

**Перспективное планирование. старшая группа.
Образовательная область «Физическое развитие». (Л. М. Пензулаева)**

Старшая группа «Солнышко»

Воспитатели: Головина Л.Н

Заганишина М.Г

2022г.

**Перспективное планирование. старшая группа.
Образовательная область «Физическое развитие». (Л. М. Пензулаева)**

Физическое развитие: проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу.

Социально-коммуникативное развитие: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений; формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале и во время проведения прыжков с продвижением вперед, перебрасывания мячей, подвижной игры.

Познавательное развитие: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.

Речевое развитие: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.

Художественно-эстетическое развитие: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку

Неделя.	№ занятия	Основные виды движений.	Задачи	Общеразвивающая гимнастика	Малоподвижные игры	Цели и ориентиры образов
СЕНТЯБРЬ						
1 неделя	№ 1	<p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс (3-4 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (дистанция 4 м), повторить 2—3 раза.</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2 м), бросая мяч двумя руками снизу (10-12 раз).</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.</p>	<p>Без предметов</p>	<p>«Мы шло вка».</p>	<p>«У кого мяч?».</p> <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями и (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание, ходьба и бег по одному, на</p>

№ 2	<p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола.</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах .</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.</p>	<p>Без предметов</p>	<p>«Мы шело вка».</p>	<p>«У кого мяч?».</p>	<p>носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание мяча</p>
№ 3 Н /в	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>«Пингвины»</p> <p>«Не промахнись».</p> <p>«По мостику».</p>	<p>Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p>		<p>«Ловишки» (с лентами).</p>	<p>«У кого мяч?».</p>	<p>вверх, ползание по гимнастической</p>

III неделя	4 №	<p>1. Прыжки на двух ногах — упражнение «Достань до предмета».</p> <p>2. Броски малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками.</p> <p>3. Бег в среднем темпе до 1,5 минуты.</p>	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.</p>	С мяч ом	«Фиг уры» .	«Най ди и пром олчи ».	<p>скамейке, перебрасывание мяча друг другу, пролезание в обруч, перешагивание через бруски, прыжков на двух ногах с мешочками между</p>
------------	--------	---	--	----------------	-------------------	------------------------------------	--

№ 5	<p>1. Прыжки в высоту с места — упражнение «Достань до предмета».</p> <p>2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши (15-20 раз).</p> <p>3. Ползание на четвереньках между предметами (2—3 раза).</p>	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.</p>		«Фигуры» .	«Найди и промолчи».	<p>коленями); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого складывает свои вещи в определенной последовательности на стульчик</p>
--------	---	--	--	------------	---------------------	--

№ 6 Н / В	«Передай мяч». «Не задень	Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Раз- вивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.		«Мы весел ые ребят а».	«Най ди и пром олчи ».	или в шкаф, пользуется предметами санитарии и гигиены (мыло, расческа, полотенце и т. д.);выполня ет гигиеничес кие
-----------------------	------------------------------	---	--	------------------------------------	------------------------------------	--

3 недели	№ 7	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).</p> <p>2. Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2-3 раза)</p> <p>3. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши (10-15 раз).</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>		«Удочка».	<p>процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается ; соблюдает порядок в своем шкафу, аккуратно одевается, проверяет все застежки на одежде и</p>
----------	--------	---	--	--	-----------	--

	№ 8	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 м одна от другой.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке (доске) с опорой на предплечья и колени.</p> <p>3. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх.</p> <p>Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>		«Удочка».	
--	-----	--	---	--	-----------	--

№ 9 Н /в	«Не попадись». «Мяч о стенку».	Задачи. Повторить бег, продолжительнос ть до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.				
-------------------	-----------------------------------	---	--	--	--	--

IV неделя	№ 1 0	<p>1. Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке (5—6 раз).</p> <p>2. Равновесие — ходьба, перешагивая через препятствие — бруски или кубики, сохраняя правильную осанку (2—3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, — как пингвины (дистанция 3—4 м).</p>	<p>Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках</p>	<p>С гим нас тич еск ой пал кой</p>	<p>«Мы весел ые ребят а».</p>		
-----------	-------------	---	---	---	---	--	--

	№ 1 1	<p>1. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке (5—6 раз).</p> <p>2. Равновесие —ходьба, перешагивая через бруски (кубики), с мешочком на голове, свободно балансируя руками (2—3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, дистанция 4 м (повторить 2—3 раза).</p>	<p>Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках</p>	<p>С гим нас тич еск ой пал кой</p>	<p>«Мы весел ые ребят а».</p>		
--	-------------	---	---	---	---	--	--

	№	<i>Игровые упражнения.</i> «Поймай мяч». «Будь ловким».	Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.		«Найди свой цвет».		
	1						
	2						
	Н						
	/						
	В						

ОКТАБРЬ

1 неделя	№	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4-5 штук); повторить 2-3 раза. 3. Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м друг от друга (способ — от груди).	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	Без предметов	«Перелет птиц».	«Найди и промолчи».	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание, хо
	№	1. Ходьба по гимнастической	Упражнять детей	Без	«Пер	«Най	

1 4	<p>скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи (расстояние между мячами 2—3 шага). Повторить 2—3 раза.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнуры (канат) справа и слева, продвигаясь вперед. Повторить 2—3 раза.</p> <p>3. Передача мяча двумя руками от груди. Исходное положение — стойка ноги на ширине плеч (10—12 раз).</p>	<p>в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.</p>	предметов	елет птиц».	ди и промолчи».	дьяба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, подпрыгивание на двух
№ 1 5 Н / В	<p>отбивание мяча правой и левой рукой на месте</p> <p>ведение мяча на месте и в движении попеременно правой и левой рукой;</p>	<p>Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола),</p>		«Не попадись».		<p>ногах, подбрасывание мяча вверх, ползание по гимнастиче</p>

			упражнять в прыжках.				ской скамейке, перебрасывание мяча друг другу, пролезание в обруч, перешагивание через бруски, прыжков на двух ногах с мешочками между коленями, ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание,
2 неделя	№ 1 6	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8-10 раз). 2. Броски мяча (большой диаметр) друг другу двумя руками из-за головы (10—12 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Дети строятся перед гимнастическими скамейками в шеренгу на расстоянии одного шага.	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	<i>с гимнастической палкой</i>	игра «Не оставь меня на полу».	«У кого мяч?».	
	№ 1	1. Прыжки со скамейки на	Разучить поворот	<i>с</i>	игра	«У	

1 7	<p>полусогнутые ноги (8-10 раз).</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 2,5 м).</p> <p>3. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка).</p>	<p>по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному;</p> <p>повторить бег с преодолением препятствий;</p> <p>упражнять в прыжках с высоты;</p> <p>развивать координацию движений при перебрасывании мяча.</p>	гим нас тич еско й нал кой	«Не остав айся на полу ».	кого мяч? ».	метание); самостояте льно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиеничес кие и закаливаю щие процедуры, складывает свои вещи в
№ 1 8 Н /	<p>Игровые упражнения.</p> <p>«Проведи мяч» (баскетбольный вариант).</p> <p>«Мяч водящему». «Не попадись». Игровое упражнение с прыжками.</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге;</p> <p>разучить игровые упражнения с мячом;</p> <p>повторить</p>				<p>определенн ой последоват ельности на стульчик или в</p>

	В		игровые упражнения с бегом и прыжками.				шкаф, пользуется предметами санитарии и гигиены (мыло, расческа, полотенце и т. д. аккуратно одевается, проверяет все застежки на одежде и опрятность своего внешнего вида, следит за осанкой
3 неделя	№ 1 9	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м (4—5 раз). 2. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола (3—4 раза). 3. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2—3 раза).	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	<i>с малым мячом.</i>	«Удочка».		
	№ 2 0	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м (4-5 раз). 2. Ползание на четвереньках	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать	<i>с малым мячом.</i>	«Удочка».		

	<p>между предметами (набивные мячи, кубики), поставленными на расстоянии 1 м один от другого («змейкой»), 2-3 раза.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом (2—3 раза).</p>	<p>координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.</p>				<p>при ходьбе взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в подвижной игре «Перелет птиц», «Удочка», «Мы веселые ребята»,</p>
<p>№ 2 1 Н /в</p>	<p>«Пас друг другу». «Отбей волан». «Будь ловким» (эстафета).</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с</p>				<p>при ходьбе взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в подвижной игре «Перелет птиц», «Удочка», «Мы веселые ребята»,</p>

			прыжками.				при
4 неделя	№	1. Ползание — пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Подряд через три обруча, поставленные на расстоянии 1 метра один от другого (2—3 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. Сойти со скамейки, не спрыгивая. 3. Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см, с трех шагов (4—5 раз).	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.	<i>с обруч уче м.</i>	«Гуси-лебеди».	«Летает — не летает».	участии в играх с элементами соревнования, выполнении и простейших танцевальных движений во время
	№	1. Ползание на четвереньках с преодолением препятствий (через гимнастическую скамейку). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши,	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.	<i>с обруч уче м.</i>	«Гуси-лебеди».	«Летает — не летает».	ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции

	встать и пройти дальше (руки на пояс или за голову). 3. Прыжки на препятствие (высота 20 см), 2—3 раза.					(радость, удовольствие) при выполнении и упражнении ритмической гимнастики под музыку
№ 2 4 Н / В	Игровые упражнения. «Посадка картофеля». «Попади в корзину» (баскетбольный вариант). «Проведи мяч» (ведение мяча одной рукой на расстояние 4—5 метров).	Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».		«Ловишки - перебежки».	«Затейники».	

НОЯБРЬ							
1 неделя	№	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге (расстояние 3—4 метра). Повторить два раза. 3. Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах, расстояние между ними 2—2,5 м.	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	<i>с малым мячом.</i>	«Пожарные на учении».	«Найди и промолчи».	Владеет соответствующими возрасту основными движениями и (перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с
	№	1. Равновесие — ходьба по	Повторить	<i>с</i>	«По	«Най	ходьба с

2 6	<p>гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг (2—3 раза).</p> <p>2. Прыжки по прямой (расстояние 2 м) — два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно, и так до конца дистанции. В свою колонну вернуться шагом (2—3 раза).</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 метров одна от другой.</p>	<p>ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.</p>	<p><i>малым мячом.</i></p>	<p>жарные на учении».</p>	<p>ди и промолчи».</p>	<p>высоким подниманием коленей, бег в рассыпную, ведение мяча, ползание по гимнастической скамейке, подпрыгивание на двух ногах,</p>
№ 2 7 Н /	<p><i>Игровые упражнения.</i></p> <p>«Мяч о стенку»</p> <p>«Поймай мяч».</p> <p>«Не задень».</p>	<p>Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.</p>		<p>«Мышеловка».</p>	<p>«Угадай по голосу».</p>	<p>подбрасывание мяча вверх, ходьба по канату, перебрасыв</p>

	В					ание мяча	
2неделя	№	<p>1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, на расстояние 4—5 метров. Повторить 2—3 раза.</p> <p>2. Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков), повторить 2—3 раза.</p> <p>3. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4—5 метров), повторить 2—3 раза.</p>	<p>Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.</p>	<p>Без предметов</p>	<p>«Не оставайся на полу».</p>	<p>по выбору детей.</p>	<p>друг другу, прыжки, игры в волейбол, перестроение в шеренгу, колонну, ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиеничес</p>

№	<p>1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (расстояние 4 метра), повторить 2 раза.</p> <p>2. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча 0,5 кг).</p> <p>3. Ведение мяча в ходьбе (диаметр мяча 6—8 см), повторить 2 раза.</p>	<p>Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.</p>	<p>Без предметов</p>	<p>«Не оставаясь на полу».</p>	<p>по выбору детей.</p>	<p>кие процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается ; соблюдает порядок в своем шкафу,) гигиенические процедуры (аккуратно</p>
№	<p><i>Игровые упражнения.</i></p>	<p>Повторить бег с</p>		<p>«Лов</p>	<p>«Зат</p>	<p>(аккуратно</p>

	3 0 Н /в	«Мяч водящему». «По мостику».	перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.		ишки с ленточками».	ейники».	одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу гигиенические процедуры, следит за осанкой); проявляет активность при участии в подвижных играх «Не оставайся на полу», «Удочка»,
3 неделя	№ 3 1	1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2-3 раза. 2. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода, 3 раза. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, 2—3 раза.	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	<i>с мячом (большой диаметр).</i>	«Удочка».		
	№	1. Ведение мяча в ходьбе	Упражнять в	<i>с</i>			

	3 2	(баскетбольный вариант) на расстояние 6 м, 2-3 раза. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени, 2—3 раза.	ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	<i>мячом (большой диаметр).</i>	«Удочка».		«Бо́льшая птица», «Мяч водящему», «Горелки», «Ловишки с ленточками», «Найди
	№ 3 3 Н /в	«Перебрось и поймай». «Перепрыгни — не задень».	Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.		«Ловишки парами».		свою пару», в выполнении простейших танцевальных движений
4	№ 3	1. Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола, 5—6 раз.	Повторить ходьбу с выполнением	<i>на гимнастическом</i>	«Пожарный	«У кого мяч?	во время ритмической

4	<p>2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс, 2—3 раза.</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5 м, 2-3 раза.</p>	<p>действий по сигналу воспитателя;</p> <p>упражнять в равновесии и прыжках.</p>	<p><i>тич еско й ска мей ке.</i></p>	<p>ые на учен ии».</p>	<p>».</p>	<p>гимнастики ; выражает положи тельные эмоции (радость, удоволь ствие) при выпол нении упражнени й ритмическо й гимнастики под музыку</p>
№ 3 5	<p>1. Подлезание под шнур прямо и боком (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (два или три прыжка на одной ноге и два на другой).</p> <p>3. Ходьба между предметами на носках, руки за головой.</p>	<p>Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя;</p> <p>упражнять в равновесии и прыжках.</p>	<p><i>на гим нас тич еско й ска мей ке.</i></p>	<p>«По жарн ые на учен ии».</p>	<p>«У кого мяч? ».</p>	<p>гимнастики ; выражает положи тельные эмоции (радость, удоволь ствие) при выпол нении упражнени й ритмическо й гимнастики под музыку</p>
№ 3 6 Н	<p>Игровые упражнения.</p> <p>«Мяч о стенку».</p> <p>«Ловишки-перебежки».</p>	<p>Повторить бег с преодолением препятствий;</p> <p>повторить игровые упражнения с</p>		<p>«Удо чка».</p>		<p>гимнастики ; выражает положи тельные эмоции (радость, удоволь ствие) при выпол нении упражнени й ритмическо й гимнастики под музыку</p>

	/		прыжками, с бегом и мячом.				
ДЕКАБРЬ							
1 педагог	№ 1	1. Равновесие — ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах через бруски (бруски лежат на полу на расстоянии 50 см один от другого), 2—3 раза. 3. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах (расстояние между шеренгами 2,5 м), 10—12 раз.	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	<i>с обр уче м</i>	«Ловишки с ленточками».	«Сделаю фигуру».	Владеет соответствующими возрасту основными движениями и (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание, ходьба и бег по одному, на носках, пятках, враспыну, между
	№ 2	1. Ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку.	Упражнять детей в умении сохранить в беге	<i>с обр уче</i>	«Ловишки с	«Сделаю фигуру».	

	<p>Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, между набивными мячами (общая дистанция 4 м).</p> <p>3. Переброска мячей (диаметр 20-25 см) друг другу в парах произвольным способом (по выбору детей).</p>	<p>правильную Дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.</p>	м	ленточки».	ру».	предметами по сигналу, перестроение в три колонны, подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание мяча вверх, ползание
№ 3 Н/ в	<p><i>Игровые упражнения.</i></p> <p>«Кто дальше бросит «Не задень».</p>	<p>Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.</p>		«Мороз Красный нос».		по гимнастической скамейке, перебрасывание мяча друг другу,
№ 4	<p>1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге по</p>	с фла	«Не остав	«У кого	лазание разными

	<p>левой ноге (расстояние 5 м); повторить 2—3 раза.</p> <p>2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>3. Ползание на четвереньках между предметами.</p>	<p>кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.</p>	<p><i>жк</i> <i>ами</i> .</p>	<p>айся на полу ».</p>	<p>мяч» .</p>	<p>способами, перебрасывание мяча друг другу, ходьба по гимнастической скамейке, ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание);</p>
№ 5	<p>1. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на расстояние 5 м, 2 раза.</p> <p>2. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой (расстояние 3-4 м), повторить 2 раза.</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки</p>	<p><i>с</i> <i>фла</i> <i>жк</i> <i>ами</i> .</p>	<p>«Не остав айся на полу ».</p>	<p>«У кого мяч» .</p>	<p>самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиеничес</p>

		3. Прокатывание набивного мяча (или обычного мяча большого диаметра), 2—3 раза.	попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.				кие процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнени
	№ 6 Н/ в	<i>Игровые упражнения.</i> «Метко в цель». «Кто быстрее до снеговика». «Пройдем по мосточку».	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель.		«Мороз Красный нос».	«Найди предмет».	й и игр; аккуратно одевается и раздевается ; соблюдает порядок в своем шкафу, при раздевании
Зналеп	№ 7	1. Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную;	Без пре дме	«Охотник и	«Летает —не	складывает свои вещи в

	<p>снизу), с расстояния 2,5 м.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков), 2—3 раза.</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс), 2—3 раза.</p>	<p>закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер;</p> <p>повторить ползание по гимнастической скамейке;</p> <p>упражнять в сохранении устойчивого равновесия.</p>	тов	зайцы».	летает».	<p>определенной последовательности на стульчик или в шкаф, знает предметы санитарии и гигиены, аккуратно одевается, проверяет все застежки на одежде и опрятность своего внешнего вида,</p>
№ 8	<p>1. Перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши. Повторить 10—12 раз.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп упражнения</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную;</p> <p>закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер;</p> <p>повторить полза-</p>	Без предметов	«Охотник и зайцы».	«Летает — не летает».	<p>проверяет все застежки на одежде и опрятность своего внешнего вида,</p>

	<p>средний (не уронив мешочек). 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове (2—3 раза). Основное внимание уделяется сохранению правильной осанки и удержанию мешочка на голове.</p>	<p>ние по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.</p>			<p>следит за осанкой при ходьбе); проявляет активность при участии в подвижных играх «Кто скорее до флажка», «Охотники и зайцы», игре «Хитрая лиса», выполнении простейши</p>
<p>№ 9 Н/ В</p>	<p><i>Игровые упражнения.</i> «Метко в цель».</p>	<p>Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с" бегом и бросание снежков в горизонтальную цель.</p>		<p>«Смелые воробышки».</p>	<p>и простейши</p>

А. Целепа	№ 10	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек (2-3 раза).</p> <p>2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи)</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 40 см).</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.</p>	<p>Без предметов</p>	<p>«Хитрая лиса».</p>	<p>Х танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении и упражнении ритмической</p>
	№ 11	<p>1. Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек (2—3 р).</p> <p>2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2—3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и</p>	<p>Без предметов</p>	<p>«Хитрая лиса».</p>	<p>(радость, удовольствие) при выполнении и упражнении ритмической</p>

	между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (2—3 раз).	прыжках.				гимнастики под музыку
№ 12 На во зд ух е	<i>Игровые упражнения.</i> Одна группа детей под руководством воспитателя выполняет ходьбу на лыжах скользящим шагом. Вторая группа детей (после показа и объяснения) выполняет игровое упражнение с шайбой и клюшкой. «По дорожке».	Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.		«Мы веселые ребята».		
ЯНВАРЬ						
– №	1. Равновесие — ходьба и бег	Упражнять детей	с	«Мед	по	Владеет

13	<p>по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см).</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м) 2-3 раза.</p> <p>3. Метание — броски мяча в шеренгах.</p>	<p>в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.</p>	куб ико м.	веди и пчел ы».	выбо ру дете й	соответству ющими возрасту основными движениям и (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание, ползание под дугами, пролезание
№ 14	<p>1. Ходьба по наклонной доске, балансируя руками. Спуск шагом (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (расстояние Между мячами 40 см), дистанция 4 м. Повторить</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать</p>	с куб ико м.	«Мед веди и пчел ы».	по выбо ру дете й	в обруч, ходьба с перешагива нием через набивные мячи,

		2 раза. 3. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (двумя руками от груди), расстояние между шеренгами 2,5 м. Повторить 10—15 раз.	устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.			лазание, ходьба, прыжки, ведение мяча); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических
	№ 15 Н/ В	Первая группа детей, разбившись на пары (катают друг друга на санках. Вторая группа выполняет шаги на лыжах вправо и влево «Сбей кеглю». «Бросили!» — дети метают снежки,	Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения.		«Ловишки парами».	
У	№ 16	1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см), повторить 6-8 раз. 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч.	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места;	<i>с</i> <i>вере</i> <i>вко</i> <i>й</i> <i>(ин</i>	«Совушка».	

	3. Броски мяча вверх.	упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	<i>уро м).</i>			упражнени й и игр; аккуратно одевается и раздевается ; соблюдает порядок в своем шкафу, складывает свои вещи в определенн ой последоват ельности на стульчик или в шкаф, знает предметы
№ 17	1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см), 8-10 раз. 2. Переползание через предметы (гимнастическая скамейка) и под-лезание под дугу в группировке. 3. Перебрасывание мячей (большого диаметра) друг другу, двумя руками снизу, расстояние между детьми 2,5 м.	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	<i>с вере вко й (ин уро м).</i>	«Сов ушка ».		
№ 18 Н/ В	<i>Игровые упражнения.</i> «Кто быстрее». «Пробеги — не задень».	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые				

			упражнения с бегом и метанием.				санитарии и гигиены, аккуратно
3 педагога	№ 19	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах, расстояние между детьми 3 м.</p> <p>2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс.</p>	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.</p>	на гимнастической скамейке.	«Не оставайся на полу».	по выбору детей	одевается, проверяя все застежки на одежде и опрятность своего внешнего вида; следит за осанкой
	№ 20	<p>1. Перебрасывание мячей (диаметр 10—12 см) друг другу и ловля их после отскока о пол.</p> <p>2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками Пола.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с</p>	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить</p>	на гимнастической скамейке.	«Не оставайся на полу».	по выбору детей	при ходьбе); проявляет активность при участии в

		мешочком на голове, руки в стороны.	задание в равновесии.	<i>ке.</i>			ПОДВИЖНЫХ играх «Медведь и пчелы», «Совушка», «Хитрая лиса», выполнени и простейши х танцевальн ых движений во время ритмическо й гимнастики ; выражает положитель
	№ 21 На во зд ух е	Игровые упражнения. «Пробеги — не задень» — «Кто дальше бросит». «Бросили!» Ходьба «змейкой»	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.		«Мо роз Крас ный нос»		
А п е л е п а	№ 22	1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек (2-3 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на	<i>с обр уче м.</i>	«Хит рая лиса ».		

	<p>(2—3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе и так до конца дистанции (расстояние 6 м).</p> <p>4. Ведение мяча в прямом направлении.</p>	гимнастическую стенку, не пропускающая реек.				ные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики
№ 23	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке стенки, спуск вниз (2 раза);</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2 раза).</p> <p>3. Прыжки через шнуры (6—8 штук) на двух ногах без паузы; расстояние между шнурами 50 см (2—3р).</p> <p>4. Ведение мяча до обозначенного места.</p>	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу;</p> <p>упражнения в равновесии и прыжках;</p> <p>упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропускающая реек.</p>	<i>с обр уче м.</i>	«Хитрая лиса».		
№	Игровые упражнения.	Разучить				

	24 Н/ В	«По местам». «С горки».	повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.				
ФЕВРАЛЬ							
1 неделя	№ 25	1. Ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см), руки в стороны (2-3 раза). 2. Прыжки через бруски (6—8 шт., высота бруска до 10 см) без па-Узы (2-3 раза). 3. Бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5—6 раз).	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительность до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании	<i>с гимнастической палкой.</i>	«Охотник и зайцы».	По выбору детей	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание, ползание под палку,

		мяча в корзину.				прыжки, метание, подбрасывание мяча, лазанье, ходьба, бег, прыжки, подбрасывание мяча); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры складывает
№ 26	1. Равновесие —бег по гимнастической скамейке (2—3 раза). 2. Прыжки через бруски правым и левым боком (3—4 раза). 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительность до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	<i>с гимнастической палкой.</i>	«Охотник и зайцы».	По выбору детей	
№ 27 На во зд	<i>Игровые упражнения.</i> «Точный пас». «По дорожке».	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом,		«Мороз Красный нос».		

	ух е		повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.				свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф, знает предметы санитарии и гигиены, аккуратно одевается, проверяя все застежки на одежде и опрятность своего
У чапапа	№ 28	<p>1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см), 8-10 раз.</p> <p>2. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2-3 раза.</p> <p>3. Лазанье — подлезание под дугу (высота 40 см), не касаясь руками пола, в группировке, 2—3 раза.</p>	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег в рассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча	<i>с болыши м мяч ом.</i>	«Не оставайся на полу».	По выбору детей	

		о землю.				внешнего
№ 29	1. Прыжки в длину с места (расстояние 60 см), 8—10 раз. 2. Ползание на четвереньках между набивными мячами (2—3 раза). 3. Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах на дистанции 2 м, (10-12 раз).	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.	<i>с бол ьши м мяч ом.</i>	«Не остав айся на полу ».	По выбо ру дете й	вида; следит за осанкой при ходьбе; проявляет активность при участии в подвижной игре «Перелет птиц», «Поймай палку», «Бег по
№ 30 Н/ в	<i>Игровые упражнения.</i> «Кто дальше». «Кто быстрее».	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые			«Найди следы зайцев».	расчету», участии в играх с элементами

			упражнения с бегом и прыжками.				соревнования выполнения и простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики ; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные
3 неделя	№ 31	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м (5-6 раз). 2. Подлезание под палку (шнур) (высота 40 см), 2-3 подряд. 3. Перешагивание через шнур (высота 40 см).	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	<i>на гимнастической скамейке.</i>	«Мышеловка».		ные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные
	№ 32	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м (5-6 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке на	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную	<i>на гимнастической</i>	«Мышеловка».		

		<p>четвереньках с мешочком на спине «Проползи —не урони» (2—3 раза).</p> <p>3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см), 2—3 раза. Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см друг от друга.</p>	<p>цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.</p>	<p><i>скамейке.</i></p>			<p>ые произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и игр</p>
	<p>№ 33 Н/ В</p>	<p><i>Игровые упражнения.</i></p> <p>«Точно в круг». «Кто дальше». Ходьба за самым ловким ловишкой.</p>	<p>Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность</p>		<p>«Ловишки».</p>		
<p>Аптапа</p>	<p>№ 34</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не</p>	<p>Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую</p>	<p>Без предметов</p>	<p>«Гуси-лебеди».</p>	<p>По выбору детей</p>	

	<p>пропуская реек.</p> <p>2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (или за голову), приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе (2—3 раза).</p> <p>3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (дистанция 6 м), 2—3 раза.</p> <p>4. Отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант, большого диаметра) на расстояние 8 м.</p>	<p>стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.</p>			й	
№ 35	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек (2 раза).</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2—3 раза).</p>	<p>Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в</p>	без предметов	«Гуси-лебеди».	По выбору детей	

		3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в ряд (дистанция 4 м). 4. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (правой и левой), мячи малого диаметра.	сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.				
№ 36 Н/ В	<i>Игровые упражнения.</i> «Гонки санок». «Марш!» — «Не попадись» «По мостику».	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий.		«Ловишки - перебежки».	по выбору детей.		
МАРТ							
1 шаг	№ 1	1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2—3 раза). 2. Прыжки из обруча в обруч (обручи лежат на полу на расстоянии 40 см один от	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу;	<i>с малым мячом.</i>	«Пожарные на учении».	«Мяч водятся».	Владеет соответствующими возрасту основными движениям

	<p>другого), 2—3 раза.</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами.</p>	<p>разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове;</p> <p>упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.</p>				<p>и (прыжки из обруча в обруч, ходьба с перешагиванием, через набивные мячи, перебрасывание мячей, прыжки в высоту с разбега, ползание на четвереньках, по скамейке, метание, ходьба в колонне,</p>
№ 2	<p>1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс, 2—3 раза.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 штук), положенные в ряд, 3 раза.</p> <p>3. Переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол (10-12 раз).</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу;</p> <p>разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на</p>	<p><i>с малым мячом.</i></p>	<p>«Пожарные на учении».</p>	<p>«Мяч водятся».</p>	<p>и (прыжки в высоту с разбега, ползание на четвереньках, по скамейке, метание, ходьба в колонне,</p>

			голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.				ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, прыжки правым и левым боком, метание, подлезание под дугу, не касаясь руками, ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание);
№ 3 н/ в	<i>Игровые упражнения.</i> «Пас точно на клюшку». «Проведи — не задень».		Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.		«Горелки».	«Летает — не летает».	
№ 4	Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5-6 раз с		Повторить ходьбу и бег по		«Медведи		

	<p>приземлением на мат.</p> <p>2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча, 5—6 раз.</p> <p>3. Ползание на четвереньках между предметами.</p>	<p>кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.</p>		<p>и пчелы».</p>	<p>самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры, гигиенические</p>
№ 5	<p>1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5-6 раз.</p> <p>2. Метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3 м), 4-6 раз.</p> <p>3. Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м. Выполняется шеренгами — «Кто быстрее доползет до</p>	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбе-</p>		<p>«Медведи и пчелы».</p>	<p>кие процедуры, контролирует свое самочувствие во время проведения упражнения</p>

		кегли».	га; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.				й и подвижных игр ; проявляет активность при участии в подвижной игре «Пожарные на учении», «Медведь и пчелы», «Не оставайся на полу», выполнени и простейших
	№ 6 Н/ В	<i>Игровые упражнения.</i> «Ловкие ребята». «Кто быстрее» (эстафета с прыжками).	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.		«Карусель».		
3 недели	№ 7	1 Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»), 2-3 раза. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. 3. Прыжки вправо и влево	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках	с кубиком.	«Стоп».		

	через шнур, продвигаясь вперед; дистанция 3 м. Повторить 2-3 раза.					танцевальн ых движений во время
№ 8	1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, 2-3 раза. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться крутом и пройти дальше. 3. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге, 2-3 раза	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках	<i>с кубиком.</i>	«Стоп».		ритмическо й гимнастики ; выражает положитель ные эмоции (радость, удовольств ие), слушая музыкальн
№ 9 Н/ В	Игровые упражнения. «Канатоходец». «Удочка» — игровое упражнение с прыжками.	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии,		Эстафета с мячом «Быстро	«Угадай по голу су».	ые произведен ия,

			прыжках и с мячом.		передай».	
А. Пеллеа	№ 10	<p>1 Лазанье под шнур боком, не касаясь его, 4-6 раз.</p> <p>2 Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3 м).</p> <p>3 Равновесие —ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой</p>	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	<i>с обр уче м.</i>	«Не оставайся на полу».	
	№ 11	<p>1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м, способом от плеча, 6—8 раз.</p> <p>2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами, 2 раза.</p>	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в	<i>с обр уче м.</i>	«Не оставайся на полу».	

		3. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно, 2 раза.	горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.				
№ 12 Н/ В		Игровые упражнения. «Прокати —сбей». «Пробеги —не задень».	Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.		«Удочка».	По желанию детей	
АПРЕЛЬ							
1 неделя	№ 13	1. Равновесие—ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. 2. Прыжки через бруски (расстояние между брусками 50 см), 2-3 раза. 3. Броски мяча двумя руками из-за	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять	<i>с гим нас тич еско й нал</i>	«Медведь и пчелы».	«Угадай по голосу»	Владеет соответствующими возрасту основными движениями и (ходьба

	головы, стоя в шеренгах, Ю—15 раз.	в прыжках и метании.	<i>кой.</i>			по гимнастической скамейке, метание мяча в вертикальную цель, ходьба и бег по кругу прокатывания мяча, пролезание в обруч, прыжки через скакалку, лазанье по гимнастической
№ 14	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2—3 раз). 2. Прыжки на двух ногах на расстояние 2 м, затем перепрыгивание через предмет, далее прыжки на двух ногах и снова перепрыгивание через предмет. 3. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (8-10 раз).	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	<i>с гимнастической палкой.</i>	«Медведь и пчелы».	«Угадай по голосу»	скамейке, метание мяча в вертикальную цель, ходьба и бег по кругу прокатывания мяча, пролезание в обруч, прыжки через скакалку, лазанье по гимнастической
№ 15 Н/ В	<i>Игровые упражнения.</i> «Ловишки-перебежки». «Передача мяча в колонне».	Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки — перебежки»,		«Передача мяча в колонне».		скакалку, лазанье по гимнастической

			эстафету с большим мячом.				стенке, прыжки через скакалку, ходьба по канату боком приставным шагом); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры
Учащая	№ 16	1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед. 2. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах. 3. Пролезание в обруч прямо и боком.	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	<i>с короткой скакалкой.</i>	«Стоп».	«Летает — не летает».	
	№ 17	1. Прыжки на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперед на расстояние 8-10 м; 3 раза. 2. Прокатывание обручей друг другу с расстояния 3 м. 3. Пролезание в обруч.	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании	<i>с короткой скакалкой.</i>	«Стоп».	«Летает — не летает».	

			обручей.				(складывае
	№ 18 Н/ В	<i>Игровые упражнения.</i> «Пройди —не задень». «Догони обруч». «Перебрось и поймай».	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.		Эстафета с прыжками и «Кто быстрее до флага».	«Кто ушел?».	т свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф, знает предметы санитарии и гигиены,
Зналепа	№ 19	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м одной рукой, способом от плеча (5-6 раз). 2. Ползание по прямой, затем переползание через скамейку (2-3 раза). 3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в	<i>с малым мячом.</i>	«Удочка».	По выбору детей	моет руки прохладной водой после окончания физических упражнени

	предметы (кубики, набивные мячи).	вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.				й и игр; аккуратно одевается и раздевается ; соблюдает порядок в своем шкафу), проявляет активность при участии в подвижной игре «Медведь и пчелы», «Удочка», выполнени и
№ 20	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м (правой и левой рукой). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («помедвежь»).	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер;	<i>с малым мячом.</i>	«Удочка».	По выбору детей	

			упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.				простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождает
№ 21 Н/ В	Игровые упражнения. «Кто быстрее». «Мяч в кругу».		Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.		«Карусель».	«Угадай по голосу»	
№ 22	1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек. 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8-10 м).	Аннелена	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую	Без предметов	«Горелки».	«Угадай, чей голосок?».	

	3. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс	стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.				ющие выполнени е упражнени й
№ 23	1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по гимнастической рейке приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек, 2 раза. 2. Прыжки — перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед (расстояние 3-4 м), 2-3 раза. 3. Ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс, 2—3 раза.	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	Без пре дме тов	«Гор елки ».	«Уга дай, чей голо сок? ».	ритмическо й гимнастики и подвижной игры
№ 24 Н/ В	Игровые упражнения. «Сбей кеглю». «Пробеги — не задень».	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упраж-		«С кочк и на кочк	Ходь ба межд у	

			нения с мячом, в прыжках и равновесии.		у».	обручами	
МАЙ							
1 неделя	№ 25	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, разложенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м) до флажка (2—3 раза). 3. Броски мяча (диаметр 8-10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля мяча двумя руками.	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	Без предметов	«Мы шело вка».	«Что изменилось?».	Владеет соответствующими возрастными движениями и (ходьба, бег, прыжки, перебрасывание мяча, прыжки в
	№ 26	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть,	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону	Без предметов	«Мы шело вка».	«Что изменилось?».	длину с разбега, ползание по скамейке,

		встать и пройти дальше (2-3 раза). 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, дистанция 5 м (2-3 раза).	по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.				метание, ходьба и бег между предметами и с поворотами, пролезание через три обруча, прыжки на двух ногах через препятствие, перелезание с
	№ 27 Н/ В	<i>Игровые упражнения.</i> «Проведи мяч». «Пас друг другу». «Отбей волан»	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).		«Гуси-лебеди».	«У кого мяч»	преодоление препятствия, ходьба,
Учитель	№ 28	1. Прыжки в длину с разбега (5-6 раз). 2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с	с флажка ми	«Не оставайся на	«Найди и промолчи	преодоление препятствия, ходьба,

	<p>двумя руками от груди (8-10 раз).</p> <p>3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьей», 2 раза.</p>	<p>перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.</p>		<p>полу ».</p>	<p>».</p>	<p>бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры (</p>
№ 29	<p>1. Прыжки в длину с разбега (5-6 раз).</p> <p>2. Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м; 5-6 раз.</p> <p>3. Лазанье под дугу (обруч), 5-6 раз.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.</p>	<p><i>с флажка ми</i></p>	<p>«Не оставайся на полу ».</p>	<p>«Найди и промолчи ».</p>	<p>складывает свои вещи в определенно й</p>
№ 30 Н/ В	<p><i>Игровые упражнения.</i></p> <p>«Прокати — не урони».</p> <p>«Кто быстрее».</p> <p>«Забрось в кольцо».</p>	<p>Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять</p>		<p>«Совушка ».</p>	<p>«У кого мяч? ».</p>	<p>складывает свои вещи в определенно й</p>

			в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.				последовательности на стульчик или в шкаф, знает предметы санитарии и гигиены, моет руки
3 шага	№ 31	1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками (10-15 раз). 2. Лазанье — пролезание в обруч правым и левым боком в группировке (5-6 раз). 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить	с мячом.	«Пожарные на учении».	«У кого мяч?».	прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соб

		упражнения в равновесии и с обручем.				людает порядок в своем шкафу, контролирует свое самочувствие во время проведения упражнений и подвижных игр); проявляет активность при участии в подвижной игре «Караси и
№ 32	<p>1. Броски мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</p> <p>2. Лазанье в обруч прямо и боком, выполняется в парах; один ребенок держит обруч, другой выполняет задание, затем ребята меняются местами.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.</p>	с мячом.	«Пожарные на учении».	«У кого мяч?».	
№ 33 Н/	<p><i>Игровые упражнения.</i></p> <p>«Кто быстрее».</p> <p>«Ловкие ребята».</p>	<p>Повторить бег на скорость;</p> <p>игровые</p>		«Мышеловка».	По выбору	подвижной игре «Караси и

	В		упражнения с мячом и в прыжках.			детей	щуки», «Третий лишний»,
Аппарат	№ 34	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков (2—3 раза). 2. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии трех шагов ребенка, руки на пояс (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2—3 раза).	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	<i>с обр уче м.</i>	«Караси и щука».	По выбору детей	«Перемени предмет», при участии в играх с элементами соревнования, выполнении и простейших танцевальных
	№ 35	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (2 раза). 2. Ходьба с перешагиванием через бруски (высота бруска 10	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по	<i>с обр уче м.</i>	«Караси и щука».		ых движений во время ритмической

	см). 3. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (дистанция 5 м), повторить 2 раза.	гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.				гимнастики ; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики
№ 36 Н/ В	<i>Игровые упражнения.</i> «Мяч водящему». «Передача мяча в колонне»	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом.		«Не оставайся на земле».	По выбору детей	

								И ПОДВИЖНОЙ ИГРЫ
--	--	--	--	--	--	--	--	---------------------------------