке), стараясь не задевать и не наталкиваться друг на друга. Через 20—25 секунд подается сигнал, и каждый играющий должен занять свое место в колонне. Воспитатель отмечает команду-победителя. При повторении игры время бега можно сократить. |
|  | 2 | 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. Подвижная игра «Не оставайся на полу». Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прока­тывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений. Подвижная игра «Совушка». | Игровые упражнения:  «Мяч над головой». Играющие распределяются на тройки. Двое ре­бят перебрасывают мяч друг другу, а третий стоит между ними и стара­ется коснуться мяча. Если ему это удается, он меняется местами с игро­ком, который бросал мяч, «Пройди — не задень». Играющие строятся в две колонны и «змей­кой» выполняют ходьбу между кеглями на носках. Побеждает команда, которая быстро и без потерь прошла обозначенную дистанцию. |
|  | 3 | Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упраж­нениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; по­вторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Удочка».  Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между пред­метами. Подвижная игра « Совушка». | Игровые упражнения:  «Пингвины». Играющие строятся в две колонны, у каждого в руках мешочек. Задание: выполнить прыжки на двух ногах с мешочком, зажа­тым между колен, огибая набивные мячи . Обходить предметы, возвращаясь в колонну, с внешней стороны. Воспитатель определяет команду-победителя. |
|  | 4 | Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспита­теля; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. Подвижная игра «Не попадись». Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитате­ля, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».  «Фигуры». | Игровые упражнения:  «Пас на ходу». Играющие распределяются на пары и становятся на исходную линию. В руках у одного игрока каждой пары мяч большого диаметра. По сигналу воспитателя дети, бросая по ходу мяч друг другу, передвигаются на противоположную сторону зала (площадки) до обоз­наченной черты. Отмечается пара, которая быстро и без потери мяча достигла линии финиша. «Стоп!» Все играющие идут в обход зала или по кругу. По сигналу воспитателя «Стоп!» все должны остановиться там, где их застала ко­манда. Задание на внимание проводится как в ходьбе, так и в беге или в их чередовании. |
| Октябрь | 1 | Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упраж­нять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; разви­вать ловкость в упражнении с мячом. Подвижная игра «Перелет птиц». Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; разви­вать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках. Подвижная игра «Фигуры». | Игровые упражнения:  «Переноска мячей». Игроки строятся в две колонны и встают по че­тырем сторонам зала (площадки). В центре находится обруч большого диаметра (или корзина), в котором лежат малые мячи по количеству иг­рающих. По команде воспитателя дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к обручу, берут один мяч, возвращаются и становятся в конец сво­ей колонны. Вторые игроки начинают бег после того, как первые пере­секут обозначенную линию. И так далее. Побеждает команда, быстро и без ошибок выполнившая задание. |
|  | 2 | 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. Подвижная игра «Не оставайся на полу». Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 ми­нуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках. Подвижная игра «Совушка». | Игровые упражнения:  «Пингвины». Играющие образуют круг. У каждого ребенка мешочек, который он зажимает между колен. По сигналу воспитателя де­ти начинают прыжки на двух ногах, продвигаясь по кругу. Через 30 се­кунд остановка, поворот в другую сторону и продолжение прыжков. Повторить 2—3 раза. |
|  | 3 | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в со­хранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Подвижная игра «Удочка». Закреплять навык ходьбы с изменением направления движе­ния, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом. Подвижная игра «Не попадись». | Игровые упражнения:  «Быстро возьми». Играющие образуют круг и выполняют ходьбу во­круг предметов (кубики, мячи, кегли); предметов на 2—3 меньше, чем игроков. Неожиданно педагог подает сигнал: «Быстро возьми!» Каж­дый игрок должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел взять предмет, считается проигравшим. Повторить 3-4 раза. |
|  | 4 | Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Уп­ражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнитель­ным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по по­вышенной опоре. Подвижная игра «Удочка». Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча. Подвижная игра «Ловишки с ленточками». | Для повторения вне занятий воспитатель использует игры и игровые упражнения, освоенные детьми ранее.  Подвижная игра «Совушка». |
| Ноябрь | 1 | 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. Подвижная игра «Догони свою пару». Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; по­вторить игровые упражнения с мячом и прыжками. Подвижная игра «Мышеловка». | Игровые упражнения:  «Салки». Все играющие свободно бегают по плошадке, водящий-салка старается кого-либо запятнать. Игрок, которого запятнали, ста­новится салкой; если салка не может долго поймать кого-либо, то вос­питатель назначает другого водящего. Если группа многочисленна, то можно назначить двух водящих. «Пингвины». Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, используя энергичный взмах рук. Задание может выполняться по кругу, в прямом направлении и между предметами. |
|  | 2 | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления дви­жения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; Подвижная игра «Фигуры». Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходь­бы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом. Подвижная игра «Не оставайся на полу». | Игровые упражнения:  Игра «Перемена мест». Играющие располагаются в начерченных на полу (земле) кружках (или обручах) произвольно. У каждого из них свой «домик»-кружок, а у водящего «домика нет. По сигналу воспита­теля дети меняются местами («домиками»). Водящий в это время стара­ется занять свободное место. Оставшийся без «домика» ребенок стано­вится водящим, игра продолжается. Воспитатель останавливает игру, выдерживает некоторую паузу, и игра возобновляется. |
|  | 3 | Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; по­вторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии. Подвижная игра «Перелет птиц». Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом. Подвижная игра «По местам». | Игровые упражнения:  «Канатоходец». Играющие становятся в две колонны, в руках у каж­дого мешочек с песком. Выполняется ходьба по узкой дорожке с мешочком на голове. Руки свободно балансируют. Побежда­ет команда, быстро и правильно выполнившая задание. |
|  | 4 | 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. Подвижная игра «Фигуры». 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. Подвижная игра «Хитрая лиса». | Эстафета с мячом (в шеренге, в колонне). Подвижные игры «Мышеловка», «Хитрая лиса», «Фигуры», «Совушка». |
| Декабрь | 1 | 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. Подвижная игра «Хитрая лиса».  Повторить ходьбу в колонне по одному"с остановкой по  сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равнове­сии, в прыжках, с мячом. Подвижная игра «Совушка». | Игровые упражнения:  Игра «Охотники и соколы!». На одной стороне зала (площадки) на­ходятся соколы. Посередине зала стоят лва охотника. По сигналу педа­гога «Соколы, летите!» дети перебегают на другую сторону зала, а охот­ники стараются их поймать (запятнать), прежде чем те пересекут услов­ную линию. При повторении игры выбираются другие водящие, но не из числа пойманных. Игра повторяется 3 раза. |
|  | 2 | 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. Подвижная игра «Салки с ленточкой». Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнени­ем заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание. | Игровые упражнения:  «Лягушки и цапли». Играющие идут по кругу. На сигнал педагога «Цапли!» прыгнуть в круг, принять стойку на одной ноге, подняв со­гнутую в колене ногу, руки в стороны или на пояс. Затем продолже­ние ходьбы, на сигнал «Лягушки!» прыгнуть на двух ногах в круг и присесть (руки на колени). Педагог подает сигналы в разной очеред­ности. |
|  | 3 | Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорени­ем и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки».  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. Подвижная игра «Лягушки и цапля». | Игровые упражнения:  «Передача мяча в шеренге». Играющие строятся в 3-4 шеренги. В ру­ках у первого игрока в каждой шеренге мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя дети начинают передавать мяч друг другу в ше­ренге. Как только последний игрок в шеренге получит мяч, он под­нимает его над головой и все играющие должны повернуться кругом и передавать мяч в обратном направлении, Первый в шеренге полу­чает мяч, все дети снова поворачиваются и занимают первоначаль­ное положение. Педагог объявляет команду-победителя. Игра повторяется. |
|  | 4 | 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. Подвижная игра «Хитрая лиса». Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; раз­учить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность. | Для повторения вне занятий воспитатель использует игры и игровые упражнения, освоенные детьми ранее.  Подвижные игры «Совушка», «Хитрая лиса» и др. |
| Январь | 1 | Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие. Подвижная игра «День и ночь». 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». Подвижная игра «Два Мороза». | Для повторения вне занятий воспитатель использует игры и игровые упражнения, освоенные детьми ранее. |
|  | 2 | Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упраж­нять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. Подвижная игра «Совушка».  Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упраж­нение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки». Игра «Два Мороза». |
|  | 3 | Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (пе­решагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражне­ниях с мячом; повторить лазанье под шнур. Подвижная игра «Удочка». Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить ка­тание друг друга на санках. Игра «Два Мороза». |
|  | 4 | Повторить ходьбу и бег с изменением направления движе­ния; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. Подвижная игра «Паук и мухи». Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!». |
| Февраль | 1 | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повы­шенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упраж­нения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. Подвижная игра «Ключи».  Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками. Подвижная игра «Два Мороза». | Для повторения вне занятий воспитатель использует игры и игровые упражнения, освоенные детьми ранее. |
|  | 2 | 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).Подвижная игра «Не оставайся на земле». Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повто­рить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. Игра «Затейники». |
|  | 3 | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в ме­тании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упраж­нения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. Подвижная игра «Не попадись» (с прыжками). Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; по­вторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. Игра «Карусель». |
|  | 4 | Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением за­дания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; по­вторить упражнения на равновесие и прыжки. Подвижная игра «Жмурки». Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками. Игра «Белые медведи» («Карусель», «Затейники»). |
| Март | 1 | 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. Подвижная игра «Ключи». Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом. Игра «Совушка». | Для повторения вне занятий воспитатель использует игры и игровые упражнения, освоенные детьми ранее. |
|  | 2 | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врас­сыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мя­чом. Подвижная игра «Затейники». Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в за­даниях с мячом. Игра «Охотники и утки». |
|  | 3 | Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в ме­тании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в пол­зании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Подвижная игра «Волк во рву». Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые уп­ражнения с прыжками, с мячом. Подвижная игра «Горелки». |
|  | 4 | Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равнове­сие и прыжки. Подвижная игра «Совушка». Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом. Игра «Горелки». |
| Апрель | 1 | Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. Подвижная игра «Хитрая лиса». Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками. Подвижная игра «Охотники и утки». | Для повторения вне занятий воспитатель использует игры и игровые упражнения, освоенные детьми ранее. |
|  | 2 | Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу, ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. Подвижная игра «Мышеловка». Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые уп­ражнения с мячом, в прыжках. Подвижная игра «Горелки». |
|  | 3 | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в полза­нии, в равновесии. Подвижная игра «Затейники». Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии. Подвижная игра малой подвижности «Тихо — громко». |
|  | 4 | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. Подвижная игра «Салки с ленточкой». Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом. Подвижная игра «Лягушки в болоте» (с прыжками). Подвижная игра «Горелки». |
| Май | 1 | 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. Подвижная игра «Совушка». 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. Игра по выбору детей. | Для повторения вне занятий воспитатель использует игры и игровые упражнения, освоенные детьми ранее. |
|  | 2 | Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом. Подвижная игра «Горелки». Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; по­вторить упражнения с мячом, в прыжках. Игра «Мышеловка». |
|  | 3 | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. Подвижная игра «Воробьи и кошка». Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками. Подвижная игра «Горелки». |
|  | 4 | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. Подвижная игра «Охотники и утки». Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упраж­нять в заданиях с мячом. Подвижная игра «Не оставайся на земле». |

1. **Приложение. Список литературы.**

*Методические пособия*

Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей. Пособие для воспитателя дет.

сада. «Просвещение», 1978

Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3–7 лет.

Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3–4 года).

Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4–5 лет).

Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5–6 лет).

Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6–7 лет).

Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3–7 лет.

Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.

*Наглядно-дидактические пособия*

Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь».

Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спор та»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня».

Серия «Расскажите детям о...»: «Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх»; «Расскажите детям об олимпийских чемпионах».

Плакаты: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта».