

**Рабочая программа**

**по разделу «Физическая культура»**

**образовательной области «Физическое развитие»**

**для детей первой младшей группы**

3 занятия в неделю

(всего 108 занятий в год)

**Составитель**:

воспитатель МАДОУ «Умка»

Романовская Т.Н.

2018-2019 учебный год

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по разделу «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей первой младшей группы составлена на основе основной образовательной программы дошкольного образования МАДОУ «Умка».

Программа рассчитана на 108 занятий в год (3 раза в неделю), длительность одного занятия 10 минут. Все занятия проводятся в групповой комнате или спортивном зале.

**Актуальность** заключается в том, что содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и выстроено по принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач. Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса для детей первой младшей группы.

**Новизна** данной рабочей учебной программы заключаетсяв применении вариативных и оригинальных форм, средств и методов физического воспитания детей дошкольного возраста.

**Педагогическая целесообразность** данной программы обусловлена тем, что она соответствует целям и задачам МАДОУ «УМКА».

**Цель:** сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

**Задачи**:

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

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

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

**Особенности организации образовательного процесса.**

В группе проводится три занятия в неделю. Продолжительность занятий – до 10 минут. Дополнительные задачи по обновлению содержания образования**:** повышение мотивации двигательной активности детей путем непрерывной образовательной деятельности, использования дыхательной двигательной гимнастики для детей, гимнастики для глаз, коррекционных упражнений для профилактики плоскостопия, формирования правильной осанки.Принципы отбора основного содержания связаны с интеграцией областей при переходе от одной возрастной группы к другой.

**Отличительные особенности организации образовательного процесса**.

Рабочая программа составлена с учетом интеграции образовательных областей:

|  |  |
| --- | --- |
| Виды интеграции образовательной области «Физическая культура | |
| По задачам и содержанию психолого-педагогической работы | По средствам организации и оптимизации образовательного процесса |
| - «Познавательное развитие» - формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира  - «Художественно-эстетическое развитие» - Развитие детского художественного творчества, интереса к самостоятельной творческой деятельности  - «Речевое развитие» - Развитие свободного общения с взрослыми и детьми, овладение конструктивными способами и средствами взаимодействия с окружающими. | - «Художественно-эстетическое развитие» - раздел «Музыка» - развитие музыкально-ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств |

**Сопутствующие формы работы при организации образовательного процесса.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание работы | Формы работы | Формы организации детей | Примерный объем  (в неделю) |
| непрерывная образовательная деятельность | | | |
| Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании | Игровая беседа с элементами движений. Чтение. Рассматривание. Игра  Интегративная детская деятельность Моменты радости | Групповые  Подгрупповые  Индивидуальные | 10 мин. |
| Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений | Утренняя гимнастика Совместная деятельность взрослых и детей преимущественно игрового и интегративного характера  Контрольно-диагностическая деятельность | 20 мин. |
| Развитие физических качеств | 20 мин. |
| Развитие интереса к сюжетно-ролевым играм и упражнениям | Совместная деятельность взрослых и детей тематического характера  Моменты радости | 10 мин. |

**Программа основывается на основополагающих принципах:**

* развивающего обучения и научного положения Л. С. Выготского о том, что правильно организованное обучение «ведет» за собой развитие. Воспитание и психическое развитие не могут выступать как два обособленных, независимых друг от друга процесса, но при этом «воспитание служит необходимой и всеобщей формой развития ребенка» (В.В. Давыдов);
* культуросообразности - учет национальных ценностей и традиций в образовании, восполнение недостатков духовно-нравственного и эмоционального воспитания. Образование рассматривается как процесс приобщения ребенка к основным компонентам человеческой культуры;
* научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
* критерия полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
* единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
* интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
* комплексно-тематического построения образовательного процесса;
* построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
* учета соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой;
* варьирования образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
* решения программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов.

**Содержание рабочей программы.**

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, пра­вильную осанку.

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

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

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простей­шие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

**Учебно-тематический план.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Количество**  **НОД** | **В том числе практическая** |
| 1 | «Ловкие детишки» | 1 | 1 |
| 2 | «Ловкие детишки» | 1 | 1 |
| 3 | «Любимые игры малышей» | 1 | 1 |
| 4 | «Мы уже спортсмены» | 1 | 1 |
| 5 | «Мы уже спортсмены» | 1 | 1 |
| 6 | «Медвежата-любознайки» | 1 | 1 |
| 7 | «Солнышко в гостях у ребят» | 1 | 1 |
| 8 | «Солнышко в гостях у ребят» | 1 | 1 |
| 9 | «Скачет зайка без оглядки» | 1 | 1 |
| 10 | «Осень в гости к нам пришла» . | 1 | 1 |
| 11 | «Осень в гости к нам пришла» | 1 | 1 |
| 12 | «Сказочное путешествие» | 1 | 1 |
| 13 | «На прогулку в лес пойдем» | 1 | 1 |
| 14 | «На прогулку в лес пойдем» | 1 | 1 |
| 15 | «Дружные ребята» | 1 | 1 |
| 16 | «Малыши лягушатами стали» | 1 | 1 |
| 17 | «Малыши лягушатами стали» | 1 | 1 |
| 18 | «Веселые бельчата» | 1 | 1 |
| 19 | «Мой веселый, звонкий мяч» | 1 | 1 |
| 20 | «Мой веселый, звонкий мяч» | 1 | 1 |
| 21 | «Скачет зайка без оглядки» | 1 | 1 |
| 22 | «В гости к зайчику» | 1 | 1 |
| 23 | «В гости к зайчику» | 1 | 1 |
| 24 | Диагностика двигательных качеств и умений детей | 1 | 1 |
| 25 | «Наши любимые игры» | 1 | 1 |
| 26 | «Наши любимые игры» | 1 | 1 |
| 27 | «Необыкновенный мяч» | 1 | 1 |
| 28 | «Наши любимые игры» | 1 | 1 |
| 29 | «Воробушки-попрыгунчики» | 1 | 1 |
| 30 | «Мишка заблудился» | 1 | 1 |
| 31 | «Воробушки-попрыгунчики» | 1 | 1 |
| 32 | «Любимые игры малышей» | 1 | 1 |
| 33 | «Веселые игры для малышей» | 1 | 1 |
| 34 | «Веселые игры для малышей» | 1 | 1 |
| 35 | «Медвежата-любознайки» | 1 | 1 |
| 36 | «Малыши-крепыши» | 1 | 1 |
| 37 | «Медвежата-любознайки» | 1 | 1 |
| 38 | «Скачет зайка без оглядки» | 1 | 1 |
| 39 | «В гости к лесным зверям» | 1 | 1 |
| 40 | «Скачет зайка без оглядки» | 1 | 1 |
| 41 | Диагностика двигательных качеств и умений детей | 1 | 1 |
| 42 | «Забавные малыши» | 1 | 1 |
| 43 | Диагностика двигательных качеств и умений детей | 1 | 1 |
| 44 | Диагностика двигательных качеств и умений детей | 1 | 1 |
| 45 | "В гостях у бабушки Маруси" | 1 | 1 |
| 46 | «Сказочное путешествие» | 1 | 1 |
| 47 | «Сказочное путешествие» | 1 | 1 |
| 48 | «Шутки-прибаутки» | 1 | 1 |
| 49 | «Дружные ребята» | 1 | 1 |
| 50 | «Дружные ребята» | 1 | 1 |
| 51 | «У солнышка в гостях» | 1 | 1 |
| 52 | «Веселые бельчата» | 1 | 1 |
| 53 | «Веселые бельчата» | 1 | 1 |
| 54 | «Наши любимые игры» | 1 | 1 |
| 55 | «В гостях у Зимушки-зимы» | 1 | 1 |
| 56 | «В гостях у Зимушки-зимы» | 1 | 1 |
| 57 | «Малыши лягушатами стали» | 1 | 1 |
| 58 | «Зимние забавы» | 1 | 1 |
| 59 | «Зимние забавы» | 1 | 1 |
| 60 | «Мы уже спортсмены» | 1 | 1 |
| 61 | «Необыкновенный мяч» | 1 | 1 |
| 62 | «Необыкновенный мяч» | 1 | 1 |
| 63 | «Ловкие детишки» | 1 | 1 |
| 64 | «В гости к снежной бабе» | 1 | 1 |
| 65 | «В гости к снежной бабе» | 1 | 1 |
| 66 | «Наши любимые игры» | 1 | 1 |
| 67 | «Прогулка в зимний лес» | 1 | 1 |
| 68 | «Прогулка в зимний лес» | 1 | 1 |
| 69 | Диагностика двигательных качеств и умений детей | 1 | 1 |
| 70 | «Мишка заблудился» | 1 | 1 |
| 71 | «Мишка заблудился» | 1 | 1 |
| 72 | «Сказочное путешествие» | 1 | 1 |
| 73 | «На цирковой арене» | 1 | 1 |
| 74 | «На цирковой арене» | 1 | 1 |
| 75 | «Необыкновенный мяч» | 1 | 1 |
| 76 | «Пробую чемпионом стать» | 1 | 1 |
| 77 | «Пробую чемпионом стать» | 1 | 1 |
| 78 | «Мишка заблудился» | 1 | 1 |
| 79 | «У солнышка в гостях» | 1 | 1 |
| 80 | «У солнышка в гостях» | 1 | 1 |
| 81 | «Пробую чемпионом стать» | 1 | 1 |
| 82 | «Веселые игры для малышей» | 1 | 1 |
| 83 | «Веселые игры для малышей» | 1 | 1 |
| 84 | Диагностика двигательных качеств и умений детей | 1 | 1 |
| 85 | «Малыши-крепыши» | 1 | 1 |
| 86 | «Малыши-крепыши» | 1 | 1 |
| 87 | «Шутки-прибаутки» | 1 | 1 |
| 88 | «Шутки-прибаутки» | 1 | 1 |
| 89 | «Веселые аттракционы» | 1 | 1 |
| 90 | «На прогулку в лес пойдем» | 1 | 1 |
| 91 | «В гости к лесным зверям» | 1 | 1 |
| 92 | «В гости к лесным зверям» | 1 | 1 |
| 93 | «Малыши лягушатами стали» | 1 | 1 |
| 94 | Диагностика двигательных качеств и умений детей | 1 | 1 |
| 95 | Диагностика двигательных качеств и умений детей | 1 | 1 |
| 96 | «В гости к зайчику» | 1 | 1 |
| 97 | Диагностика двигательных качеств и умений детей | 1 | 1 |
| 98 | «Забавные малыши» | 1 | 1 |
| 99 | «Воробушки-попрыгунчики» | 1 | 1 |
| 100 | «Забавные малыши» | 1 | 1 |
| 101 | Диагностика двигательных качеств и умений детей | 1 | 1 |
| 102 | "В гостях у бабушки Маруси" | 1 | 1 |
| 103 | "В гостях у бабушки Маруси" | 1 | 1 |
| 104 | «Шутки-прибаутки» | 1 | 1 |
| 105 | «Дружные ребята» | 1 | 1 |
| 106 | «Шутки-прибаутки» | 1 | 1 |
| 107 | «Как у курочки-хохлатки» | 1 | 1 |
| 108 | «Как у курочки-хохлатки» | 1 | 1 |
|  | **Итого:** | **108** | **108** |

**Педагогический мониторинг.**

Педагогическая диагностика проводится на основе диагностического пособия Афонькиной Ю.А. Педагогический мониторинг в новом контексте образовательной деятельности. Изучение индивидуального развития детей / Ю.А. Афонькина. – Волгоград: Учитель, 2015. Мониторинг проводится 2 раз в год (сентябрь, май) в форме наблюдения, беседы, игры в целях дальнейшего планирования педагогических действий.

Предлагаемая в данном диагностическом журнале модель педагогической диагностики индивидуального развития детей разработана с учетом образовательных областей и их приоритетных направлений, определенных ФГОС ДО. В каждой образовательной области в контексте определенных направлений выделены уровни эффективности педагогического воздействия, то есть педагогическая диагностика предполагает не ранжирование детей по их достижениям, а выявление целесообразности и полноты использования педагогами образовательных ресурсов для обеспечения развития каждого ребенка.

С учетом того факта, что в раннем и дошкольном возрасте основные линии психического развития находятся в стадии становления и, как следствие, их показатели могут быть недостаточно устойчивы, зависимы от особенностей микросоциума, здоровья ребенка, его эмоционального состояния на момент диагностики, в методике предлагаются наряду с устоявшейся уровневой градацией (высокий, средний, низкий) промежуточные уровни эффективности педагогических воздействий: средний/высокий, низкий/средний, низший/низкий; это позволяет сделать диагностику точнее. Содержание уровней разработано с учетом преемственности в отношении каждой возрастной группы от 2 до 7 лет, что позволяет сделать педагогический мониторинга систематическим, «пролонгированным» и отразить историю развития каждого ребенка в условиях образовательной деятельности.

Итоги диагностики фиксируются в карте оценки уровней эффективности педагогических воздействий (Приложение 1)

**Программно-методическое обеспечение.**

* Методическое пособие «Оздоровительная гимнастика для детей. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет», Л.И. Пензулаева
* Методическое пособие «Физическая культура в детском саду. "Первой младшей группы" Л.И. Пензулаева.
* С. Я. Лайзане. Физическая культура для малышей: Кн. Для воспитателя дет. Сада.-2-е Изд., испр. – М. : просвещение , 1987.- 160 с. : ил.
* Программа воспитания и обучение в детском саду / под ред. М. А Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду». Программа и методические рекомендации. – М.: Мозайка-Синтез, 2005.- 96с.
* Степаненкова Э.Я. «Методика физического воспитания» – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.

**Приложение 1.**

Карта оценки уровней эффективности педагогических воздействий

Образовательная область «Физическое развитие»

Возрастная группа: Воспитатели:

Дата заполнения:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п  Фамилия,  Имя  ребенка | Направления реализации образовательной области «Физическое развитие» | | | | | | | | | | | | | | Личный уровень | |
| Приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость | | Приобретение опыта в двигательной деятельности, способствующей правильному формированию опорно – двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений | | Приобретение опыта в двигательной деятельности, способствующей развитию крупной и мелкой моторики обеих рук | | Приобретение опыта в двигательной деятельности, способствующей с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений | | Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами | | Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере | | Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами | |
| Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г | К.г |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Начало года: В.у. - %, С.у. – %, Н.у. - % Конец года: В.у. – % , С.у. – %,, Н.у. – %

**Приложение 2**

**Календарно-тематическое планирование занятий по разделу «Физическая культура»**

**образовательной области «Физическое развитие» в первой младшей группе**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **План.дата** | **Факт.дата** | **№** | **Тема** | **Программное содержание** | **Работа по основным видам движений** | **Вводная часть**  **ОРУ** | **Игры разной подвижности** | **Оборудование** |
| **Сентябрь** | | | | | | | | |
|  |  | 1 | **«Ловкие детишки»** | Учить детей ходьбе в разных направлениях, по сигналу парами, учить ловить мяч от воспитателя; упражнять в ползании за катящим предметом. Развивать ловкость, координацию движений, внимание. Воспитывать любовь к занятиям спортом, интереса к их результатам, внимание, активность, выразительность движений. | 1.Ползание за катящим предметом.  2. Ловля мяча от воспитателя. | Ходьба в разных направлениях, стайкой за воспитателем. Бег обычный.  Дых-ые упр-ия: «Здравствуй, солнышко!». ОРУ №1  Без предметов  Дети выполняют упр-ния, расположившись врассыпную | «Догоните меня»  «Найдем цыпленка»  -м/п игра. | По 2 кубика на каждого ребенка, мячи по количеству детей |
|  |  | 2 | **«Ловкие детишки»** | Продолжать учить детей ходьбе в разных направлениях, по сигналу парами, учить бросать мяч вдаль; закреплять умение ползать за катящим предметом. Развивать ловкость, координацию движений, внимание. Воспитывать любовь к занятиям спортом, внимание, активность, выразительность движений. | 1.Ползание за катящим предметом.  2. Бросание мяча вдаль правой и левой рукой – **усложнение.** | Ходьба в разных направлениях, стайкой за воспитателем. Бег обычный. Дых-ые упр-ия: «Здравствуй, солнышко!». ОРУ №1 Без предметов Дети выполняют упр-ния, расположившись врассыпную | «Догоните меня»  «Найдем цыпленка» -м/п игра. | По 2 кубика на каждого ребенка, мячи по количеству детей |
|  |  | 3 | **«Любимые игры малышей»** | Учить детей бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Совершенствовать ориентировку в пространстве. Развивать двигательные умения и навыки детей, ловкость и глазомер. Воспитывать желание заниматься, умение играть дружно. | 1. П/и «Жуки» (бег врассыпную).  2. П/и «Целься вернее». | Ходьба и бег, используя все пространство. Ходьба по кругу, взявшись за руки.  Дых-ые упр-ия: «Подуем на ладошки».  Перестроение в круг  ОРУ №6 С кубиком | П/и «Мой веселый, звонкий мяч». «Где звенит?»-м/п игра | Мячи, горизонтальная цель, кубики на каждого ребенка, бубен, колокольчик |
|  |  | 4 | **«Мы уже спортсмены»** | Учить детей бросать мешочки с песком в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить и бегать по кругу, взявшись за руки. Развивать глазомер, прыгучесть, ловкость. Воспитывать желание заниматься, играть дружно. | 1. Метание мешочка с песком вдаль.  2. Прыжки в длину с места через веревку на двух ногах. | Ходьба врассыпную и бег (чередуются).  Дых-ые упр-ия: «Каша кипит».  ОРУ №2  Без предметов  Дети выполняют упр-ния, расположившись врассыпную | *«*Догоните мяч» «Поезд»- м/п игра. | По 2 кубика на каждого ребенка, веревка, мешочки с песком, обруч. |
|  |  | 5 | **«Мы уже спортсмены»** | Продолжать учить детей бросать мешочки с песком в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить и бегать по кругу, взявшись за руки. Развивать глазомер, прыгучесть, ловкость. Воспитывать желание заниматься, играть дружно. | 1. Метание мешочка с песком в горизонтальную цель (обруч) правой и левой рукой – **усложнение.**  2. Прыжки в длину с места через веревку на двух ногах. | Ходьба врассыпную и бег (чередуются).  Дых-ые упр-ия: «Каша кипит».  ОРУ №2  Без предметов  Дети выполняют упр-ния, расположившись врассыпную | «Догоните мяч» «Поезд»- м/п игра. | По 2 кубика на каждого ребенка, веревка, мешочки с песком, обруч. |
|  |  | 6 | **«Медвежата-любознайки»** | Учить детей лазанию по гимнастической лестнице, Упражнять в перешагивании через препятствия. Развивать ловкость, координацию движений, внимание. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом, выразительность движений. | Перешагивание через препятствия (кубики)- «Дорога к меду».  2. Лазанье по гимнастической лестнице произвольным способом-1,5м- «На дерево за медом» | Ходьба и бег в колонне по одному, на носках, по-медвежьи.  Дых-ые упр-ия: «Кач-кач». Построение в круг. ОРУ №6 С кубиком | «А ну-ка догони»  «Сказки мамы-медведицы»- м/п игра. | 2 веревки – д.2м., кубики, гим. лестница |
|  |  | 7 | **«Солнышко в гостях у ребят»** | Обучить ходьбе по гимнастической скамейке. Упражнять в прыжках из кружка в кружок. Развивать координацию движений, прыгучесть. Воспитывать у детей потребность в ежедневной двигательной деятельности. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки из кружка в кружок. | Ходьба и бег в колонне по одному, по кругу. Дых. упр. «Здравствуй, солнышко»  ОРУ №2 с платочком | Солнышко и дождик» п/игра «Пузырь»- м/п игра. | Гим. Скамейка, платочки зонтик |
|  |  | 8 | **«Солнышко в гостях у ребят»** | Продолжать обучать ходьбе по гимнастической скамейке. Упраж. в прыжках с продвижением вперед. Развивать координацию движений, прыгучесть. Воспитывать у детей потребность в ежедневной двигательной деятельности. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки с продвижением вперед (р.2-3 м.) – **усложнение.** | Ходьба и бег в колонне по одному, по кругу. Дых. упр. «Здравствуй, солнышко»  ОРУ №2 С платочком | Солнышко и дождик» п/игра «Пузырь»- м/п игра. | Гим. Скамейка, платочки зонтик |
|  |  | 9 | **«Скачет зайка без оглядки»** | Обучать детей умению передавать в движениях образы различных животных. Упражнять детей в ходьбе по ребристой доске; в ползании на четвереньках между предметами. Развивать перекрестную координацию в ползании, прыгучесть, равновесие, ловкость. Воспитывать дружеские взаимоотношения со сверстниками, справедливость, честность. | 1. Ходьба по ребристой доске, руки в стороны. 2. Ползание на четвереньках до указанного предмета. | Построение в колонну друг за другом. Ходьба, имитируя повадки животных. Кор–ые упр –ия: «Лисички», «Медвежата». Бег по залу в колонне по одному в среднем темпе. Дых-ые упр-ия: «Ежик». ОРУ №7 Без предметов | «Бездомный заяц» «Волшебный сон» - релаксация под музыкальное и речевое сопровождение | Ребристая доска, кегли, маска зайца, аудиозапись для релаксации |
|  |  | 10 | **«Осень в гости к нам пришла»** | Учить подлезать под дуги на четвереньках, прогибая спину. Упражнять в ходьбе, беге по ограниченной площади. Развивать координацию движений, умение координировать совместные действия. Воспитывать у детей потребность в ежедневной двигательной деятельности. | 1. Подлезание под дуги на четвереньках (h 40 см.)  2. Ходьба, бег на носках между двумя линиями (ширина 20 см.) | Ходьба на носках, как мишки.  Бег в колонне по одному. Дых-ые упр-ия:  «Лес шумит»  ОРУ №2 С платочком | «Мы осенние - листочки» «Холодно - жарко» - м/п игра. | Дуги (в. 40 см.), платочки |
|  |  | 11 | **«Осень в гости к нам пришла»** | Продолжать учить подлезать под дуги на четвереньках, прогибая спину. Упражнять в ходьбе, беге по ограниченной площади. Закрепить ходьбу, бег по ограниченной площади. Развивать координацию движений, умение координировать совместные действия. Воспитывать у детей потребность в ежедневной двигательной деятельности. | 1. Подлезание под дуги на четвереньках (h 40 см.)  2. Ходьба, бег «змейкой» между предметами – усложнение. | Ходьба на носках, как мишки.  Бег в колонне по одному. Дых-ые упр-ия:  «Лес шумит»  ОРУ №2 С платочком | «Мы осенние - листочки» «Холодно - жарко» - м/п игра. | Дуги (в. 40 см.), платочки |
|  |  | 12 | **«Сказочное путешествие»** | Учить детей ходить в колонне по одному, широким свободным шагом. Упражнять детей в умении ползать по гимнастической скамейке на четвереньках; бросать мешочек с песком на дальность правой и левой рукой. Развивать глазомер, ориентировку в пространстве. Воспитывать желание заниматься, играть дружно, внимание. | 1. Бросание мешочка с песком на дальность правой и левой рукой (по 3 раза каждой рукой). 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (3 – 4 раза). | Ходьба в колонне по одному (30 сек)- широким свободным шагом. Бег обычный. Построение врассыпную.  Дых-ые упр-ия: «Петушок». ОРУ№8 С флажками | Игра на ориентировку в пространстве «Найди флажок» «Где звенит?»- м/п игра | Мешочки с песком, гимнастическая скамейка колокольчик, маска пса. |
| **Октябрь** | | | | | | | | |
|  |  | 13 | **«На прогулку в лес пойдем»** | Учить ходьбе между двумя линиями, сохраняя равновесие. Учить согласовывать движения рук и ног при ходьбе. Упражнять в ходьбе в колонне по одному небольшими подгруппами. Развивать координацию движений, быстроту реакции на сигнал. Воспитывать желание участвовать в совместной деятельности со взрослым. | 1. Ходьба между двумя линиями (по тропинке) (шнурами, расстояние 25см, длина 2,5 -3м)  2. Прыжки на двух ногах на месте - « Покажи мишке, как мы умеем прыгать». | Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба по ребристой доске.  Дых-ые упр-ия: «Деревья качаются» Построение в круг  ОРУ №3 Без предметов | «Солнышко и дождик» с усложнением  «Поезд» - м/п игра. | Погремушки по количеству детей, 2 шнура (длиной 2,5-3м), зонт, ребристая доска. |
|  |  | 14 | **«На прогулку в лес пойдем»** | Продолжать учить детей ходить и бегать в колонне по одному всей группой, прыгать на двух ногах из обруча в обруч. Развивать все группы мышц, быстроту реакции на сигнал, слуховое внимание. Воспитывать положительные эмоции к физическим упражнениям. | . Ходьба между двумя линиями (по тропинке) (шнурами, расстояние 25см, длина 2,5 -3м).  2. Прыжки на двух из обруча в обруч - « Покажи мишке, как мы умеем прыгать» **усложнение.** | Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба по ребристой доске.  Дых-ые упр-ия: «Деревья качаются» Построение в круг  ОРУ №3 Без предметов | «Солнышко и дождик» с усложнением  «Поезд» - м/п игра. | Погремушки по количеству детей, 2 шнура (длиной 2,5-3м), зонт, ребристая доска. |
|  |  | 15 | **«Дружные ребята»** | Обучать детей слезать, спрыгивать с невысоких предметов; влезать на предмет. Развивать силовые способности, смелость, уверенность в себе. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, взаимопонимание. | 1. Влезание на куб, спрыгнуть. 2. Лазание по лесенке-стремянке. | Ходьба в колонне по одному между кубами. Бег в колонне по одному. Дых-ые упр-ия: «Лес шумит»  ОРУ№9 Без предметов «В лесу» | «Лохматый пес». «Где спряталась белочка?» - м/п игра | Кубы, лесенка-стремянка, игрушка-белочка обручи. |
|  |  | 16 | **«Малыши лягушатами стали»** | Обучать детей ползанию на четвереньках, изображая движения лягушат. Совершенствовать навыки и умения в подлезании под предметы. Продолжать учить правильно дышать. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать умение слышать сигналы и реагировать на них. | 1.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.  2.Подлезание под шнур (высота 40-50см), расстояние 2,5м – «доползи до погремушки» | Ходьба и бег в колонне по одному, на носках, по-медвежьи.  Дых-ые упр-ия: «Подуй на пальцы»  Построение в круг  ОРУ№3 Без предметов | «Забавные лягушата».  «Кто тише» - м/п игра. | 2 стойки, перекладина, шнур, погремушки на каждого ребенка |
|  |  | 17 | **«Малыши лягушатами стали»** | Продолжать обучать детей ползанию на четвереньках, изображая движения лягушат. Совершенствовать навыки и умения в подлезании под предметы. Продолжать учить правильно дышать. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать умение слышать сигналы и реагировать на них. | 1.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.  2.Подлезание под гимнастическую скамейку (высота 40-50см) – **усложнение.** | Ходьба и бег в колонне по одному, на носках, по-медвежьи.  Дых-ые упр-ия: «Подуй на пальцы»  Построение в круг  ОРУ№3 Без предметов | «Забавные лягушата».  «Кто тише» - м/п игра. | 2 стойки, перекладина, шнур, погремушки на каждого ребенка |
|  |  | 18 | **«Веселые бельчата»** | Упражнять детей в ходьбе по ребристой доске; в пролезании в обруч. Учить прыгать на двух ногах. Развивать координацию движений, прыгучесть, равновесие, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом, выразительность движений. | 1. Ходьба по ребристой доске.  2. Прыжки на двух ногах до указанного предмета.  3. «Пролезай не задевай» - пролезание в обруч. | Построение в колонну друг за другом.  Ходьба в колонне по одному с выполнением подражательных движений. Кор–ые упр –ия: «Идем за грибами». Бег с изменением темпа.  Дых-ые упр-ия: «Грибок». ОРУ №9 Без предметов «В лесу» | «Мы веселые бельчата»  «На лесной полянке» релаксация. | Ребристая доска, обручи, кегли, аудиозапись для релаксации, платочки |
|  |  | 19 | **«Мой веселый, звонкий мяч»** | Учить детей ходьбе по кругу взявшись за руки, учить спокойно и четко выполнять упражнения с мячом, играть с мячом. Развивать ориентировку в пространстве, координацию движений. Воспитывать интерес к физ. упражнениям. | 1. Катание мячей друг другу.  2. Перешагивание через препятствие (мячи). | Ходьба, по кругу взявшись за руки, бег обычный. Дых-ые упр-ия: «Пляска». Построение в круг возле погремушки.  ОРУ№4 С погремушками «Веселые погремушки» | «Догони мяч» -  «Мяч в кругу»- м/п игра. | Мячи по количеству детей. |
|  |  | 20 | **«Мой веселый, звонкий мяч»** | Продолжать учить детей ходьбе по кругу взявшись за руки, продолжать учить спокойно и четко выполнять упражнения с мячом, играть с мячом. Развивать ориентировку в пространстве, координацию движений. Воспитывать интерес к физ. упражнениям. | 1. Катание мяча по прямой дорожке – **усложнение.** 2. Перешагивание через препятствие (мячи). | Ходьба, по кругу взявшись за руки, бег обычный. Дых-ые упр-ия: «Пляска». Построение в круг возле погремушки.  ОРУ№4 С погремушками «Веселые погремушки» | «Догони мяч» -  «Мяч в кругу»- м/п игра. | Мячи по количеству детей. |
|  |  | 21 | **«Скачет зайка без оглядки»** | Обучать детей умению передавать в движениях образы различных животных. Упражнять детей в ходьбе по ребристой доске; в ползании на четвереньках между предметами. Развивать перекрестную координацию в ползании, прыгучесть, равновесие, ловкость. Воспитывать дружеские взаимоотношения со сверстниками, справедливость, честность. | 1. Ходьба по ребристой доске, руки в стороны. 2. Ползание на четвереньках до указанного предмета. | Построение в колонну друг за другом. Ходьба, имитируя повадки животных. Кор–ые упр –ия: «Лисички», «Медвежата». Бег по залу в колонне по одному в среднем темпе. Дых-ые упр-ия: «Ежик». ОРУ №7 Без предметов | «Бездомный заяц» «Волшебный сон» - релаксация под музыкальное и речевое сопровождение | Ребристая доска, кегли, маска зайца, аудиозапись для релаксации |
|  |  | 22 | **«В гости к зайчику»** | Учить детей ходьбе по гимнастической скамье, упражнять в прыжках из обруча в обруч. Развивать чувство равновесия, ловкость, совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении. Воспитывать положительные эмоции. | 1. Прыжки из обруча в обруч - «северные зайчики»  2. Ходьба по гимнастической скамье – «идем по мостику». | Ходьба, по кругу взявшись за руки, бег обычный.  Дых-ые упр-ия: «Шар лопнул». Построение в круг возле погремушки.  ОРУ№4 С погремушками «Веселые погремушки» | «Зайка беленький сидит».  «Найди свой домик»- м/п игра | Средние мячи (диаметр 20 – 25 см) по количеству детей, гимнастическая скамейка, 4 средних обруча, игрушка-зайчик |
|  |  | 23 | **«В гости к зайчику»** | Продолжать учить детей ходьбе по гимнастической скамье, упражнять в прыжках из обруча в обруч. Развивать чувство равновесия, ловкость, совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении. Воспитывать положительные эмоции. | 1. Прыжки из обруча в обруч - «северные зайчики»  2. Ходьба по гимнастической скамье на голове мешочек с песком – **усложнение.** | Ходьба, по кругу взявшись за руки, бег обычный.  Дых-ые упр-ия: «Шар лопнул». Построение в круг возле погремушки.  ОРУ№4 С погремушками «Веселые погремушки» | «Зайка беленький сидит».  «Найди свой домик»- м/п игра | Средние мячи (диаметр 20 – 25 см) по количеству детей, гимнастическая скамейка, 4 средних обруча, игрушка-зайчик |
|  |  | 24 | **Диагностика двигательных качеств и умений детей** | Диагностировать детей с целью выявления физической подготовленности в умении ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга; прыгать на двух ногах, с продвижением вперед; в перешагивании через препятствие на полу чередующимся шагом; ходить по наклонной доске. Развивать координацию движений, ловкость, внимание. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого. | 1. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед.  2. Перешагивание через препятствие на полу (брусочки) чередующимся шагом.  3. Ходьба по наклонной доске. | Построение друг за другом в колонну. Ходьба и бег друг за другом, не наталкиваясь на детей. Выполнять одновременно два действия: хлопать и топать. Построение врассыпную. ОРУ №7 Без предметов | «Самолеты» п/игра.  «Кто тише» - м/п игра | Бруски 5-6 шт., наклонная доска. |
| **Ноябрь** | | | | | | | | |
|  |  | 25 | **«Наши любимые игры»** | Учить детей бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Совершенствовать ориентировку в пространстве. Развивать двигательные умения и навыки детей. Воспитывать умение сдерживать себя. | 1. П/и «Самолеты» (бег).  2. П/и «Воробушки и автомобиль» (бег, ориентировка в пространстве).  3. П/и «Прокати мяч». | Ходьба и бег, используя все пространство.  Дых-ые упр-ия: «Дует ветерок».  Перестроение в круг  ОРУ №5 Без предметов | П/и « Воробушки и автомобиль» Релаксация «Ленивый барсук». | Мячи, узкая рейка |
|  |  | 26 | **«Наши любимые игры»** | Продолжать учить детей бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Совершенствовать ориентировку в пространстве. Развивать двигательные умения и навыки детей. | 1. П/и «Самолеты» (бег).  2. П/и «Бездомный заяц» (бег, ориентировка в | Ходьба и бег, используя все пространство.  Дых-ые упр-ия: «Дует ветерок».  Перестроение в круг  ОРУ №5 Без предметов | П/и « Воробушки и автомобиль» Релаксация «Ленивый барсук». | Мячи, узкая рейка |
|  |  |  |  | Воспитывать умение сдерживать себя. | пространстве).3. П/и «Подбрось – поймай» (бросание и ловля) – **усложнение.** |  |  |  |
|  |  | 27 | **«Необыкновенный мяч»** | Закрепить умение прокатывать мяч по гимнастической скамейке. Продолжать упражнять в перешагивании через набивные мячи. Развивать координацию движений, ловкость, умение сохранять правильную осанку. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом, выразительность движений. | 1. Прокатывание мяча по гимнастической скамейке **– усложнение.**  2. Перешагивание через набивные мячи. | Построение в шеренгу. Перестроение в круг.  Ходьба по кругу, мячи над головой, поворот в другую сторону, мяч к груди.  Кор–ые упр –ия: «Пружинки». Бег по кругу.  Дых-ые упр-ия: «Вырасти большой». ОРУ №11 Без предметов «Пушистые снежинки» | «Озорной мячик»  «Поищем необыкновенный мяч» - м/п игра. | Воротики, дуги, набивные мячи, мячи среднего размера по количеству детей. |
|  |  | 28 | **«Воробушки-*попрыгунчики»*** | Учить детей прыгать через линию, шнур. Упражнять в умении перелезать через бревно. Развивать умение сохранять равновесие, ловкость, координацию движений. Воспитывать внимание, желание заниматься, умение согласовывать движения. | 1. Прыжки на обеих ногах через шнуры.  2. Перелезание через бревно. | Ходьба с остановкой по сигналу (удар в бубен). Бег обычный.  Дых-ые упр-ия: «Цветок распускается». Построение в круг.  ОРУ№5 Без предметов | «Воробушки и кот» Релаксация - «Зернышко» | Шнуры, бубен, флажки на каждого ребенка. |
|  |  | 29 | **«Воробушки-*попрыгунчики»*** | Продолжать чить детей прыгать через линию, шнур. Упражнять в умении перелезать через бревно. Развивать умение сохранять равновесие, ловкость, координацию движений. Воспитывать внимание, желание заниматься, умение согласовывать движения. | 1. Прыжки на обеих ногах через шнуры.  2. Перелезание через бревно. | Ходьба с остановкой по сигналу (удар в бубен). Бег обычный.  Дых-ые упр-ия: «Цветок распускается». Построение в круг.  ОРУ№5 Без предметов | «Воробушки и кот» Релаксация - «Зернышко» | Шнуры, бубен, флажки на каждого ребенка. |
|  |  | 30 | **«Мишка заблудился»** | Упражнять детей в ходьбе по гим. скамье, в умении спрыгивать с высоты. Приучать согласовывать свои движения с движениями других детей. Развивать у детей воображение, творчество, умение двигаться всем телом, а также произвольно расслаблять мышцы. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. | 1. Ходьба по гим. скамейке, руки в стороны.  2. Прыжки с высоты (со скамейки) h-15 см. | Построение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением подражательных движений.  Кор–ые упр –ия: «Медвежата», «Белые медведи». Бег по кругу.  Дых-ые упр-ия: «Ходьба». ОРУ №12 С мячами | «У медведя во бору» «Сказочный сон медвежонка» - релаксация под речевое сопровождение | Гим. скамья, у детей, игрушка «медвежонок» |
|  |  | 31 | **«Воробушки-*попрыгунчики»*** | Продолжать учить детей прыгать через линию, шнур. Закреплять умение перелезать через бревно. Развивать умение сохранять равновесие, ловкость, координацию движений. Воспитывать внимание, желание заниматься, умение согласовывать движения. | 1. Прыжки на обеих ногах через шнуры, **в обручи -усложнение**  2. Перелезание через бревно. | Ходьба с остановкой по сигналу (удар в бубен). Бег обычный.  Дых-ые упр-ия: «Цветок распускается».  Построение в круг. ОРУ№5 Без предметов | «Воробушки и кот» Релаксация - «Зернышко» | Шнуры, бубен, флажки на каждого ребенка. |
|  |  | 32 | **«Любимые игры малышей»** | Учить детей бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Совершенствовать ориентировку в пространстве. Развивать двигательные умения и навыки детей, ловкость и глазомер. Воспитывать желание заниматься, умение играть дружно. | 1. П/и «Жуки» (бег врассыпную).  2. П/и «Целься вернее». | Ходьба и бег, используя все пространство. Ходьба по кругу, взявшись за руки.  Дых-ые упр-ия: «Подуем на ладошки».  Перестроение в круг  ОРУ №6 С кубиком | П/и «Мой веселый, звонкий мяч». «Где звенит?»-м/п игра | Мячи, горизонтальная цель, кубики на каждого ребенка, бубен, колокольчик |
|  |  | 33 | **«Веселые игры для малышей»** | Продолжать обучать детей совместным действиям в игре. Упражнять в прыжках на двух ногах, в умении передавать мяч друг другу. В подвижной игре «Ловишки» приучать детей бегать с замедлением и ускорением, увертываться от водящего различными способами. Развивать умение действовать по сигналу, сноровку, выдержку, выносливость, ловкость, | 1.«Зайцы и волк» - (прыжки).  2.»Орел и птенчики».  3. «По ровненькой дорожке» - усложнение. | Построение в колонну. Перестроение в круг. Ходьба врассыпную.  Кор–ые упр –ия: «Колобок».  Бег по кругу в разных направлениях.  Дых-ые упр-ия: «Ладошки». ОРУ№14 С ленточками  «Разноцветные ленточки» | «Проползи до кубика». «Курочка и цыплята» - м/п - ходьба между кубиками. | Кубики, гим. скамейки, кегли. |
|  |  | 34 | **«Любимые игры малышей»** | Продолжать учить детей бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Совершенствовать ориентировку в пространстве. Развивать двигательные умения и навыки детей, ловкость и глазомер. Воспитывать желание заниматься, умение играть дружно. | 1. П/и «Жуки» (бег врассыпную).  2. П/и «Целься вернее». | Ходьба и бег, используя все пространство.  Ходьба по кругу, взявшись за руки.  Дых-ые упр-ия: «Подуем на ладошки».  Перестроение в круг  ОРУ №6 С кубиком | П/и «Мой веселый, звонкий мяч». «Где звенит?»-м/п игра | Мячи, горизонтальная цель, кубики на каждого ребенка, бубен, колокольчик |
|  |  | 35 | **«Медвежата-любознайки»** | Учить детей лазанию по гимнастической лестнице, Упражнять в перешагивании через препятствия. Развивать ловкость, координацию движений, внимание. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом, выразительность движений. | .Перешагивание через препятствия (кубики)- «Дорога к меду».  2. Лазанье по гимнастической лестнице произвольным способом-1,5м- «На дерево за медом» | Ходьба и бег в колонне по одному, на носках, по-медвежьи.  Дых-ые упр-ия: «Кач-кач». Построение в круг. ОРУ №6 С кубиком | «А ну-ка догони»  «Сказки мамы-медведицы»- м/п игра. | 2 веревки – д.2м., кубики, гим. лестница |
|  |  | 36 | **«Малыши- крепыши»** | Учить ходьбе по ограниченной площади (доске), сохраняя равновесие. Упражнять в прокатывании мячей друг другу. Развивать координацию движений, смелость, быстроту реакции на сигнал, ориентировку в пространстве. Воспитывать умение слышать сигналы и реагировать на них,. | 1. Ходьба по доске (положенной на пол), руки в стороны.  2 .Катание мячей из и.п., сидя друг другу (6-8р) | Построение по росту в колонну. Перестроение в круг. Кор–ые упр –ия: «Великаны и гномы».  Дых-ые упр-ия: «Часики», «Насос».  ОРУ№15 Без предметов | «Огуречик, огуречик»  «Поиграем!» - м/п игра. | Доска (длиной 2,5м), мячи на подгруппу детей. |
| **Декабрь** | | | | | | | | |
|  |  | 37 | **«Медвежата-любознайки»** | Продолжать учить детей лазанию по гимнастической лестнице. Упражнять в ползании на четвереньках по узкому коридору, выложенному веревками; закреплять умение перешагивать через препятствия. Развивать ловкость, координацию движений, внимание. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом, выразительность движений. | 1.Ползанье на четвереньках друг за другом по узкому коридору, выложенному веревками - узкий мостик – **усложнение.**  2. Перешагивание через препятствия (кубики)- «Дорога к меду».  3.Лазанье по гимнастической лестнице произвольным способом-1,5м - «На дерево за медом». | Ходьба и бег в колонне по одному, на носках, по-медвежьи.  Дых-ые упр-ия: «Кач-кач». Построение в круг. ОРУ №6 С кубиком | «А ну-ка догони»  «Сказки мамы-медведицы»- м/п игра. | 2 веревки – д.2м., кубики, гим. лестница |
|  |  | 38 | **«Скачет зайка без оглядки»** | Обучать детей умению передавать в движениях образы различных животных. Упражнять детей в ходьбе по ребристой доске; в ползании на четвереньках между предметами. Развивать перекрестную координацию в ползании, прыгучесть, равновесие, ловкость. Воспитывать дружеские взаимоотношения со сверстниками, справедливость, честность. | 1. Ходьба по ребристой доске, руки в стороны. 2. Ползание на четвереньках до указанного предмета. | Построение в колонну друг за другом. Ходьба, имитируя повадки животных.  Кор–ые упр –ия: «Лисички», «Медвежата». Бег по залу в колонне по одному в среднем темпе. Дых-ые упр-ия: «Ежик». ОРУ №7 Без предметов | «Бездомный заяц» «Волшебный сон» - релаксация под музыкальное и речевое сопровождение | Ребристая доска, кегли, маска зайца, аудиозапись для релаксации |
|  |  | 39 | **«В гости к лесным зверям»** | Учить детей змейкой взявшись за руки; проходить в группировке в обруч. Упражнять в прыжках в длину с места через веревки, в подлезании под рейку. Развивать ориентировку в пространстве, ловкость, координацию движений. Воспитывать интерес к физ.упражнениям, желание быть здоровым, дружелюбие. | 1. Прыжки в длину с места через 2 веревки, положенные параллельно, - «прыгаем через канавку».  2. Подлезание под рейку, пройти в группировке в обруч. | Построение в шеренгу, в колонну по одному.  Ходьба и бег в быстром и медленном темпе. Дых-ые упр-ия: «Травушка колышется». Построение в круг.  ОРУ №16 С платочком | «Дети и петух»  «Зайка беленький сидит»-м/п игра. | 2 веревки – д.2м., рейка, обручи, кубики, платочки |
|  |  | 40 | **«Скачет зайка без оглядки»** | Продолжать обучать детей умению передавать в движениях образы различных животных. Закреплять умение ходить по ребристой доске; Развивать перекрестную координацию в ползании, прыгучесть, равновесие, ловкость. Воспитывать дружеские взаимоотношения со сверстниками, справедливость, честность, стремление доводить начатое дело до конца. | 1. Ходьба по ребристой доске, руки в стороны. 2. Ползание на четвереньках между предметами - **усложнение.** | Построение в колонну друг за другом. Ходьба, имитируя повадки животных.  Кор–ые упр –ия: «Лисички», «Медвежата». Бег по залу в колонне по одному в среднем темпе. Дых-ые упр-ия: «Ежик». ОРУ №7 Без предметов | «Бездомный заяц» «Волшебный сон» - релаксация под музыкальное и речевое сопровождение | Ребристая доска, кегли, маска зайца, аудиозапись для релаксации |
|  |  | 41 | **Диагностика двигательных качеств и умений детей** | Диагностировать детей с целью выявления физической подготовленности в умении ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга; прыгать на двух ногах, с продвижением вперед; в перешагивании через препятствие на полу чередующимся шагом; ходить по наклонной доске. Развивать координацию движений, ловкость, внимание. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого. | 1. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед.  2. Перешагивание через препятствие на полу (брусочки) чередующимся шагом.  3. Ходьба по наклонной доске. | Построение друг за другом в колонну. Ходьба и бег друг за другом, не наталкиваясь на детей. Выполнять одновременно два действия: хлопать и топать. Построение врассыпную. ОРУ №7 Без предметов | «Самолеты» п/игра.  «Кто тише» - м/п игра | Бруски 5-6 шт., наклонная доска. |
|  |  | 42 | **«Забавные малыши»** | Упражнять детей в метании мешочка с песком вдаль, в переступании обручей, в катании мяча. Развивать умение передвигаться в определенном направлении, реагировать на сигнал, координацию движений. Воспитывать умение поддерживать дружеские взаимоотношения в игре. Вызвать положительные эмоции, чувство радости и веселья. | 1.«Кто дальше бросит мяч?» - метание маленького мяча правой и левой рукой.  2. «С кочки на кочку» - переступание из обруча в обруч.  3. «Догони мяч» - катание мяча. | Построение в шеренгу. Ходьба с изменением направления движения. Кор–ые упр –ия: «Деревца».  Бег с остановкой на сигнал. Дых-ые упр-ия:«Подпрыгни и подуй».  Построение в круг  ОРУ№17 Без предметов «Забавные малыши» | «Поймай комара»  «Котята на ковре и щенок» - м/п игра. | Мешочки с песком, обручи среднего размера, мяч среднего размера. |
|  |  | 43 | **Диагностика двигательных качеств и умений детей** | Диагностировать детей с целью выявления физической подготовленности в умении ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга; прыгать на двух ногах, с продвижением вперед; в перешагивании через препятствие на полу чередующимся шагом; ходить по наклонной доске. Развивать координацию движений, ловкость, внимание. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого. | 1. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед.  2. Перешагивание через препятствие на полу (брусочки) чередующимся шагом.  3. Ходьба по наклонной доске. | Построение друг за другом в колонну. Ходьба и бег друг за другом, не наталкиваясь на детей. Выполнять одновременно два действия: хлопать и топать.  Построение врассыпную. ОРУ №7 Без предметов | «Самолеты» п/игра.  «Кто тише» - м/п игра | Бруски 5-6 шт., наклонная доска. |
|  |  | 44 | **Диагностика двигательных качеств и умений детей** | Диагностировать детей с целью выявления физической подготовленности в умении ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга; прыгать на двух ногах, с продвижением вперед; в перешагивании через препятствие на полу чередующимся шагом; ходить по наклонной доске. Развивать координацию движений, ловкость, внимание. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого. | 1. Ползание, подлезание под натянутую веревку, перелезание через бревно, лежащее на полу.  2. Бросание и катание мяча друг другу.  3. Спрыгивание с небольшой высоты. | Построение друг за другом. Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную. Построение врассыпную. ОРУ №8 С флажками | «Кошка и мышки» «Молчок» - релаксация под речевое сопровождение | Средние мячи, бревно, веревка со стойками, флажки |
|  |  | 45 | **«В гостях у бабушки Маруси»** | Учить детей бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске и ползании на четвереньках. Развивать ловкость, координацию движений. Воспитывать умение дружно играть, помогать друг другу, интерес к физическим упражнениям. | 1. Бросание и ловля мяча (педагог бросает ребенку мяч обеими руками снизу, называя имя ребенка)  2. Ходьба по наклонной доске – доползти на четвереньках до собачки. | Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне с выполнением заданий для ног. Кор–ые упр –ия: «Лисички».  Бег в колонне по одному. Дых-ые упр-ия: «Петушок». Построение врассыпную.  ОРУ№18 С флажками | «Курочка-хохлатка»  « Жучок-паучок»- м/п игра, динамическая игра «Козлик» | По одному платочку на каждого ребенка, мяч средней величины наклонная доска, игрушка – собачка. |
|  |  | 46 | **«Сказочное путешествие»** | Учить детей ходить в колонне по одному, широким свободным шагом. Упражнять детей в умении ползать по гимнастической скамейке на четвереньках; бросать мешочек с песком на дальность правой и левой рукой. Развивать глазомер, ориентировку в пространстве. Воспитывать желание заниматься, играть дружно, внимание. | 1. Бросание мешочка с песком на дальность правой и левой рукой (по 3 раза каждой рукой). 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (3 – 4 раза). | Ходьба в колонне по одному (30 сек)- широким свободным шагом. Бег обычный. Построение врассыпную.  Дых-ые упр-ия: «Петушок». ОРУ№8 С флажками | Игра на ориентировку в пространстве «Найди флажок» «Где звенит?»- м/п игра | Мешочки с песком, гимнастическая скамейка колокольчик, маска пса. |
|  |  | 47 | **«Сказочное путешествие»** | Продолжать учить детей ходить в колонне по одному, широким свободным шагом. Закреплять у детей умение ползать по гимнастической скамейке на четвереньках; бросать на дальность правой и левой рукой. Развивать глазомер, ориентировку в пространстве. Воспитывать желание заниматься, играть дружно, внимание. | 1. Бросание мешочка с песком в обруч (р.1,5 -2м) – **усложнение.**  2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (3 – 4 раза). | Ходьба в колонне по одному (30 сек)- широким свободным шагом. Бег обычный. Построение врассыпную.  Дых-ые упр-ия: «Петушок». ОРУ№8 С флажками | Игра на ориентировку в пространстве «Найди флажок» «Где звенит?»- м/п игра | Мешочки с песком, гимнастическая скамейка колокольчик, маска пса. |
|  |  | 48 | «**Шутки-прибаутки»** | Закрепить умение ходить по ребристой доске. Продолжать учить детей катать мяч друг другу, стоя на коленях. Развивать координацию движений, прыгучесть, учить помогать друг другу. Воспитывать внимание, желание заниматься, играть дружно. | 1. Ходьба по ребристой доске.  2. Катание мяча друг другу стоя на коленях -**усложнение.** | Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления.  Кор–ые упр –ия: «Ах, ладошки, вы, ладошки!». Бег змейкой.  Дых-ые упр-ия: «Пляска». ОРУ №18 С флажками | «Самолеты»  «Петрушка» - м/п игра | Гим. скамья, мячи среднего размера на подгруппу детей, ребристая доска, бруски. |
| **Январь** | | | | | | | | |
|  |  | 49 | **«Дружные ребята»** | Обучать детей слезать, спрыгивать с невысоких предметов; влезать на предмет. Развивать силовые способности, смелость, уверенность в себе. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, взаимопонимание. | 1. Влезание на куб, спрыгнуть. 2. Лазание по лесенке-стремянке. | Ходьба в колонне по одному между кубами. Бег в колонне по одному. Дых-ые упр-ия: «Лес шумит».  ОРУ№9 Без предметов «В лесу» | «Лохматый пес». «Где спряталась белочка?» - м/п игра | Кубы, лесенка-стремянка, игрушка-белочка обручи. |
|  |  | 50 | **«Дружные ребята»** | Продолжать обучать детей слезать, спрыгивать с невысоких предметов; влезать на предмет. Закреплять умение детей в лазании по лесенке-стремянке. Развивать силовые способности, смелость, уверенность в себе. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, взаимопонимание. | 1. Влезание на гим.скамейку, спрыгивание на мат –**усложнение.** 2. Лазание по лесенке-стремянке. | Ходьба в колонне по одному между кубами. Бег в колонне по одному. Дых-ые упр-ия: «Лес шумит».  ОРУ№9 Без предметов «В лесу» | «Лохматый пес». «Где спряталась белочка?» - м/п игра | Кубы, лесенка-стремянка, игрушка-белочка обручи. |
|  |  | 51 | **«У солнышка в гостях»** | Продолжать учить детей ходить по изогнутой веревке. Закрепить умение прыгать из обруча в обруч; лазать по гимнастической | 1.Ходьба по изогнутой веревке боком, приставным | Построение в шеренгу. Ходьба с имитацией различных животных – «Лесные жители». | Солнышко и дождик»  «Сонная дремота» - | Веревка, обручи маленькие 4-5 шт., гимнастическая стенка, зонт, солнышко |
|  |  |  |  | лестнице. Развивать выносливость, ловкость, координацию движений. Воспитывать желание заниматься спортом, играть дружно, внимание, смелость. | шагом – «По лесной тропинке» - **усложнение.**2. Прыжки из обруча в обруч- «В гости к солнышку».3. Лазание по гимнастической стенке - «Солнечная лесенка» | Бег змейкой по кругу. Дых-ые упр-ия: «Здравствуй, солнышко».  ОРУ№14 С ленточками  Разноцветные ленточки» | Произвольная ходьба по залу, обхватив плечи руками. |  |
|  |  | 52 | **«Веселые бельчата»** | Упражнять детей в ходьбе по ребристой доске; в пролезании в обруч. Учить прыгать на двух ногах. Развивать координацию движений, прыгучесть, равновесие, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом, выразительность движений. | 1. Ходьба по ребристой доске.  2. Прыжки на двух ногах до указанного предмета.  3. «Пролезай не задевай» - пролезание в обруч. | Построение в колонну друг за другом.  Ходьба в колонне по одному с выполнением подражательных движений. Кор–ые упр –ия: «Идем за грибами». Бег с изменением темпа.  Дых-ые упр-ия: «Грибок». ОРУ №9 Без предметов «В лесу» | «Мы веселые бельчата»  «На лесной полянке» релаксация. | Ребристая доска, обручи, кегли, аудиозапись для релаксации, платочки |
|  |  | 53 | **«Веселые бельчата»** | Продолжать упражнять детей в ходьбе по ребристой доске, перешагивая через предметы; в пролезании в обруч. Продолжать учить прыгать на двух ногах. Раз-вивать координацию движений, прыгучесть, равновесие, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом, выразительность движений. | 1. Ходьба по ребристой доске, перешагивая через предметы – **усложнение.**  2. Прыжки на двух ногах до указанного предмета.  3. «Пролезай не задевай» - пролезание в обруч. | Построение в колонну друг за другом.  Ходьба в колонне по одному с выполнением подражательных движений. Кор–ые упр –ия: «Идем за грибами». Бег с изменением темпа.  Дых-ые упр-ия: «Грибок». ОРУ №9 Без предметов «В лесу» | «Мы веселые бельчата»  «На лесной полянке» релаксация. | Ребристая доска, обручи, кегли, аудиозапись для релаксации, платочки |
|  |  | 54 | **«Наши любимые игры»** | Учить детей бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Совершенствовать ориентировку в пространстве. Развивать двигательные умения и навыки детей. Воспитывать умение сдерживать себя. | 1. П/и «Самолеты» (бег).  2. П/и «Воробушки и автомобиль» (бег, ориентировка в пространстве).  3. П/и «Прокати мяч». | Ходьба и бег, используя все пространство.  Дых-ые упр-ия: «Дует ветерок».  Перестроение в круг  ОРУ №5 Без предметов | П/и « Воробушки и автомобиль» Релаксация «Ленивый барсук». | Мячи, узкая рейка |
|  |  | 55 | **«В гостях у Зимушки-зимы»** | Учить детей в умении ползать на животе по гимнастической скамейке. Упражнять в перешагивании предметов; в бросании мяча вдаль правой и левой рукой. Развивать глазомер, координацию движений, ловкость. Воспитывать любовь к занятиям спортом, интереса к их результатам, внимание, активность, выразительность движений. | 1.Перешагивание через бруски - «глубокие сугробы»  2. Ползание по гим. скамье на животе - «скользкий мостик».  3. Бросание мяча вдаль правой и левой рукой - «кто дальше бросит снежок». | Чередовать ходьбу и бег в колонне по одному в рассыпную.  Кор–ые упр –ия: «Ходим по снегу».  Дых-ые упр-ия: «Подуй на снежинку»  ОРУ№10 С кубиком | «Заморожу». «Зимние забавы» -м/п игра. | Гим. скамейка, мячи снежинки из бумаги, мягкие модули для перешагивания. |
|  |  | 56 | **«В гостях у Зимушки-зимы»** | Продолжать учить детей ползать на четвереньках по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Закреплять умение перешагивать предметы; в бросании мяча вдаль правой и левой рукой. Развивать глазомер, координацию движений, ловкость. Воспитывать любовь к занятиям спортом, интереса к их результатам, внимание, активность, выразительность движений. | 1.Перешагивание через бруски - «глубокие сугробы»  2. Ползание по гим. скамье на четвереньках на спине мешочек с песком «скользкий мостик» **– усложнение.**  3. Бросание мяча вдаль правой и левой рукой - «кто дальше бросит снежок». | Чередовать ходьбу и бег в колонне по одному в рассыпную.  Кор–ые упр –ия: «Ходим по снегу».  Дых-ые упр-ия: «Подуй на снежинку»  ОРУ№10 С кубиком | «Заморожу». «Зимние забавы» -м/п игра. | Гим. скамейка, мячи снежинки из бумаги, мягкие модули для перешагивания. |
|  |  | 57 | **«Малыши лягушатами стали»** | Продолжать обучать детей ползанию на четвереньках, изображая движения лягушат. Совершенствовать навыки и умения в подлезании под предметы. Продолжать учить правильно дышать. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать умение слышать сигналы и реагировать на них. | 1.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.  2.Подлезание под гимнастическую скамейку (высота 40-50см) – **усложнение.** | Ходьба и бег в колонне по одному, на носках, по-медвежьи.  Дых-ые упр-ия: «Подуй на пальцы»  Построение в круг  ОРУ№3 Без предметов | «Забавные лягушата».  «Кто тише» - м/п игра. | 2 стойки, перекладина, шнур, погремушки на каждого ребенка |
|  |  | 58 | **«Зимние забавы»** | Учить построению, соблюдению дистанции во время передвижения. Упражнять детей в ходьбе по доске. Учить подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками. Развивать координацию движений, ловкость, организованность. Воспитывать внимание, желание заниматься, играть дружно. | 1. Ходьба по доске (ш. 25 см.), положенной на пол. 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. | Построение в колонну. Перестроение в круг.  Ходьба и бег друг за другом.  Кор–ые упр –ия: «Лисички». Дых-ые упр-ия: «Подпрыгни и подуй».  ОРУ №10 С кубиком | «Зайка беленький сидит».«Тишина у пруда» - м/п игра. | Доска (ш. 25 см.), кубики, мячи среднего размера на подгрупп у детей, маска лисы. |
|  |  | 59 | **«Зимние забавы»** | Продолжать учить построению, соблюдению дистанции во время передвижения. Закреплять умение детей в ходьбе по доске, перешагивая кубики.. Продолжать учить подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками. Развивать координацию движений. Воспитывать внимание, желание заниматься, играть дружно. | 1. Ходьба по доске (ш. 25 см.), положенной на пол, перешагивая через кубики **– усложнение.** 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. | Построение в колонну. Перестроение в круг.  Ходьба и бег друг за другом.  Кор–ые упр –ия: «Лисички». Дых-ые упр-ия: «Подпрыгни и подуй».  ОРУ №10 С кубиком | «Зайка беленький сидит».«Тишина у пруда» - м/п игра. | Доска (ш. 25 см.), кубики, мячи среднего размера на подгрупп у детей, маска лисы. |
|  |  | 60 | **«Мы уже спортсмены»** | Продолжать учить детей бросать мешочки с песком в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить и бегать по кругу, взявшись за руки. Развивать глазомер, прыгучесть, ловкость. Воспитывать желание заниматься, играть дружно. | 1. Метание мешочка с песком в гори-зонтальную цель (обруч) правой и левой рукой – **усложнение.**  2. Прыжки в длину с места через веревку на двух ногах. | Ходьба врассыпную и бег (чередуются).  Дых-ые упр-ия: «Каша кипит».  ОРУ №2 Без предметов  Дети выполняют упр-ния, расположившись врассыпную | «Догоните мяч» «Поезд»- м/п игра. | По 2 кубика на каждого ребенка, веревка, мешочки с песком, обруч. |
| **Февраль** | | | | | | | | |
|  |  | 61 | **«Необыкновенный мяч»** | Учить детей прокатывать мяч в воротца. Упражнять в перешагивании через набивные мячи. Развивать координацию движений, ловкость, умение сохранять правильную осанку. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом, выразительность движений. | 1. Катание мяча в воротца. 2. Перешагивание через набивные мячи. | Построение в шеренгу. Перестроение в круг.  Ходьба по кругу, мячи над головой, поворот в другую сторону, мяч к груди.  Кор–ые упр –ия: «Пружинки». Бег по кругу.  Дых-ые упр-ия: «Вырасти большой». ОРУ №11 Без предметов «Пушистые снежинки» | «Озорной мячик»  «Поищем необыкновенный мяч» - м/п игра. | Воротики, дуги, набивные мячи, мячи среднего размера по количеству детей. |
|  |  | 62 | **«Необыкновенный мяч»** | Закрепить умение прокатывать мяч по гимнастической скамейке. Продолжать упражнять в перешагивании через набивные мячи. Развивать координацию движений, ловкость, умение сохранять правильную осанку. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом, выразительность движений. | 1. Прокатывание мяча по гимнастической скамейке **– усложнение.**  2. Перешагивание через набивные мячи. | Построение в шеренгу. Перестроение в круг.  Ходьба по кругу, мячи над головой, поворот в другую сторону, мяч к груди.  Кор–ые упр –ия: «Пружинки». Бег по кругу.  Дых-ые упр-ия: «Вырасти большой». ОРУ №11 Без предметов «Пушистые снежинки» | «Озорной мячик»  «Поищем необыкновенный мяч» - м/п игра. | Воротики, дуги, набивные мячи, мячи среднего размера по количеству детей. |
|  |  | 63 | **«Ловкие детишки»** | Продолжать учить детей ходьбе в разных направлениях, по сигналу парами, учить бросать мяч вдаль; закреплять умение ползать за катящим предметом. Развивать ловкость, координацию движений, внимание. Воспитывать любовь к занятиям спортом, внимание, активность, выразительность движений. | 1.Ползание за катящим предметом.  2. Бросание мяча вдаль правой и левой рукой – **усложнение.** | Ходьба в разных направлениях, стайкой за воспитателем.  Бег обычный.  Дых-ые упр-ия: «Здравствуй, солнышко!». ОРУ №1 Без предметов Дети выполняют упр-ния, расположившись врассыпную | «Догоните меня»  «Найдем цыпленка» -м/п игра. | По 2 кубика на каждого ребенка, мячи по количеству детей |
|  |  | 64 | **«В гости к снежной бабе»** | Учить детей ходить по гим. скамейке. Упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч. Развивать координацию движений, глазомер, прыгучесть, | 1. Ходьба по гим. скамейке, руки на поясе. 2. Прыжки на обеих ногах из | Построение в шеренгу. Перестроение в круг.  Ходьба по кругу, в разных направлениях.  Кор–ые упр –ия: «Ходим по | «Сходим в гости к снежной бабе». | Гим. скамейка, мешочки с песком, средние обручи. |
|  |  |  |  | ловкость, умение сохранять правильную осанку. Воспитывать интерес к физкультурным занятиям, активность, выразительность движений. | обруча в обруч. | снегу».  Бег по кругу. «Сходим в гости к снежной бабе». | «Холодно - жарко» - м/п игра. |  |
|  |  | 65 | **«В гости к снежной бабе»** | Закреплять умение ходить по гим. скамейке с мешочком на голове; в прыжках на двух ногах из обруча в обруч. Развивать координацию движений, глазомер, прыгучесть, ловкость, умение сохранять правильную осанку. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом, | 1. Ходьба по гим. скамейке, с мешочком песка на голове, руки на поясе **– усложнение.** 2. Прыжки на обеих ногах из обруча в обруч. | Построение в шеренгу. Перестроение в круг. Ходьба по кругу, в разных направлениях. Кор–ые упр –ия: «Ходим по снегу». Бег по кругу. Дых-ые упр-ия: «Шарик». ОРУ №11 Без предметов «Пушистые снежинки» | «Сходим в гости к снежной бабе». «Холодно - жарко» - м/п игра. | Гим. скамейка, мешочки с песком, средние обручи. |
|  |  | 66 | **«Наши любимые игры»** | Учить детей бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Совершенствовать ориентировку в пространстве. Развивать двигательные умения и навыки детей. Воспитывать умение сдерживать себя. | 1. П/и «Самолеты» (бег).  2. П/и «Воробушки и автомобиль» (бег, ориентировка в пространстве).  3. П/и «Прокати мяч». | Ходьба и бег, используя все пространство.  Дых-ые упр-ия: «Дует ветерок».  Перестроение в круг  ОРУ №5 Без предметов | П/и « Воробушки и автомобиль» Релаксация «Ленивый барсук». | Мячи, узкая рейка |
|  |  | 67 | **«Прогулка в зимний лес»** | Учить детей ходить и бегать в разных направлениях, не наталкиваясь. Упражнять в ходьбе по наклонной доске, в метании шишек на дальность правой и левой рукой. Развивать глазомер, ориентировку в пространстве, равновесие. Воспитывать умение сдерживать себя, внимание, интерес к физическим упражнениям. | 1. Метание шишек на дальность правой и левой рукой.  2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. | Построение в шеренгу. Ходьба и бег между ориентирами (кегли). Дых-ые упр-ия: «Чем пахнет в лесу?».  Кор–ые упр –ия: «Медвежата», «Лисички».  Перестроение в круг.  ОРУ №12 С мячами | «Зайчики».  «Филин» - м/п игра. | Ориентиры (кегли), шишки (или маленькие мячи) по количеству детей, наклонная доска, обруч |
|  |  | 68 | **«Прогулка в зимний лес»** | Продолжать учить детей ходить и бегать в разных направлениях, не наталкиваясь. Закрепить умение ходить по наклонной доске, умение метать шишки в корзину правой и левой рукой. Развивать глазомер, ориентировку в пространстве, равновесие. Воспитывать, внимание, интерес к физическим упражнениям. | 1. Метание шишек на дальность правой и левой рукой – в корзину **(усложнение).**  2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. | Построение в шеренгу. Ходьба и бег между ориентирами (кегли). Дых-ые упр-ия: «Чем пахнет в лесу?». Кор–ые упр –ия: «Медвежата», «Лисички».  Перестроение в круг.  ОРУ №12 С мячами | «Зайчики».  «Филин» - м/п игра. | Ориентиры (кегли), шишки (или маленькие мячи) по количеству детей, наклонная доска, обруч |
|  |  | 69 | **Диагностика двигательных качеств и умений детей** | Диагностировать детей с целью выявления физической подготовленности в умении ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга; прыгать на двух ногах, с продвижением вперед; в перешагивании через препятствие на полу чередующимся шагом; ходить по наклонной доске. Развивать координацию движений, ловкость, внимание. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого. | 1. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед.  2. Перешагивание через препятствие на полу (брусочки) чередующимся шагом.  3. Ходьба по наклонной доске. | Построение друг за другом в колонну. Ходьба и бег друг за другом, не наталкиваясь на детей. Выполнять одновременно два действия: хлопать и топать. Построение врассыпную. ОРУ №7 Без предметов | «Самолеты» п/игра.  «Кто тише» - м/п игра | Бруски 5-6 шт., наклонная доска. |
|  |  | 70 | **«Мишка заблудился»** | Упражнять детей в ходьбе по гим. скамье, в умении спрыгивать с высоты. Приучать согласовывать свои движения с движениями других детей. Развивать у детей воображение, творчество, умение двигаться всем телом, а также произвольно расслаблять мышцы. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. | 1. Ходьба по гим. скамейке, руки в стороны.  2. Прыжки с высоты (со скамейки) h-15 см. | Построение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением подражательных движений.  Кор–ые упр –ия: «Медвежата», «Белые медведи». Бег по кругу.  Дых-ые упр-ия: «Ходьба». ОРУ №12 С мячами | «У медведя во бору» «Сказочный сон медвежонка» - релаксация под речевое сопровождение | Гим. скамья, у детей, игрушка «медвежонок» |
|  |  | 71 | **«Мишка заблудился»** | Продолжать упражнять детей в ходьбе по гим. скамье, в умении спрыгивать с высоты. Приучать согласовывать свои движения с движениями других детей. | 1. Ходьба по гим. скамейке в руках кубик – усложнение. | Построение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением подражательных движений.  Кор–ые упр –ия: | «У медведя во бору» «Сказочный сон медвежонка» - | Гим. скамья, у детей, игрушка «медвежонок» |
|  |  |  |  | Развивать у детей воображение, творчество, умение двигаться всем телом, а также произвольно расслаблять мышцы. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. | 2. Прыжки с высоты (со скамейки) h-15 см.в указанное место – **усложнение** | «Медвежата», «Белые медведи». Бег по кругу.  Дых-ые упр-ия: «Ходьба». ОРУ №12 С мячами | релаксация под речевое сопровождение |  |
|  |  | 72 | **«Сказочное путешествие»** | Учить детей ходить в колонне по одному, широким свободным шагом. Упражнять детей в умении ползать по гимнастической скамейке на четвереньках; бросать мешочек с песком на дальность правой и левой рукой. Развивать глазомер, ориентировку в пространстве. Воспитывать желание заниматься, играть дружно, внимание. | 1. Бросание мешочка с песком на дальность правой и левой рукой (по 3 раза каждой рукой). 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (3 – 4 раза). | Ходьба в колонне по одному (30 сек)- широким свободным шагом. Бег обычный.  Построение врассыпную.  Дых-ые упр-ия: «Петушок». ОРУ№8 С флажками | Игра на ориентировку в пространстве «Найди флажок» «Где звенит?»- м/п игра | Мешочки с песком, гимнастическая скамейка колокольчик, маска пса. |
| Март | | | | | | | | |
|  |  | 73 | **«На цирковой арене»** | Учить детей умению быстро реагировать на сигнал, учить детей подпрыгнуть вверх и коснуться рукой шара; упражнять детей в лазании по гимнастической лестнице. Развивать умение быть внимательными, координацию движений, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми. | 1. Подпрыгнуть вверх и коснуться рукой шара, который находится выше поднятой руки – «веселые клоуны».  2. Лазание по гимнастической лестнице - « Мы гимнасты» | Построение в шеренгу.  Ходьба, по кругу взявшись за руки  Бег по кругу друг за другом. Дых-ые упр-ия: «Поднимаем выше груз».  Перестроение в круг.  ОРУ№13 Без предметов «Птичья зарядка» | «Принеси игрушку»  «Что спрятано?» - м/п  игра. | Палка с прикрепленным на ниточке шаром, ленточки по количеству детей, гимнастическая стенка. |
|  |  | 74 | **«На цирковой арене»** | Продолжать учить детей умению быстро реагировать на сигнал, закрепить умение подпрыгнуть вверх и коснуться рукой шара; упражнять детей в лазании по гимнастической лестнице, в ходьбе по ребристой доске. Развивать координацию движений, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми. | 1. Подпрыгнуть вверх и коснуться рукой шара, который находится выше поднятой руки – «веселые клоуны».  2. Лазание по гимнастической | Построение в шеренгу.  Ходьба, по кругу взявшись за руки  Бег по кругу друг за другом. Дых-ые упр-ия: «Поднимаем выше груз».  Перестроение в круг.  ОРУ№13 Без предметов «Птичья зарядка» | «Принеси игрушку»  «Что спрятано?» - м/п  игра. | Палка с прикрепленным на ниточке шаром, ленточки по количеству детей, гимнастическая стенка. |
|  |  |  |  | Воспитывать умение поддерживать дружеские взаимоотношения в игре.Вызвать положительные эмоции, чувство радости и веселья. | лестнице - « Мы гимнасты». 3. Ходьба по ребристой доске – **усложнение.** |  |  |  |
|  |  | 75 | **«Необыкновенный мяч»** | Учить детей прокатывать мяч в воротца. Упражнять в перешагивании через набивные мячи. Развивать координацию движений, ловкость, умение сохранять правильную осанку. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом, выразительность движений. | 1. Катание мяча в воротца. 2. Перешагивание через набивные мячи | Построение в шеренгу. Перестроение в круг.  Ходьба по кругу, мячи над головой, поворот в другую сторону, мяч к груди.  Кор–ые упр –ия: «Пружинки». Бег по кругу.  Дых-ые упр-ия: «Вырасти большой». ОРУ №11 Без предметов «Пушистые снежинки» | «Озорной мячик»  «Поищем необыкновенный мяч» - м/п игра. | Воротики, дуги, набивные мячи, мячи среднего размера по количеству детей. |
|  |  | 76 | **«Пробую чемпионом стать»** | Развивать у детей интерес к спортивным состязаниям. Формировать стремление добиться цели (результата) – «добежать», «перепрыгнуть», «донести». Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом. | 1. Бег с флажком до ориентира и назад. 2.Бег с мячом в руках до стула, мяч оставить на стуле, вернуться назад. | Построение в колонну. Перестроение парами. Ходьба в колонне по одному по залу. Бег по кругу, в прямом направлении в колонне по одному. Дых-ые упр-ия: «Ветерок».  ОРУ№13 Без предметов «Птичья зарядка» | «Чей кружок быстрее соберется» «Расслабление» - релаксация под речевое сопровождение | Кубики, ленточки и мячи среднего размера по количеству детей, стул, ориентиры, аудиозапись. |
|  |  | 77 | **«Пробую чемпионом стать»** | Продолжать развивать у детей интерес к спортивным состязаниям. Формировать стремление добиться цели (результата) – «добежать», «перепрыгнуть», «донести». Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом. | 1. Бег с кубиком до ориентира, кубик оставить, вернуться назад – **усложнение.** 2.Бег с мячом в руках до стула, мяч оставить на стуле, вернуться назад. | Построение в колонну. Перестроение парами. Ходьба в колонне по одному по залу. Бег по кругу, в прямом направлении в колонне по одному.  Дых-ые упр-ия: «Ветерок».  ОРУ№13 Без предметов «Птичья зарядка» | «Чей кружок быстрее соберется» «Расслабление» - релаксация под речевое сопровождение | Кубики, ленточки и мячи среднего размера по количеству детей, стул, ориентиры, аудиозапись. |
|  |  | 78 | **«Мишка заблудился»** | Упражнять детей в ходьбе по гим. скамье, в умении спрыгивать с высоты. Приучать согласовывать свои движения с движениями других детей. Развивать у детей воображение, творчество, умение двигаться всем телом, а также произвольно расслаблять мышцы. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. | 1. Ходьба по гим. скамейке, руки в стороны.  2. Прыжки с высоты (со скамейки) h-15 см. | Построение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением подражательных движений.  Кор–ые упр –ия: «Медвежата», «Белые медведи». Бег по кругу.  Дых-ые упр-ия: «Ходьба». ОРУ №12 С мячами | «У медведя во бору» «Сказочный сон медвежонка» - релаксация под речевое сопровождение | Гим. скамья, у детей, игрушка «медвежонок» |
|  |  | 79 | **«У солнышка в гостях»** | Приучать детей принимать правильное исходное положение при лазанье. Учить детей ходить по изогнутой веревке. Упражнять в прыжках из обруча в обруч. Развивать выносливость, ловкость, координацию движений. Воспитывать желание заниматься спортом, играть дружно, внимание, смелость. | 1.Ходьба по изогнутой веревке – «По лесной тропинке».  2. Прыжки из обруча в обруч- «В гости к солнышку».  3. Лазание по гимнастической стенке - «Солнечная лесенка. | Построение в шеренгу. Ходьба с имитацией различных животных – «Лесные жители».  Бег змейкой по кругу. Дых-ые упр-ия: «Здравствуй, солнышко».  ОРУ№14 С ленточками  «Разноцветные ленточки» | «Солнышко и дождик»  «Сонная дремота» - Произвольная ходьба по залу, обхватив плечи руками. | Веревка, обручи маленькие 4-5 шт., гимнастическая стенка, зонт, солнышко |
|  |  | 80 | **«У солнышка в гостях»** | Продолжать учить детей ходить по изогнутой веревке. Закрепить умение прыгать из обруча в обруч; лазать по гимнастической лестнице. Развивать выносливость, ловкость, координацию движений. Воспитывать желание заниматься спортом, играть дружно, внимание, смелость. | 1.Ходьба по изогнутой веревке боком, приставным шагом – «По лесной тропинке» - **усложнение.**2. Прыжки из обруча в обруч- «В гости к солнышку».3. Лазание по гимнастической стенке - «Солнечная лесенка» | Построение в шеренгу. Ходьба с имитацией различных животных – «Лесные жители».  Бег змейкой по кругу. Дых-ые упр-ия: «Здравствуй, солнышко».  ОРУ№14 С ленточками  Разноцветные ленточки» | Солнышко и дождик»  «Сонная дремота» - Произвольная ходьба по залу, обхватив плечи руками. | Веревка, обручи маленькие 4-5 шт., гимнастическая стенка, зонт, солнышко |
|  |  | 81 | **«Пробую чемпионом стать»** | Развивать у детей интерес к спортивным состязаниям. Формировать стремление добиться цели (результата) – «добежать», «перепрыгнуть», «донести». Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом. | 1. Бег с флажком до ориентира и назад. 2.Бег с мячом в руках до стула, мяч оставить на стуле, вернуться назад. | Построение в колонну. Перестроение парами. Ходьба в колонне по одному по залу. Бег по кругу, в прямом направлении в колонне по одному.  Дых-ые упр-ия: «Ветерок». ОРУ№13 Без предметов «Птичья зарядка» | «Чей кружок быстрее соберется» «Расслабление» - релаксация под речевое сопровождение | Кубики, ленточки и мячи среднего размера по количеству детей, стул, ориентиры, аудиозапись. |
|  |  | 82 | **«Веселые игры для малышей»** | Учить детей выполнять правила в подвижных играх. Развивать интерес к ним, ловкость, быстроту. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом, | 1.«Зайцы и волк» - (прыжки).  2.»Орел и птенчики». | Построение в колонну. Перестроение в круг. Ходьба врассыпную.  Кор–ые упр –ия: «Колобок».  Бег по кругу в разных направлениях.  Дых-ые упр-ия: «Ладошки».  ОРУ№14 С ленточками  «Разноцветные ленточки» | «Проползи до кубика». «Курочка и цыплята» - м/п - ходьба между кубиками. | Кубики, гим. скамейки, кегли. |
|  |  | 83 | **«Веселые игры для малышей»** | Продолжать обучать детей совместным действиям в игре. Упражнять в прыжках на двух ногах, в умении передавать мяч друг другу. В подвижной игре «Ловишки» приучать детей бегать с замедлением и ускорением, увертываться от водящего различными способами. Развивать умение действовать по сигналу, сноровку, выдержку, выносливость, ловкость, правильную осанку. Воспитывать любовь к занятиям спортом, интереса к их результатам, внимание, активность, выразительность движений. | 1.«Зайцы и волк» - (прыжки).  2.»Орел и птенчики».  3. «По ровненькой дорожке» - усложнение. | Построение в колонну. Перестроение в круг. Ходьба врассыпную.  Кор–ые упр –ия: «Колобок».  Бег по кругу в разных направлениях.  Дых-ые упр-ия: «Ладошки».  ОРУ№14 С ленточками  «Разноцветные ленточки» | «Проползи до кубика». «Курочка и цыплята» - м/п - ходьба между кубиками. | Кубики, гим. скамейки, кегли. |
|  |  | 84 | **Диагностика двигательных качеств и умений детей** | Диагностировать детей с целью выявления физической подготовленности в умении ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга; прыгать на двух ногах, с продвижением вперед; в перешагивании через препятствие на полу чередующимся шагом; ходить по наклонной доске. Развивать координацию движений, ловкость, внимание. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого. | 1. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед.  2. Перешагивание через препятствие на полу (брусочки) чередующимся шагом.  3. Ходьба по наклонной доске. | Построение друг за другом в колонну.  Ходьба и бег друг за другом, не наталкиваясь на детей. Выполнять одновременно два действия: хлопать и топать.  Построение врассыпную. ОРУ №16 С платочком | «Воробушки и автомобиль» п/игра.  «Пузырь» - м/п игра | Бруски 5-6 шт., наклонная доска, платочки |
| **Апрель** | | | | | | | | |
|  |  | 85 | **«Малыши- крепыши»** | Учить ходьбе по ограниченной площади (доске), сохраняя равновесие. Упражнять в прокатывании мячей друг другу. Развивать координацию движений, смелость, быстроту реакции на сигнал, ориентировку в пространстве. Воспитывать умение слышать сигналы и реагировать на них,. | 1. Ходьба по доске (положенной на пол), руки в стороны.  2 .Катание мячей из и.п., сидя друг другу (6-8р) | Построение по росту в колонну.  Перестроение в круг. Кор–ые упр –ия: «Великаны и гномы».  Дых-ые упр-ия: «Часики», «Насос».  ОРУ№15 Без предметов | «Огуречик, огуречик»  «Поиграем!» - м/п игра. | Доска (длиной 2,5м), мячи на подгруппу детей. |
|  |  | 86 | **«Малыши- крепыши»** | Продолжать учить при ходьбе и беге не наталкиваться друг на друга. Упражнять в прокатывании мячей друг другу. Развивать координацию движений, смелость, быстроту реакции на сигнал, ориентировку в пространстве. Воспитывать умение слышать сигналы и реагировать на них, участвовать в совместной деятельности со взрослым. | 1. Ходьба по доске (положенной на пол), руки в стороны. 2. Катание мячей из и.п., стоя на коленях (6-8р) (усложнение) | Построение по росту в колонну.  Перестроение в круг. Кор–ые упр –ия: «Великаны и гномы».  Дых-ые упр-ия: «Часики», «Насос».  ОРУ№15Без предметов | «Огуречик, огуречик»  «Поиграем!» - м/п игра. | Доска (длиной 2,5м), мячи на подгруппу детей. |
|  |  | 87 | **«Шутки-прибаутки»** | Упражнять детей в ходьбе по ребристой доске. Учить прыгать через предметы; катать мяч друг другу. Развивать координацию движений, прыгучесть, учить помогать друг другу. Воспитывать внимание, желание заниматься, играть дружно. | 1. Ходьба по ребристой доске.  2. Катание мяча друг другу. | Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления.  Кор–ые упр –ия: «Ах, ладошки, вы, ладошки!». Бег змейкой.  Дых-ые упр-ия: «Пляска». ОРУ №18 С флажками | «Самолеты»  «Петрушка» - м/п игра | Гим. скамья, мячи среднего размера на подгруппу детей, ребристая доска, бруски. |
|  |  | 88 | **«Веселые аттракционы»** | Учить детей бросать мешочек с песком вдаль. Упражнять детей в ползании на четвереньках «змейкой» между валиками. Развивать координацию движений, ловкость, умение сохранять правильную осанку. Воспитывать активность, выразительность движений. | 1. Метание мешочка с песком вдаль правой и левой рукой. 2. Ползание на четвереньках «змейкой» м/ду валиками. | Построение в колонну по одному.  Ходьба и бег между стульями.  Кор–ые упр –ия: «Слушай внимательно».  Дых-ые упр-ия: «Травушка растет». ОРУ №15 Без предметов | «Кошка и мышки» «Быстро возьми» - м/п игра. | Мешочки с песком, мат для прыжков, валики, кокошник – совы, обручи среднего размера. |
|  |  | 89 | **«Веселые аттракционы»** | Продолжать учить детей бросать мешочек с песком в обруч. Закрепить умение детей ползать на четвереньках «змейкой» между валиками. Развивать координацию движений, ловкость, умение сохранять правильную осанку. Воспитывать активность, выразительность движений. | 1. Метание мешочка с песком в обруч – **усложнение.** 2. Ползание на четвереньках «змейкой» м/ду валиками. | Построение в колонну по одному.  Ходьба и бег между стульями.  Кор–ые упр –ия: «Слушай внимательно».  Дых-ые упр-ия: «Травушка растет». ОРУ №15 Без предметов | «Кошка и мышки» «Быстро возьми» - м/п игра. | Мешочки с песком, мат для прыжков, валики, кокошник – совы, обручи среднего размера. |
|  |  | 90 | **«На прогулку в лес пойдем»** | Продолжать учить детей ходить и бегать в колонне по одному всей группой, прыгать на двух ногах из обруча в обруч. Развивать все группы мышц, быстроту реакции на сигнал, слуховое внимание. Воспитывать положительные эмоции к физическим упражнениям. | . Ходьба между двумя линиями (по тропинке) (шнурами, расстояние 25см, длина 2,5 -3м).  2. Прыжки на двух из обруча в обруч - « Покажи мишке, как мы умеем прыгать» **усложнение.** | Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба по ребристой доске.  Дых-ые упр-ия: «Деревья качаются»  Построение в круг  ОРУ №3 Без предметов | «Солнышко и дождик» с усложнением  «Поезд» - м/п игра. | Погремушки по количеству детей, 2 шнура (длиной 2,5-3м), зонт, ребристая доска. |
|  |  | 91 | **«В гости к лесным зверям»** | Учить детей змейкой взявшись за руки; проходить в группировке в обруч. Упражнять в прыжках в длину с места через веревки, в подлезании под рейку. Развивать ориентировку в пространстве, ловкость, координацию движений. Воспитывать интерес к физ.упражнениям, желание быть здоровым, дружелюбие. | 1. Прыжки в длину с места через 2 веревки, положенные параллельно, - «прыгаем через канавку».  2. Подлезание под рейку, пройти в группировке в обруч. | Построение в шеренгу, в колонну по одному.  Ходьба и бег в быстром и медленном темпе. Дых-ые упр-ия: «Травушка колышется». Построение в круг.  ОРУ №16 С платочком | «Дети и петух»  «Зайка беленький сидит»-м/п игра. | 2 веревки – д.2м., рейка, обручи, кубики, платочки |
|  |  | 92 | **«В гости к лесным зверям»** | Продолжать учить детей ходить, бегать змейкой взявшись за руки; проходить в группировке в обруч. Закрепить умение прыгать в длину с места через веревки, в подлезании под рейку. Развивать ориентировку в пространстве, ловкость, координацию движений. Воспитывать интерес к физ.упражнениям, желание быть здоровым, дружелюбие. | 1. Прыжки в длину с места через 2 веревки, положенные параллельно, - «прыгаем через канавку».  2. Подлезание под рейку, пройти в группировке в обруч в руках кубик - **усложнение.** | Построение в шеренгу, в колонну по одному.  Ходьба и бег в быстром и медленном темпе. Дых-ые упр-ия: «Травушка колышется». Построение в круг.  ОРУ №16 С платочком | «Дети и петух»  «Зайка беленький сидит»-м/п игра. | 2 веревки – д.2м., рейка, обручи, кубики, платочки |
|  |  | 93 | **«Малыши лягушатами стали»** | Обучать детей ползанию на четвереньках, изображая движения лягушат. Совершенствовать навыки и умения в подлезании под предметы. Продолжать учить правильно дышать. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать умение слышать сигналы и реагировать на них. | 1.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.  2.Подлезание под шнур (высота 40-50см), расстояние 2,5м – «доползи до погремушки» | Ходьба и бег в колонне по одному, на носках, по-медвежьи.  Дых-ые упр-ия: «Подуй на пальцы»  Построение в круг  ОРУ№3 Без предметов | «Забавные лягушата».  «Кто тише» - м/п игра. | 2 стойки, перекладина, шнур, погремушки на каждого ребенка |
|  |  | 94 | **Диагностика двигательных качеств и умений детей** | Диагностировать детей с целью выявления физической подготовленности в умении ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга; прыгать на двух ногах, с продвижением вперед; в перешагивании через препятствие на полу чередующимся шагом; ходить по наклонной доске. Развивать координацию движений, ловкость, внимание. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого. | 1. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед.  2. Перешагивание через препятствие на полу (брусочки) чередующимся шагом.  3. Ходьба по наклонной доске. | Построение друг за другом в колонну.  Ходьба и бег друг за другом, не наталкиваясь на детей. Выполнять одновременно два действия: хлопать и топать.  Построение врассыпную. ОРУ №16 С платочком | «Воробушки и автомобиль» п/игра.  «Пузырь» - м/п игра | Бруски 5-6 шт., наклонная доска, платочки |
|  |  | 95 | **Диагностика двигательных качеств и умений детей** | Диагностировать детей с целью выявления физической подготовленности в умении ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга; прыгать на двух ногах, с продвижением вперед; в перешагивании через препятствие на полу чередующимся шагом; ходить по наклонной доске. Развивать координацию движений, ловкость, внимание. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого. | 1. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед.  2. Перешагивание через препятствие на полу (брусочки) чередующимся шагом.  3. Ходьба по наклонной доске. | Построение друг за другом в колонну.  Ходьба и бег друг за другом, не наталкиваясь на детей. Выполнять одновременно два действия: хлопать и топать.  Построение врассыпную. ОРУ №16 С платочком | «Воробушки и автомобиль» п/игра.  «Пузырь» - м/п игра | Бруски 5-6 шт., наклонная доска, платочки |
|  |  | 96 | **«В гости к зайчику»** | Учить детей ходьбе по гимнастической скамье, упражнять в прыжках из обруча в обруч. Развивать чувство равновесия, ловкость, совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении. Воспитывать положительные эмоции. | 1. Прыжки из обруча в обруч - «северные зайчики»  2. Ходьба по гимнастической скамье – «идем по мостику». | Ходьба, по кругу взявшись за руки, бег обычный.  Дых-ые упр-ия: «Шар лопнул». Построение в круг возле погремушки.  ОРУ№4 С погремушками «Веселые погремушки» | «Зайка беленький сидит».  «Найди свой домик»- м/п игра | Средние мячи (диаметр 20 – 25 см) по количеству детей, гимнастическая скамейка, 4 средних обруча, игрушка-зайчик |
| Май | | | | | | | | |
|  |  | 97 | **Диагностика двигательных качеств и умений детей** | Диагностировать детей с целью выявления умения ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать, через бревно, лежащее на полу. Спрыгивать с небольшой высоты; брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. Воспитывать положительный эмоциональный настрой, интерес к физическим упражнениям. | 1. Ползание, подлезание под натянутую веревку, перелезание через бревно, лежащее на полу.  2. Бросание и катание мяча друг другу.  3. Спрыгивание с небольшой высоты. | Построение друг за другом. Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную. Построение врассыпную. ОРУ№17 Без предметов «Забавные малыши» | «Птички летают» «Волшебный сон» - релаксация под речевое сопровождение | Средние мячи, бревно, веревка со стойками |
|  |  | 98 | **«Забавные малыши»** | Упражнять детей в метании мешочка с песком вдаль, в переступании обручей, в катании мяча. Развивать умение передвигаться в определенном направлении, реагировать на сигнал, координацию движений. Воспитывать умение поддерживать дружеские взаимоотношения в игре. Вызвать положительные эмоции, чувство радости и веселья. | 1.«Кто дальше бросит мяч?» - метание маленького мяча правой и левой рукой.  2. «С кочки на кочку» - переступание из обруча в обруч.  3. «Догони мяч» - катание мяча. | Построение в шеренгу. Ходьба с изменением направления движения. Кор–ые упр –ия: «Деревца».  Бег с остановкой на сигнал. Дых-ые упр-ия:«Подпрыгни и подуй».  Построение в круг  ОРУ№17 Без предметов «Забавные малыши» | «Поймай комара»  «Котята на ковре и щенок» - м/п игра. | Мешочки с песком, обручи среднего размера, мяч среднего размера. |
|  |  | 99 | **«Воробушки-*попрыгунчики»*** | Учить детей прыгать через линию, шнур. Упражнять в умении перелезать через бревно. Развивать умение сохранять равновесие, ловкость, координацию движений. Воспитывать внимание, желание заниматься, умение согласовывать движения. | 1. Прыжки на обеих ногах через шнуры.  2. Перелезание через бревно. | Ходьба с остановкой по сигналу (удар в бубен). Бег обычный.  Дых-ые упр-ия: «Цветок распускается».  Построение в круг. ОРУ№5 Без предметов | «Воробушки и кот» Релаксация - «Зернышко» | Шнуры, бубен, флажки на каждого ребенка. |
|  |  | 100 | **«Забавные малыши»** | Продолжать упражнять детей в метании мешочка с песком вдаль, в прыжках из обруча в обруч, в катании мяча. Развивать умение передвигаться в определенном направлении, реагировать на сигнал, координацию движений. Воспитывать умение поддерживать дружеские взаимоотношения в игре. Вызвать положительные эмоции, чувство радости. | 1.«Кто дальше бросит мяч?» - метание маленького мяча правой и левой рукой.  2. «С кочки на кочку» - прыжки из обруча в обруч **– усложнение.** 3. «Догони мяч» - катание мяча. | Построение в шеренгу. Ходьба с изменением направления движения. Кор–ые упр –ия: «Деревца».  Бег с остановкой на сигнал. Дых-ые упр-ия: «Подпрыгни и подуй».  Построение в круг  ОРУ№17 Без предметов «Забавные малыши» | «Поймай комара»  «Котята на ковре и щенок» - м/п игра. | Мешочки с песком, обручи среднего размера, мяч среднего размера. |
|  |  | 101 | **Диагностика двигательных качеств и умений детей** | Диагностировать детей с целью выявления физической подготовленности в умении ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга; прыгать на двух | Перешагивание через препятствие на полу (брусочки) чередующимся | Построение друг за другом в колонну. Ходьба и бег друг за другом, не наталкиваясь на детей. | «Самолеты» п/игра.  «Кто тише» - м/п игра | Бруски 5-6 шт., наклонная доска. |
|  |  |  |  | ногах, с продвижением вперед; в перешагивании через препятствие на полу чередующимся шагом; ходить по наклонной доске. Развивать координацию движений, ловкость, внимание. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого. | шагом.  3. Ходьба по наклонной доске.  Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед. | Выполнять одновременно два действия: хлопать и топать. Построение врассыпную. ОРУ №7 Без предметов |  |  |
|  |  | 102 | **«В гостях у бабушки Маруси»** | Учить детей бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске и ползании на четвереньках. Развивать ловкость, координацию движений. Воспитывать умение дружно играть, помогать друг другу, интерес к физическим упражнениям. | 1. Бросание и ловля мяча (педагог бросает ребенку мяч обеими руками снизу, называя имя ребенка)  2. Ходьба по наклонной доске – доползти на четвереньках до собачки. | Построение в колонну по одному.  Ходьба в колонне с выполнением заданий для ног. Кор–ые упр –ия: «Лисички».  Бег в колонне по одному. Дых-ые упр-ия: «Петушок». Построение врассыпную.  ОРУ№18 С флажками | «Курочка-хохлатка»  « Жучок-паучок»- м/п игра, динамическая игра «Козлик» | По одному платочку на каждого ребенка, мяч средней величины наклонная доска, игрушка – собачка. |
|  |  | 103 | **«В гостях у бабушки Маруси»** | Учить детей бросать мяч вверх и ловить его. Закрепить умение ходить по наклонной доске и ползать на четвереньках. Развивать ловкость, координацию движений. Воспитывать умение дружно играть, помогать друг другу, интерес к физическим упражнениям. | 1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками – **усложнение.** 2. Ходьба по наклонной доске – доползти на четвереньках до собачки. | Построение в колонну по одному.  Ходьба в колонне с выполнением заданий для ног. Кор–ые упр –ия: «Лисички».  Бег в колонне по одному. Дых-ые упр-ия: «Петушок». Построение врассыпную.  ОРУ№18 С флажками | «Курочка-хохлатка»  « Жучок-паучок»- м/п игра, динамическая игра «Козлик» | По одному платочку на каждого ребенка, мяч средней величины наклонная доска, игрушка – собачка. |
|  |  | 104 | **«Шутки-прибаутки»** | Упражнять детей в ходьбе по ребристой доске. Учить прыгать через предметы; катать мяч друг другу. Развивать координацию движений, прыгучесть, учить помогать друг другу. Воспитывать внимание, желание заниматься, играть дружно. | 1. Ходьба по ребристой доске.  2. Катание мяча друг другу. | Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления.  Кор–ые упр –ия: «Ах, ладошки, вы, ладошки!». Бег змейкой.  Дых-ые упр-ия: «Пляска». ОРУ №18 С флажками | «Самолеты»  «Петрушка» - м/п игра | Гим. скамья, мячи среднего размера на подгруппу детей, ребристая доска, бруски. |
|  |  | 105 | **«Дружные ребята»** | Обучать детей слезать, спрыгивать с невысоких предметов; влезать на предмет. Развивать силовые способности, смелость, уверен-ность в себе. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, взаимопонимание. | 1. Влезание на куб, спрыгнуть. 2. Лазание по лесенке-стремянке. | Ходьба в колонне по одному между кубами. Бег в колонне по одному. Дых-ые упр-ия: «Лес шумит».  ОРУ№9 Без предметов «В лесу | «Лохматый пес». «Где спряталась белочка?» - м/п игра | Кубы, лесенка-стремянка, игрушка-белочка обручи. |
|  |  | 106 | «**Шутки-прибаутки»** | Закрепить умение ходить по ребристой доске. Продолжать учить детей катать мяч друг другу, стоя на коленях. Развивать координацию движений, прыгучесть, учить помогать друг другу. Воспитывать внимание, желание заниматься, играть дружно. | 1. Ходьба по ребристой доске.  2. Катание мяча друг другу стоя на коленях -**усложнение.** | Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления.  Кор–ые упр –ия: «Ах, ладошки, вы, ладошки!». Бег змейкой.  Дых-ые упр-ия: «Пляска». ОРУ №18 С флажками | «Самолеты»  «Петрушка» - м/п игра | Гим. скамья, мячи среднего размера на подгруппу детей, ребристая доска, бруски. |
|  |  | 107 | **«Как у курочки-хохлатки»** | Учить детей прыгать в длину с места через две параллельные веревки. Упражнять умение ходить по гимнастической скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места. Развивать чувство равновесия, прыгучесть. Воспитывать смелость, выдержку, внимании. | 1 .Ходьба по гимнастической скамейке по одному друг за другом 2 – 3 р.  2. Прыжки в длину с места через 2 парал-лельные веревки, поло-женные на расстоянии 15 – 20 см. (4 – 5 раз). | Ходьба и бег между обручами, разложенными врассыпную на полу.  Построение врассыпную.  Дых-ые упр-ия:  «Хлопушка».  ОРУ №19 Без предметов | «Как у курочки-хохлатки»  «Найди цыпленка» - м/п игра. | Платочки по количеству детей, 1 – 2 гимнастические скамейки, 2 длинные веревки, кубики. |
|  |  | 108 | **«Как у курочки-хохлатки»** | Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места. Развивать чувство равновесия, прыгучесть. Воспитывать смелость, выдержку, внимание. | 1 .Ходьба по гимнастической скамейке по одному друг за другом в руках кубик –  **усложнение.** 2. Прыжки в длину с места через 2 парал-лельные верев-ки, положенные на расстоянии 15 – 20 см. (4-5раз). | Ходьба и бег между обручами, разложенными врассыпную на полу.  Построение врассыпную.  Дых-ые упр-ия:  «Хлопушка».  ОРУ №19 Без предметов | «Как у курочки-хохлатки»  «Найди цыпленка» - м/п игра. | Платочки по количеству детей, 1 – 2 гимнастические скамейки, 2 длинные веревки, кубики. |