**«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.****№ занятий** | **Основные виды движений.** | **Задачи** | **Общеразвивающие упражнения** | **Подвижная игра** | **Малоподвижная игра** | **Целевые ориентиры образования** |
| **СЕНТЯБРЬ** |
| 1 неделяI | 1 | 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс (3-4 раза).2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично от­талкиваясь от пола (дистанция 4 м), повторить 2—3 раза.3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2 м), бросая мяч двумя руками снизу (10-12 раз). | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в бе­ге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с про­движением вперед и перебрасывании мяча. | Без предметов | «Мышеловка». | «У кого мяч?». | Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание, ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание мяча вверх, ползание по гимнастической скамейке, перебрасывание мяча друг другу,пролезание в обруч, перешагивание через бруски, прыжков на двух ногах с мешочками между коленями).самостоятельно и при небольшой помощи взрослого складывает свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф, пользуется предметами санитарии и гигиены (мыло, расческа, полотенце и т. д.);выполняет гигиенические 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 опрятность своего внешнего вида, следит за осанкой при ходьбе); проявляет активность при участии в подвижных играх «Мышонок» и «У кого мяч», «Удочка», Мы веселые ребята», ввыполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку |
| 2 | 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично от­талкиваясь от пола.3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах. | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в бе­ге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с про­движением вперед и перебрасывании мяча. | Без предметов | «Мышеловка». | «У кого мяч?». |
| 3 Н/в | Игровые упражнения:«Пингвины «Не промахнись». «По мостику». | Упражнять детей в построении в колонны; повторить уп­ражнения в равновесии и прыжках. |  | «Ловишки» (с ленточками). |  «У кого мяч?». |
| II неделя3 неделя | 4 | 1. Прыжки на двух ногах — упражнение «Достань до предмета». 2. Броски малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками.3. Бег в среднем темпе до 1,5 минуты. | 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. | С мячом  | «Фигуры». | «Найди и промолчи». |
| 5  | 1. Прыжки в высоту с места — упражнение «Достань до предмета». 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ла­доши (15-20 раз).3. Ползание на четвереньках между предметами (2—3 раза). | 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. |  | «Фигуры». | «Найди и промолчи». |
| 6 Н/ в | «Передай мяч». «Не задень | Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Раз­вивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом. |  | «Мы веселые ребята». | «Найди и промолчи». |
| 3 неделя3 неделя | 7  | 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).2. Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком приставным ша­гом, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2-3 раза) 3. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши (10-15 раз). | 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. |  | «Удочка». |  |
| 8  | 1. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 м одна от другой.2. Ползание по гимнастической скамейке (доске) с опорой на пред­плечья и колени.3. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с ме­шочком на голове, руки на пояс. | 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. |  | «Удочка». |  |
| № 9 Н/в | «Не попадись». «Мяч о стенку».  | Задачи. Повторить бег, продолжительность до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений. |  |  |  |
| IV неделя | 10  | 1. Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плот­ной группировке (5—6 раз).2. Равновесие — ходьба, перешагивая через препятствие — бруски или кубики, сохраняя правильную осанку (2—3 раза).3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, — как пингвины (дистанция 3—4 м). | 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 | С гимнастической палкой | «Мы веселые ребята». |  |
| 11  | 1. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке (5—6 раз).2. Равновесие — ходьба, перешагивая через бруски (кубики), с ме­шочком на голове, свободно балансируя руками (2—3 раза).3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, дистанция 4 м (по­вторить 2—3 раза). | 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 | С гимнастической палкой | «Мы веселые ребята». |  |
| 12 Н/В | *Игровые упражнения.*«Поймай мяч». «Будь ловким». | Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках по­вторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер. |  | «Найди свой цвет». |  |
| **ОКТЯБРЬ** |
| 1 неделя | 13 | 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,ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание мяча вверх, ползание по гимнастической скамейке, перебрасывание мяча друг другу, пролезание в обруч, перешагивание через бруски, прыжков на двух ногах с мешочками между коленями, ходьба, бег, ползанье, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры, складывает свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в 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 при ходьбе взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в подвижной игре «Перелет птиц», «Удочка», «Мы веселые ребята», при участии в играх с элементами соревнования, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку |
| 14 | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи (расстояние между мячами 2—3 ша­га). Повторить 2—3 раза.2. Прыжки на двух ногах через шнуры (канат) справа и слева, про­двигаясь вперед. Повторить 2—3 раза.3. Передача мяча двумя руками от груди. Исходное положение — стойка ноги на ширине плеч (10—12 раз). | 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». |
| 15 Н/В | отби­вание мяча правой и левой рукой на местеведение мяча на ме­сте и в движении попеременно правой и левой рукой; | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знако­мить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках. |  | «Не попадись». |  |
| 2 неделя | № 16 | 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 нарасстоянии одного шага. | Разучить поворот по сигналу воспитателя вовремя ходь­бы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. | *с гимнастической палкой* | игра «Не оставайся на полу». | «У кого мяч?». |
| 17 | 1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8-10 раз).2. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя ру­ками от груди (расстояние 2,5 м).3. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка). | Разучить поворот по сигналу воспитателя вовремя ходь­бы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. | *с гимнастической палкой* | игра «Не оставайся на полу». | «У кого мяч?». |
| 18 Н/ в | Игровые упражнения. «Проведи мяч» (баскетбольный ва­риант). «Мяч водящему». «Не попадись». Игровое упражнение с прыжками. | Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. |  |  |  |
| 3 неделя | 19 | 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. | *с малым мячом.* |  «Удочка». |  |
| 20 | Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м (4-5 раз).2. Ползание на четвереньках между предметами (набивные мячи, кубики), поставленными на расстоянии 1 м один от другого («змей­кой»), 2-3 раза.3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом (2—3 раза). | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; разви­вать координацию движений и глазомер при метании вцель; упраж­нять в равновесии. | *с малым мячом.* |  «Удочка». |  |
| 21 Н/в | «Пас друг другу». «Отбей волан». «Будь ловким» (эстафета). | Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препят­ствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познако­мить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками. |  |  |  |
| 4 неделя | 22 | 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. | *с обручем.* | «Гуси-лебеди». | «Летает —не летает». |
| 23 | 1. Ползание на четвереньках с преодолением препятствий (через гимнастическую скамейку).2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлоп­нуть в ладоши, встать и пройти дальше (руки на пояс или за голову).3. Прыжки на препятствие (высота 20 см), 2—3 раза. | Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. | *с обручем.* | «Гуси-лебеди». | «Летает -не летает». |
| 24Н/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». |  | «Ловиш-ки-перебежки». | «Затейники». |
| **НОЯБРЬ** |
| 1 неделя | 25 | 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. | *с малым мячом.* | «Пожарные на учении». | «Найди и промолчи». | Владеет соответствующими возрасту основными движениями (перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, ведение мяча, ползание по гимнастической скамейке, подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание мяча вверх, ходьба по канату, перебрасывание мяча друг другу, прыжки, игры в волейбол, перестроение в шеренгу, колонну, ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу, ) гигиенические процедуры (аккуратно 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», «Больная птица», «Мяч водящему», «Горелки», «Ловишки с ленточками», «Найди свою пару», в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положи тельные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку |
| № 26 | 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, переклады­вая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг (2—3 раза).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).3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 метров одна от другой. | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упраж­нения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах. | *с малым мячом.* | «Пожарные на учении». | «Найди и промолчи». |
| 27 Н/ в | Игровые упражнения.«Мяч о стенку «Поймай мяч». «Не задень». | Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равнове­сии и прыжках. |  | «Мышеловка». | «Угадай по голосу». |
| 2неделя  | 28 | 1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попе­ременно, на расстояние 4—5 метров. Повторить 2—3 раза.2. Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтя­гиваясь двумя руками (хват рук с боков), повторить 2—3 раза.3. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4—5 мет­ров), повторить 2—3 раза. | 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. | Без предметов | «Не оставайся на полу». | по выбору детей. |
| 29 | 1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (расстояние 4 ме­тра), повторить 2 раза.2. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча 0,5 кг).3. Ведение мяча в ходьбе (диаметр мяча 6—8 см), повторить 2 раза. | 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. | Без предметов | «Не оставайся на полу». | по выбору детей. |
| 30 Н/в | Игровые упражнения.«Мяч водящему». «По мостику».  | Повторить бег с перешагиванием через предметы, разви­вая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге. |  | «Ловишки с ленточками». | «Затейники». |
| 3 неделя | 31 | 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. | *с мячом (большой диаметр).* |  «Удочка». |  |
| 32 | 1. Ведение мяча в ходьбе (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. | Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в бе­ге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом. | *с мячом (большой диаметр).* |  «Удочка». |  |
| 33 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» |  |
| 4 неделя | 34 | 1. Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не каса­ясь руками пола, 5—6 раз.2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс, 2—3 раза.3. Прыжки на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5 м, 2-3 раза. | Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу вос­питателя; упражнять в равновесии и прыжках. | *на гимнастической скамейке.* |  «Пожарные на учении». | «У кого мяч?». |
| 35  | 1. Подлезание под шнур прямо и боком (2-3 раза).2. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (два или три прыжка на одной ноге и два на другой).3. Ходьба между предметами на носках, руки за головой. | Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу вос­питателя; упражнять в равновесии и прыжках. | *на гимнастической скамейке.* |  «Пожарные на учении». | «У кого мяч?». |
| 36Н/В | Игровые упражнения.«Мяч о стенку». «Ловишки-перебежки». | Повторить бег с преодолением препятствий; повторить иг­ровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом. |  | «Удочка». |  |
| **ДЕКАБРЬ** |
| 1 неделя | 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. | *с обручем* | «Ловишки с ленточками».  | «Сделай фигуру». | Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание, ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание мяча вверх, ползание по гимнастической скамейке, перебрасывание мяча друг другу, лазание разными способами, перебрасывание мяча друг другу, ходьба по гимнастической скамейке, ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу, при раздевании складывает свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф, знает предметы санитарии и гигиены, аккуратно одевается, проверяет все застежки на одежде и опрятность своего внешнего вида, следит за осанкой при ходьбе); проявляет активность при участии в подвижных играх «Кто скорее до флажка», «Охотники и зайцы», игре «Хитрая лиса», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку |
| 2 | 1. Ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке с перешагиваниемчерез набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ре­бенка.2. Прыжки на двух ногах, между набивными мячами (общая дис­танция 4 м).3. Переброска мячей (диаметр 20-25 см) друг другу в парах про­извольным способом (по выбору детей). | Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную Дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с со­хранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. | *с обручем* | «Ловишки с ленточками».  | «Сделай фигуру». |
| 3Н/в  | Игровые упражнения.«Кто дальше бросит «Не задень». | Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, уп­ражнять в метании снежков на дальность. |  | «Мороз Красный нос». |  |
| 4 | 1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5 м); повторить 2—3 раза.2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руки.3. Ползание на четвереньках между предметами. | Упражнять в ходьбе и беге по 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. | *с флажками.* | «Не оставайся на полу». | «У кого мяч». |
| 5  | 1. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на расстояние 5 м,2 раза.2. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой (расстояние3-4 м), повторить 2 раза.3. Прокатывание набивного мяча или обычного мяча большогодиаметра, 2—3 раза. | Упражнять в ходьбе и беге по 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. | *с флажками.* | «Не оставайся на полу». | «У кого мяч». |
| 6 Н/в | Игровые упражнения.«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». |
| 3 | 7 | 1. Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (дву­мя руками снизу), с расстояния 2,5 м.2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягива­ясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков), 2—3 раза.3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс), 2—3 раза. | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить полза­ние по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчи­вого равновесия. | Без предметов | «Охотники зайцы». | «Летает -не летает». |
| 8 | 1. Перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя ру­ками снизу и ловля с хлопком в ладоши. Повторить 10—12 раз.2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с ме­шочком на спине, темп упражнения 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. | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить полза­ние по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчи­вого равновесия. | Без предметов | «Охотники и зайцы». | «Летает -не летает». |
| 9 Н/в | Игровые упражнения.«Метко в цель».  | Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыж­ках на двух ногах; повторить игровые упражнения с" бегом и броса­ние снежков в горизонтальную цель. |  | «Смелые воробышки». |  |
| 4 | 10 | 1. Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек (2-3 раза).2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи) 3. Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 40 см). | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за ру­ки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в рав­новесии и прыжках. | Без предметов | «Хитрая лиса». |  |
| 11 | 1. Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным спосо­бом, не пропуская реек (2—3 р).2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком при­ставным шагом с мешочком на голове (2—3 раза).3. Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешоч­ком, зажатым между колен (2—3 раз). | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за ру­ки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в рав­новесии и прыжках. | Без предметов | «Хитрая лиса». |  |
| 12 На воздухе | Игровые упражнения.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 неделя | 13 | 1. Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см).2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м)2-3 раза.3. Метание — броски мяча в шеренгах. | Упражнять детей 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. | *с кубиком.* | «Медведи и пчелы». | по выбору детей | Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползанье, прыжки, бросание, метание, ползание под дугами, пролезание в обруч, ходьба с перешагиванием через набивные мячи, лазание, ходьба, прыжки, ведение мяча ); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу, складывает 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 внешнего вида; следит за осанкой при ходьбе ); проявляет активность при участии в подвижных играх «Медведь и пчелы», «Совушка» , «Хитрая лиса», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики |
| 14 | 1. Ходьба по наклонной доске, балансируя руками. Спуск шагом (2-3 раза).2. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (расстояние между мячами 40 см), дистанция 4 м. Повторить 2 раза.3. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (двумя руками от груди), расстояние между шеренгами 2,5 м. Повторить 10—15 раз. | Упражнять детей 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. | *с кубиком.* | «Медведи и пчелы». | по выбору детей |
| 15 Н/В | Первая группа детей, разбившись на парыкатают 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» |  |
| 2 неделя | № 16 | 1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см), повторить 6-8 раз.2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч.3. Броски мяча вверх. | Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в дли­ну с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. | *с веревкой (шнуром).* | «Совушка». |  |
| 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. | *с веревкой (шнуром).* | «Совушка». |  |
| 18 Н/В | Игровые упражнения.«Кто быстрее». «Пробеги —не задень». | Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием. |  |  |  |
| 3 неделя | 19 | 1. Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах, расстояние между детьми 3 м.2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в груп­пировке.3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в пе­ребрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии. | *на гимнастической скамейке.* | «Не оставайся на полу». | по выбору детей |
| 20 | 1. Перебрасывание мячей (диаметр 10—12 см) друг другу и ловля их после отскока о пол.2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками Пола.3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны. | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в пе­ребрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии. | *на гимнастической скамейке.* | «Не оставайся на полу». | по выбору детей |
| 21На воздухе  | 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. |  | «Мороз Красный нос» |  |
| 4 неделя | 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 (2—3 раза).3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе и так до конца дистанции (расстояние 6 м).4. Ведение мяча в прямом направлении. | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропу­ская реек. | *с обручем.* | «Хитрая лиса». |  |
| 23 | 1. Лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рей­ке стенки, спуск вниз (2 раза);2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2 раза).3. Прыжки через шнуры (6—8 штук) на двух ногах без паузы; рас­стояние между шнурами 50 см (2—3р).4. Ведение мяча до обозначенного места. | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропу­ская реек. | *с обручем.* | «Хитрая лиса». |  |
| 24 Н/в | Игровые упражнения.«По местам». «С горки». | Разучить 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 паузы (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 про­должительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. | *с гимнастической палкой.* | «Охотники и зайцы». | По выбору детей | Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание, ползание под палку, прыжки, метание, подбрасывание мяча, лазанье, ходьба, бег, прыжки, подбрасывание мяча ); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры складывает 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 внешнего вида; следит за осанкой при ходьбе; проявляет активность при участии в подвижной игре «Перелет птиц», «Поймай палку», «Бег по расчету», участии в играх с элементами соревнованиявыполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и игр |
| 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 про­должительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. | *с гимнастической палкой.* | «Охотники и зайцы». | По выбору детей |
| 27 На воздухе | *Игровые упражнения.*«Точный пас». «По дорожке».  | Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, сколь­жение по ледяной дорожке. |  | «Мороз Красный нос». |  |
| 2 неделя | 28 | 1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см), 8-10 раз.2. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2-3 раза.3. Лазанье — подлезание под дугу (высота 40 см), не касаясь рука­ми пола, в группировке, 2—3 раза. | 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. | *с большим мячом.* | «Не оставайся на полу». | По выбору детей |
| 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. | *с большим мячом.* | «Не оставайся на полу». | По выбору детей |
| 30 Н/в | Игровые упражнения.«Кто дальше». «Кто быстрее». | Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на даль­ность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. |  |  | «Найди следы зайцев». |
| 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. | *на гимнастической скамейке.* | «Мышеловка». |  |
| 32 | 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м (5-6 раз).2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с ме­шочком на спине «Проползи —не урони» (2—3 раза).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. | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разу­чить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее. | *на гимнастической скамейке.* | «Мышеловка». |  |
| 33 Н/В | Игровые упражнения.«Точно в круг». «Кто дальше». Ходьба за самым ловким ловишкой. | Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, ме­тание снежков в цель и на дальность |  | «Ловишки». |  |
| 4 неделя | 34 | 1. Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек.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).3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (дистанция 6 м), 2—3 раза.4. Отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант, большого ди­аметра) на расстояние 8 м. | Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гим­настическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении рав­новесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыж­ках и с мячом. | Без предметов | «Гуси-лебеди». | По выбору детей |
| 35 | 1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек (2 раза).2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2—3 раза).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. | Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гим­настическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении рав­новесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыж­ках и с мячом. | без предметов | «Гуси-лебеди». | По выбору детей |
| 36 Н/В | Игровые упражнения.«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 неделя | 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 другого), 2—3 раза.3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посредине между шеренгами. | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворо­том в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мя­ча, развивая ловкость и глазомер. | *с малым мячом.* | «Пожарные на учении». | «Мяч водящему». | Владеет соответствующими возрасту основными движениями (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, ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, прыжки правым и левым боком, метание, подлезание под дугу, не касаясь руками, ходьба, бег, ползанье, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры, гигиенические процедуры, контролирует свое самочувствие во время проведения упражнений и подвижных игр ; проявляет активность при участии в подвижной игре «Пожарные на учении», «Медведь и пчелы», «Не оставайся на полу», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения,  |
| 2 | 1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с ме­шочком на голове, руки на пояс, 2—3 раза.2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 штук), поло­женные в ряд, 3 раза.3. Переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол (10-12 раз). | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворо­том в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мя­ча, развивая ловкость и глазомер. | *с малым мячом.* | «Пожарные на учении». | «Мяч водящему». |
| 3 н/в | Игровые упражнения.«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». |
| 2неделя | 4 | Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5-6 раз с призем­лением на мат.2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча, 5—6 раз.3. Ползание на четвереньках между предметами. | Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направ­ления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбе­га; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между пред­метами. |  | «Медведи и пчелы». |  |
| 5  | 1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5-6 раз.2. Метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3 м), 4-6 раз.3. Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м. Выпол­няется шеренгами — «Кто быстрее доползет до кегли». | Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направ­ления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбе­га; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между пред­метами. |  | «Медведи и пчелы». |  |
| 6 Н/В | Игровые упражнения.«Ловкие ребята». «Кто быстрее» (эстафета с прыжками). | Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упраж­нения с мячом и прыжками. |  |  «Карусель». |  |
| 3 неделя | 7 | 1 Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступ­ни («по-медвежьи»), 2-3 раза.2. Равновесие — ходьба по гимнастическойскамейке боком при­ставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.3. Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед; дис­танция 3 м. Повторить 2-3 раза. | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании погимнастической скамейке, в равновесии и прыжках | *с кубиком.* | «Стоп». |  |
| 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 | *с кубиком.* | «Стоп». |  |
| 9 Н/В | Игровые упражнения.«Канатоходец». «Удочка» — игровое упражнение с прыжками. | Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. |  | Эстафета с мячом «Быстро передай». | «Угадай по голосу». |
| 4 неделя | 10 | 1 Лазанье под шнур боком, не касаясь его, 4-6 раз.2 Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3 м).3 Равновесие —ходьба на носках между набивными мячами, рукиза головой | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лаза­нье и равновесии. | *с обручем.* | «Не оставайся на полу». |  |
| 11 | 1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м, способом от плеча, 6—8 раз.2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами, 2 раза.3. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи по­переменно правой и левой ногой, руки произвольно, 2 раза. | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лаза­нье и равновесии. | *с обручем.* | «Не оставайся на полу». |  |
| 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-заголовы, стоя в шеренгах, Ю—15 раз. | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании. | *с гимнастической палкой.* | «Медведь и пчелы». | «Угадай по голосу» | Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба по гимнастической скамейке, метание мяча в вертикальную цель, ходьба и бег по кругу прокатывания мяча, пролезание в обруч, прыжки через скакалку, лазанье по гимнастической стенке, прыжки через скакалку, ходьба по канату боком приставным шагом); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры (складывает свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф, знает предметы санитарии и гигиены, моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу), проявляет активность при участии в подвижной игре «Медведь и пчелы», «Удочка», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и подвижной игры |
| 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. | *с гимнастической палкой.* | «Медведь и пчелы». | «Угадай по голосу» |
| 15 Н/В | Игровые упражнения.«Ловишки-перебежки». «Передача мяча в колонне». | Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки — перебежки», эстафету с большим мячом. |  | «Передача мяча в колонне». |  |
| 2 неделя | 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. | *с короткой скакалкой.* | «Стой». | «Летает -не летает». |
| 17 | 1. Прыжки на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперед на расстояние 8-Ю 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 обручей. | *с короткой скакалкой.* | «Стой». | «Летает -не летает». |
| № 18 Н/В | Игровые упражнения.«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 «Кто быстрее до флажка» | «Кто ушел?». |
| 3неделя | № 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 пред­меты (кубики, набивные мячи). | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с останов­кой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. | *с малым мячом.* | «Удочка». | По выбору детей |
| № 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 («по-медвежьи»). | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с останов­кой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. | *с малым мячом.* | «Удочка». | По выбору детей |
| № 21  | Игровые упражнения.«Кто быстрее». «Мяч в кругу». | Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом. |  | «Карусель». | «Угадай по голосу» |
| 4неделя | № 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).3. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс | Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках. | Без предметов | «Горелки». | «Угадай, чей голосок?». |
| № 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 предметов | «Горелки». | «Угадай, чей голосок?». |
| № 24  | Игровые упражнения.«Сбей кеглю». «Пробеги — не задень».  | Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упраж­нения с мячом, в прыжках и равновесии. |  | «С кочки на кочку». | Ходьба между 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 | «Мышеловка». | «Что изменилось?». | Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, прыжки, перебрасывание мяча, прыжки в длину с разбега, ползание по скамейке, метание, ходьба и бег между предметами и с поворотами, пролезание через три обруча, прыжки на двух ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия, ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры ( складывает свои вещи в определённой последовательности на стульчик или в шкаф, знает пред меты санитарии и гигиены, моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу, контролирует свое само чувствие во время проведения упражнений и подвижных игр); проявляет активность при участии в подвижной игре «Караси и щуки», «Третий лишний», «Перемени предмет», при участии в играх с элементами соревнования, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положи тельные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и подвижной игры |
| № 26 | 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком при­ставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти даль­ше (2-3 раза).2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь впе­ред, дистанция 5 м (2-3 раза). | 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 | «Мышеловка». | «Что изменилось?». |
| № 27 Н/В | Игровые упражнения.«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» |
| 2 неделя | № 28 | 1. Прыжки в длину с разбега (5-6 раз).2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8-10 раз).3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи», 2 раза. | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбе­га; упражнять в перебрасывании мяча. | *с флажками* | «Не оставайся на полу». | «Найди и промолчи». |
| № 29 | 1. Прыжки в длину с разбега (5-6 раз).2. Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м; 5-6 раз.3. Лазанье под дугу (обруч), 5-6 раз. | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбе­га; упражнять в перебрасывании мяча. | *с флажками* | «Не оставайся на полу». | «Найди и промолчи». |
| № 30 Н/В | Игровые упражнения.«Прокати -не урони». «Кто быстрее». «Забрось в кольцо».  | Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить иг­ровые упражнения с мячом. |  | «Совушка». | «У кого мяч?». |
| 3 неделя | № 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 врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с об­ручем. | *с мячом.* | «Пожарные на учении». | «У кого мяч?». |
| № 32 | 1. Броски мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.2. Лазанье в обруч прямо и боком, выполняется в парах; один ре­бенок держит обруч, другой выполняет задание, затем ребята меняют­ся местами.3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами ко­лонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с об­ручем. | *с мячом.* | «Пожарные на учении». | «У кого мяч?». |
| № 33  | Игровые упражнения.«Кто быстрее». «Ловкие ребята». | Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках. |  | «Мышеловка». | По выбору детей |
| 4 неделя | № 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. | *с обручем.* | «Караси и щука». | По выбору детей |
| № 35 | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягива­ясь двумя руками (2 раза).2. Ходьба с перешагиванием через бруски (высота бруска 10 см).3. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (дистанция 5 м), повторить 2 раза. | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; разви­вать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повто­рить прыжки между предметами. | *с обручем.* | «Караси и щука». |  |
| № 36  | Игровые упражнения.«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 |