

Календарно-тематическое планирование на 2017-2018 учебный год по физической культуре для детей 2-7 лет.

Вторая младшая группа

Сентябрь			
Диагностика		«Мир вокруг нас»	
1-2 неделя 01.09-16.09: Диагностика		3 неделя 19.09-23.09: «Наш участок. Мы гуляем!»	4 неделя 26.09-30.09: «Мы обедаем». События: 27.09 День воспитателя и всех дошкольных работников.
	1 занятие.		2 занятие.
Задачи	Учить ходить и бегать всей группой за инструктором, бегать враспынную; упражнять в прыжках на двух ногах на месте, в ползании на четвереньках, в прокатывании мяча по скамейке. Развивать внимание, речь, умение ориентироваться в пространстве; тренировать носовое дыхание, смыкание губ.		
1 часть. Ходьба и бег	Ходьба и бег небольшими группами в одном направлении за инструктором.	Ходьба за инструктором, бег враспынную.	
ОРУ	Без предметов	С малым мячом.	
Основные движения	Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза), прокатывание мяча по скамейке двумя руками.	Прокатывание мяча по скамейке придерживая его одной рукой, ползание на четвереньках на расстояние 4-5 метров.	
Подвижная игра	Догони мяч.	Позвони в колокольчик.	
3 часть	« Скажи и покажи».	Ходьба колонной за инструктором.	
	3, 4 занятие.		
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, парами за инструктором, в прыжках на двух ногах на месте, в подлезании под шнур на четвереньках; знакомить с действиями с мячом; учить сохранять равновесие в ходьбе и беге по ограниченной плоскости.		
1 часть. Ходьба и бег.	Ходьба и бег колонной по одному за инструктором.	Ходьба и бег парами за инструктором.	
ОРУ	С султанчиками.	С кольцом от кольцеброса.	
Основные движения	Ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 20 см.), прыжки на двух ногах, прокатывание мяча двумя руками в прямом направлении.	Скатывание мяча по наклонной доске, подлезание под шнур (50 см.) на четвереньках.	
Подвижная игра	Запасливые хомячки.	Пойдём в гости.	
3 часть	Ходьба в колонне по одному за воспитателем.	Пастушок дудит в рожок.	
Октябрь			
«Осеннее настроение»			«Мир вокруг нас»
1 неделя 03.10-07.10: «Яркие осенние листья»	2 неделя 10.10-14.10: «Вкусные дары осени»	3 неделя 17.10-21.10: «Разноцветный мир»	4 неделя 24.10-28.10: «Круг и квадрат: сказка на новый лад»

События: 01.10 Международный день пожилых людей. 04.10 Международный день животных. 05.10 Всемирный день учителя		События: 13.10 День борьбы со стихией 14.10 Праздник Покрова Пресвятой богородицы		События: 17.10 день лешего 20.10 День рождения Российского военно-морского флота (День моряков надводников).		
		5, 6 занятие.		7, 8 занятие.		
Задачи	Закреплять умение ходить и бегать по кругу вокруг кубиков с остановкой по сигналу; повторить упражнения в ходьбе и беге между двумя линиями; упражнять в прыжках на двух ногах вокруг предметов, в подлезании под дугу, в метании; учить перепрыгивать через шнур, расположенный на полу.					
1 часть. Ходьба и бег.	Ходьба и бег по кругу друг за другом вокруг кубиков. Ходьба на носках, пятках.			Ходьба и бег по кругу друг за другом вокруг кубиков с остановкой по сигналу. Ходьба с высоким подниманием колен.		
ОРУ	С кубиками			С гантелями.		
Основные движения	Ходьба и бег между двумя линиями (20 см). Перепрыгивание через шнур, расположенный на полу. Перекатывание мяча друг другу из положения сидя, ноги врозь (1-1,5 м).			Прокатывание мяча в ворота (ноги детей раздвинуты) из положения стоя (расстояние между детьми 1,5 м). Ползание на четвереньках по прямой (5 м), подлезание под дугу.		
Подвижная игра	Наседка и цыплята .			Кошка и мышки.		
3 часть	Найди цыплёнка .			Ходьба в колонне по одному.		
		9, 10 занятие.		11, 12 занятие.		
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге между двумя линиями, в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд, в перепрыгивании через шнур; закреплять умения катать мяч друг другу, стоя на коленях, подлезать под шнур; учить ловить мяч от инструктора; развивать внимание.					
1 часть. Ходьба и бег.	Ходьба и бег по кругу друг за другом вокруг кеглей с остановкой по сигналу.			Ходьба друг за другом , ходьба с приседанием, бег враспынную.		
ОРУ	С большим мячом			С маленьким мячом.		
Основные движения	Ходьба и бег между двумя линиями (20 см). Катание мяча друг другу стоя на коленях (1,5 м), ловля мяча от инструктора (70-100 см).			Перепрыгивание через шнур, расположенный на полу. Подлезание под шнур на четвереньках (высота 40-50 см).		
Подвижная игра	Букет листьев.			Перелёт птиц.		
3 часть	Деревья и птицы.			Ходьба в колонне по одному.		
Ноябрь						
«Мир вокруг нас»			«Мама, папа, я – дружная семья»		«Мир красоты»	
1 неделя 07.11-11.11: «Дом, в котором мы живем».		2 неделя 14.11-18.11: «Противоположности»		3 неделя 21.11-25.11: «Наша дружная семья». Праздник		4 неделя 28.11-02.12: «Кто в гости к нам пришел?»

События: 10.11 День российской полиции. 10.11 синичкин праздник.	События: 20.11 Международный день ребенка.	«День матери». События: 25.11 День матери России.	
	13, 14 занятие.	15, 16 занятие.	
Задачи	Учить переходить с ходьбы на бег по сигналу; упражнять в ходьбе колонной по одному; в сохранении устойчивого равновесия, в мягком приземлении при прыжках, в подлезании под верёвку, в прокатывании мяча друг другу; развивать силу и глазомер; закреплять умение бросать и ловить мяч, учить подбрасывать мяч невысоко и ловить его.		
Ходьба и бег.	Ходьба по кругу друг за другом с переходом на бег и наоборот; ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полу приседе.		
ОРУ	С гантелями.		С платочками.
Основные движения	Ходьба и бег между двумя линиями, прокатывание мяча между предметами, бросание и ловля мяча от инструктора (70-100 см).		Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (1,5-2 м), подбрасывание мяча вверх невысоко и его ловля, подлезание под верёвку (высота 40-50 см).
Подвижная игра	Найди свой домик.		Найди пару.
3 часть	Поиграем.		Где спрятался мышонок.
	17, 18 занятие.	19, 20 занятие.	
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге друг за другом, в рассыпную, используя всю площадь зала, в ходьбе по уменьшенной площади опоры, в подлезании под дугу; учить ходить змейкой, прыгать в обруч, бросать и ловить мяч, отбивать мяч от пола, закреплять умение бросать мяч из-за головы в даль.		
Ходьба и бег	Ходьба и бег по кругу друг за другом, ходьба на носках, на пятках.		Ходьба и бег в рассыпную, ходьба с высоким подниманием колен.
ОРУ	С малым обручем		С кольцом от кольцеброса
Основные движения	Прыжки из обруча в обруч. Бросание мяча двумя руками из-за головы вдаль, ловля мяча от инструктора и бросание его обратно.		Ходьба по доске, расположенной на полу. Отбивание мяча от пола. Подлезание под дугу на четвереньках.
3 часть	Ходьба в колонне по одному.		Воздушный шар.
Декабрь			
«Зимушка-зима у нас в гостях!»	«Елка у нас в гостях!»		Каникулы
1 неделя 05.12-09.12: «Зимушка-зима в гости к нам пришла!» События: 30.11 Международный день домашних животных. 01.12 Начало зимы.	2 неделя 12.12-19.12: «новогодние подарки для кукло». События: 12.12 День Конституции РФ 12.12 День рождения В.Я.Шаинского (1925)	3 неделя 19.12-23.12: «Здравствуй, Дедушка Мороз!»	4 неделя 26.12-31.12: Каникулы

	21, 22 занятие.		23, 24 занятие.	
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге враспынную, используя всю площадь зала, с остановкой по сигналу, в прокатывании мяча; закреплять умения ходить змейкой, прыгать с небольшой высоты; учить сохранять устойчивое равновесие; развивать ловкость и глазомер.			
Ходьба и бег	Ходьба и бег по одному с остановкой по сигналу, ходьба на носках, пятках, змейкой.		Ходьба и бег враспынную, ходьба на внешней стороне стопы, ходьба змейкой.	
ОРУ	С платочком.		Без предмета.	
Основные движения	Мягкое спрыгивание на полусогнутые ноги со скамейки (высота 20 см), катание мяча друг другу на корточках (1,5 м).		Ходьба по доске (20 см), отбивание мяча о пол, подлезание под дугу на четвереньках.	
Подвижная игра	Гуси.		Наседка и цыплята.	
3 часть	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.		Куры.	
25, 26 занятие.				
Задачи	Учить построению парами и ходьбе в парах, подлезать в обруч на четвереньках; Закреплять умения правильно координировать движения рук и ног, метать; упражнять в равновесии при ходьбе по доске, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.			
Ходьба и бег	Построение и ходьба парами по кругу, не держась за руки; бег враспынную, ходьба на носках, на пятках.		Построение и ходьба парами по кругу, не держась за руки; бег враспынную, ходьба с высоким подниманием колен, приставным шагом с продвижением в сторону.	
ОРУ	С кольцом.		С погремушками.	
Основные движения	Ходьба по доске, руки на поясе, мягкое спрыгивание на полусогнутые ноги, скатывание мяча по наклонной доске.		Прыжки на двух ногах продвижением вперед, подбрасывание мяча и ловля его, подлезание в обруч на четвереньках (обруч вертикально).	
Подвижная игра	Кролики.		Мороз Красный нос и Мороз Синий нос.	
3 часть	Угадай, кто кричит.		Ходьба в колонне по одному.	
Январь				
Каникулы		Новый год у нас в гостях.		Природа вокруг нас.
1 неделя 01.01-09.01: Каникулы События: 11.01 Всемирный день спасибо		2 неделя 09.01-13.01: «Провожаем Деда Мороза»		3 неделя 16.01-20.01: «Красота деревьев в зимнем наряде» События: 19.01 Крещение
				4 неделя 23.01-27.01: Зимовье зверей
		27, 28 занятие.		29, 30 занятие.
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге враспынную, в ходьбе парами, с высоким подниманием бедра, в метании, лазании; закреплять умение детей прыгать в глубину; учить правильно приземляться, перебрасывать мяч друг другу в парах.			
Ходьба и бег	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, бег враспынную.		Ходьба на носках, на пятках, с выполнением заданий для рук, бег враспынную.	

ОРУ	С мячом.	С маленьким мячом.	
Основные движения	Ходьба с перешагиванием через кирпичики (расстояние между ними 10-15 см.). Мягкое спрыгивание на полусогнутые ноги со скамейки (высота 25 см), отбивание мяча о пол двумя руками.	Перебрасывание мяча друг другу в парах (1,5 м), подлезание под шнур (40-50см).	
Подвижная игра	Снежки.	Найди свой цвет.	
3 часть	«Где спрятался мышонок?»	Ходьба колонной за инструктором.	
31, 32 занятие.			
Задачи	Учить ходить переменным шагом через шнуры; упражнять в прыжках из обруча в обруч, в прокатывании мяча между предметами, в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость.		
Ходьба и бег	Ходьба и бег по одному с выполнением заданий инструктора, бег в рассыпную.		
ОРУ	С кубиками.	С султанчиками.	
Основные движения	Ходьба переменным шагом через шнуры, лежащие на полу, прыжки из обруча в обруч.	Игра попади в ворота мячом (ворота 60 см, расстояние до ворот 1,5 м), подлезание под дугу.	
Подвижная игра	Снежки.	Найди свой домик.	
3 часть	Ходьба колонной по одному.	Весёлые медвежата.	
Февраль			
Я в детском саду.		Природа вокруг нас.	
Книжки для малышей.		Папа, мама, я – дружная семья.	
1 неделя 30.01-03.02: Кто работает в детском саду.		3 неделя 13.02-17.02: Большие и маленькие (животные и их детеныши). События: 17.02 День рождения А.Барто.	
2 неделя 06.02-10.02: Заюшкина избушка.		4 неделя 20.02-24.02: Папин праздник События: 23.02 День защитников отечества	
33, 34 занятие.		35, 36 занятие.	
Задачи	Закреплять умения правильно координировать движения рук и ног, сохранять равновесие; упражнять в мягком приземлении при прыжках с продвижением вперёд, отбивании мяча о пол, в прокатывании мяча друг другу, стоя на коленях. В подлезании под палку.		
Ходьба и бег	Ходьба парами на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, ходьба и бег с остановкой по сигналу.	Ходьба с высоким подниманием колен, приставным шагом с продвижением вперёд, ходьба и бег с остановкой по сигналу.	
ОРУ	С косичкой.	С обручем.	
Основные	Ходьба по ребристой доске, руки на поясе. Отбивание	Прыжки вокруг кегли, перекатывание мяча друг другу стоя на	

движения	мяча о пол.	коленях.	
Подвижная игра	Догони мяч.	Поезд.	
3 часть	Снежки.	Покажи, что я назову.	
	37, 38 занятие.	39, 40 занятие.	
Задачи	Закреплять умение ходить с перешагиванием через кирпичики ; упражнять в прокатывании мяча по скамейке, в ползании на четвереньках.		
Ходьба и бег	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий инструктора по его сигналу, бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий инструктора по его сигналу, бег врассыпную.	
ОРУ	С гантелями.	С погремушками.	
Основные движения	Ходьба с перешагиванием через кирпичики, руки в стороны. Катание мяча по полу друг другу в положении стоя (1,5 м.).	Прыжки на двух ногах вокруг себя, чередуя с ходьбой на месте. Прокатывание мяча по скамейке. Ползание на четвереньках.	
Подвижная игра	Воробьишки и кот.	Цветные автомобили.	
3 часть	Ходьба в колонне по одному с движением рук.	Игра «Едет-едет паровоз».	
Март			
Каникулы		Мир игры	
1 неделя 01.03-10.03: Каникулы. События: 08.03 Международный женский день		2 неделя 13.03-17.03: Кукольный домик.	
3 неделя 20.03-24.03: Мир за окном: весна пришла.		4 неделя 27.03-31.03: Целый день	
	41, 42 занятие.	43, 44 занятие.	
Задачи	Учить ходить по шнуру, прыгать в длину с места, отбивать мяч о пол и ловить его двумя руками, после удара об стену, лазать по наклонной лестнице; упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную.		
Ходьба и бег	Ходьба по кругу парами с выполнением заданий инструктора, бег врассыпную.	Ходьба по кругу парами с выполнением заданий инструктора, с перешагиванием через предметы, бег врассыпную.	
ОРУ	С мячом среднего размера.	С маленьким мячом.	
Основные движения	Ходьба по шнуру, расположенному на полу ровно (3 м.). Прыжки в длину с места до предмета (40-50 см.)	Отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками, после удара об стену, лазание по наклонной лестнице вверх-вниз (на высоту трёх реек).	
Подвижная игра	Найди свой домик.	Найди пару.	
3 часть	Пузырь.	Держи не урони.	
	45, 46 занятие.		
Задачи	Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу, в прыжках в длину с места, в лазании по наклонной лестнице, в прокатывании и сбивании кегли мячом; учить ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой.		

Ходьба и бег	Ходьба и бег по кругу в колонне по одному, ходьба парами.	Ходьба и бег колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу, бег врассыпную.	
ОРУ	С короткой косичкой.	С кольцом .	
Основные движения	Ходьба по шнуру, расположенному на полу ровно (4 м). Прыжки в длину с места до предмета (40-50 см.).	Прокати и сбей (сбивание мячом кегли на расстоянии 1-1,5 м), лазание по наклонной лестнице вверх-вниз (на высоту 4 реек).	
Подвижная игра	Кролики.	Кто больше соберёт.	
3 часть	Ходьба змейкой за инструктором.	Великаны и гномы.	
Апрель			
Я в детском саду	Мир вокруг нас	Книжки для малышей	Природа вокруг нас
1 неделя 03.04-07.04: Я расту События: 01.04 День юмора и смеха 07.04 Всемирный день здоровья	2 неделя 10.04-14.04: Солнышко События: 12.04 Всемирный день авиации и космонавтики	3 неделя 17.04-21.04: Мы показываем театр События: 23.04 Всемирный день книг	4 неделя 24.04-28.04: Птицы прилетели
	47, 48 занятие.	49, 50 занятие.	
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках, в метании, в лазании по наклонной лестнице; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по скамейке.		
Ходьба и бег	Ходьба и бег с разворотом по сигналу в противоположную сторону.	Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному.	
ОРУ	С обручем.	С султанчиками.	
Основные движения	Ходьба по гимнастической скамейке . Прыжки из обруча в обруч на двух ногах.	Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча друг другу в парах (1,5-2 м.).	
Подвижная игра	Найди свой домик.	Сидячий футбол.	
3 часть	Угадай, кто кричит.	Поймай бабочку.	
	51, 52 занятие.	53, 54 занятие.	
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге по кругу друг за другом, врассыпную, в ползании по скамейке на четвереньках; закреплять умение бросать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч о пол, мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; учить перебрасывать мяч через верёвку.		
Ходьба и бег	Ходьба и бег по кругу, ходьба на носках, на пятках, с одной стороны зала на другую, с приседанием.	Ходьба и бег врассыпную, , ходьба на носках, на пятках, с одной стороны зала на другую, с приседанием.	
ОРУ	С платочком.	С погремушкой.	
Основные движения	Ходьба по гимнастической скамейке со свободными движениями рук. Перепрыгивание через шнур (высота 5 см.). Ползание по скамейке на четвереньках.	Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками; подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча через верёвку с расстояния 1,5 м (высота верёвки на уровне глаз детей).	
Подвижная игра	Журавли и лягушки.	Лягушки ловят жучков.	

игра			
3 часть	Пузырь	Кто тише.	
Май			
Диагностика	Природа и красота вокруг нас		Мир игр
1 неделя 01.05-12.05: Диагностика События: 09.05 День Победы	2 неделя 15.05-19.05: Живое вокруг нас: весенние цветы События: 18.05 Международный день музеев	3 неделя 22.05-26.05: Травка зеленеет, солнышко блестит	4 неделя 29.05-31.05: У куклы Кати день рождения
	55, 56 занятие.	57, 58 занятие.	
Задачи	Упражнять в ходьбе парами с разворотом в противоположную сторону по сигналу, в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур; учить ходить и бегать со сменой ведущего; закреплять умения энергично катать мяч по полу, не отрывая от него рук, бросать мяч от груди.		
Ходьба и бег	Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному.	Ходьба и бег со сменой ведущего.	
ОРУ	С коротким шнуром.	С кубиками.	
Основные движения	Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через кубики (высота кубика 25 см., расстояние между ними 15 см). Перепрыгивание через шнур (высота 5 см).	Катание мяча по полу, не отрывая от него рук, в колонне по одному; бросание мяча двумя руками от груди вдаль. Подлезание под шнур.	
Подвижная игра	Перебрось мяч.	Добежать до флажка.	
3 часть	Найди игрушку.	Кто быстрее доползёт до мяча.	
	59, 60 занятие.		
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную с нахождением своего места, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, в прыжках через скакалку, в подбрасывании мяча вверх и ловле его, в отбивании мяча о пол, в подлезании под дугу; развивать ловкость; воспитывать смелость.		
Ходьба и бег	Ходьба и бег по кругу.	Ходьба и бег в рассыпную, с нахождением своего места в колонне.	
ОРУ	С мячом.	С мячом.	
Основные движения	Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки на двух ногах через неподвижную скакалку с места, подлезание под 3-4 дуги.	Подбрасывание мяча вверх и ловля его, отбивание о пол и ловля его двумя руками, бросание двумя руками из-за головы вдаль.	
Подвижная игра	Мыши в кладовой.	Догони мяч.	
3 часть	«Угадай, кто кричит?»	Ходьба колонной по одному.	

Средняя группа

Сентябрь

Диагностика.		Осень. Осенние настроения.	
1-2 неделя 1.09-16.09: Диагностика.		3 неделя 19.09-23.09: Изменения в природе. Что нам подарила осень.	4 неделя 26.09-30.09: Мир осенней одежды и обуви. События: 27.10 День воспитателя и всех дошкольных работников.
	1 занятие.	2 занятие.	
Задачи	Упражнять в равновесии при выполнении прыжков в высоту до предмета, в бросании мяча двумя руками из-за головы вдаль, от груди, из разных положений; закреплять умения метать вдаль правой и левой рукой от плеча, катать обруч между предметами.		
Ходьба и бег	Ходьба на носках, руки в стороны; ходьба на пятках, руки на поясе; с подниманием бедра; обычная ходьба, лёгкий бег.	Ходьба с подниманием бедра; «муравьишки» (средние четвереньки); обезьянки (высокие четвереньки), обычная ходьба, быстрый бег.	
ОРУ	С обручем		С обручем
Основные движения	Ходьба по скамейке, «достань платочек», прыжок в высоту (платочек выше поднятой руки на 15 см), метание вдаль правой и левой руками (3,5-6,5м), катание обруча между предметами (между предметами 40-50 см).		Ходьба по следам, из обруча в обруч. Бросание мяча вдаль из-за головы, от груди, из разных положений (стоя, сидя). Подлезание под дугами (3 дуги на расстоянии 1,5м друг от друга).
Подвижная игра	Найди себе пару	Огуречик - огуречик	
3 часть	Все спортом занимаются		Ходьба в колонне.
Оздоровление	Упражнения на предупреждение плоскостопия		
	3 занятие.	4 занятие.	
Задачи	Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в равновесии, в прыжках в длину с места, в подлезании под шнур; закреплять умения бросать мяч из-за головы в парах и ловить его.		
Ходьба и бег	Ходьба на носках, на пятках, с разведением носков врозь, с разведением пяток, лёгкий бег.	Ходьба на носках, на пятках, с разведением носков врозь, с разведением пяток, обычная ходьба, бег.	
ОРУ	С большим мячом		С большим мячом.
Основные движения	Ходьба с перешагиванием через кирпичики. Прыжки в длину с места до ориентира (20 см). Подбрасывание и ловля мяча, отбивание мяча о пол		Ходьба по верёвке боком. Бросание мяча из-за головы и снизу и ловля его в парах (1,5 м). Подлезание под шнур не касаясь пола руками (высота 40 см).

	и ловля его двумя руками.		
3 часть	Не теряй обруч	Не теряй обруч	
Октябрь			
Осень. Осенние настроения.		Страна, в которой я живу.	
1 неделя 03.10-07.10: Разноцветные рыбки.	2 неделя 10.10-14.10: Будь осторожен: опасное и безопасное вокруг нас.	3 неделя 17.10-21.10: Большие и маленькие (домашние животные и их детеныши).	
	5,6 занятие.	7,8 занятие.	
Задачи	Упражнять в равновесии; в прыжках в высоту, из обруча в обруч; в катании мяча перед собой; закреплять умение прокатывать мяч между двумя линиями, подлезать под верёвку, не касаясь руками пола; учить перебрасывать мяч друг другу по кругу из-за головы, бросать мяч от головы через сетку.		
Ходьба и бег	Ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, спиной вперёд, обычная ходьба, лёгкий бег, быстрый бег, дыхательные упражнения.	Ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, спиной вперёд, обычная ходьба, бег в рассыпную, дыхательные упражнения.	
ОРУ	С кеглей	С кеглей	
Основные движения	Ходьба по верёвке прямо и боком. Прыжки через верёвку (высота 5-10 см). Катание мяча одной, двумя руками перед собой по полу.	Подлезание под верёвку, не касаясь пола руками. Катание мяча между двумя линиями (15-20 см), перебрасывание из-за головы мяча по кругу, бросание мяча через сетку с расстояния 1,5 м (высота сетки от пола 60 см).	
Подвижная игра	Скворушки	Совушка.	
3 часть	Море волнуется	Ходьба колонной.	
	9,10 занятие.	11, 12 занятие.	
Задачи	Учить отбивать мяч о пол одной рукой, бросать мяч из-за головы через сетку; упражнять в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице, в прыжках боком с продвижением вперёд через верёвку.		
Ходьба и бег	Ходьба на носках, на пятках, наружных сторонах стоп, с приседанием, обезьянки, лёгкий бег.		
ОРУ	С кольцом	С кольцом	
Основные движения	Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, по верёвке боком. Прыжки через лежащую на полу скакалку боком с продвижением вперёд.	Отбивание мяча рукой о пол 3-4 раза. Бросание мяча через сетку с расстояния 1,5 м (высота сетки от пола 60 см). Лазание по лестнице на высоту 2 м.	
Подвижная игра	Найди своё дерево.	Прокати обруч	
3 часть	Чего нет	Море волнуется	
Ноябрь			
Каникулы.	Мир игр.		Мир вокруг нас.
1 неделя 31.10-04.11: Каникулы.	2 неделя 07.11-11.11: Мои	3 неделя 14.11-18.11: Народные	4 неделя 21.11-25.11: Моя семья.

События: 04.11 День народного единства.		любимые игрушки. События: 10.11 День российской полиции.	игрушки.	События: День матери России
		13,14 занятие.		15,16 занятие.
Задачи	Упражнять в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице; закреплять умения спрыгивать с высоты 20-25 см., прыгать в высоту до предмета, катать мяч друг другу, развивать мелкие мышцы рук.			
Ходьба и бег	Ходьба на носках, на пятках, правым и левым боком, с разведением пяток врозь, змейкой, лёгкий бег, дыхательные упражнения.		Ходьба на носках, на пятках, правым и левым боком, с разведением пяток врозь, обычная ходьба, быстрый бег, дыхательные упражнения.	
ОРУ	С кубиками		С кубиками	
Основные движения	Ходьба по скамейке, по верёвке боком, с перешагиванием через кубики. Спрыгивание с высоты, прыжки в высоту. Лазание по лестнице на высоту 2 м.		Катание мяча друг другу из разных положений (стоя, сидя) на расстояние 1,5 м.; скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет.	
Подвижная игра	Кто быстрее дотронется до стула		Найди своё дерево	
3 часть	Прокати не отпусти		Прокати не отпусти	
Оздоровление	Упражнения на предупреждение плоскостопия			
		17, 18 занятие.		19,20 занятие.
Задачи	Учить бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо, ползать на животе по полу; упражнять в мягком приземлении при спрыгивании с предметов, в перешагивании с предмета на предмет, в ходьбе по наклонной доске.			
Ходьба и бег	Ходьба с выполнением заданий инструктора, быстрый бег. Дыхательные упражнения.			
ОРУ	С мячом		С мячом.	
Основные движения	Перешагивание через предметы, ходьба по наклонной доске, спрыгивание с предметов.		Бросание мяча в баскетбольное кольцо от груди, из-за головы (1,5-2)м. Упражнение разведчики (ползание на животе)	
Подвижная игра	Золушка		Подружись	
3 часть	Что в пакете		Ходьба змейкой.	
Декабрь				
Зима.			К нам приходит новый год.	
1 неделя 28.11-02.12: Что зима нам подарила.		2 неделя 05.12-09.12: Как помочь птицам зимой.		4 неделя 19.12-23.12: Мастерская Деда Мороза
Педагогические задачи: упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в ползании по скамейке на животе; закреплять умение бросать мяч из-за головы через сетку, скатывать мяч по наклонной доске с попаданием в предмет.			Педагогические задачи: упражнять в равновесии, в прыжках, в метании, в ползании на четвереньках; развивать координацию движений, мелкие мышцы рук.	

21,22 занятие.		23,24 занятие.	
Задачи	Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в ползании по скамейке на животе; закреплять умение бросать мяч из-за головы через сетку, скатывать мяч по наклонной доске с попаданием в предмет.		
Ходьба и бег	Ходьба на носках, на пятках, правым и левым боком, спиной вперёд, ходьба и бег парами.	Ходьба на наружных сторонах стоп, обезьянки, прыжки вперёд на двух ногах, лёгкий бег.	
ОРУ	С плоской палкой	С плоской палкой	
Основные движения	Ходьба по следам, по верёвке боком. Прыжки в длину с места до ориентира (50 см). Ползание по скамейке на животе.	Скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет, бросание мяча через сетку с расстояния 1,5 м (высота сетки от пола 60 см).	
Подвижная игра	Домашние птицы	Накинь кольцо	
3 часть	Тишина у пруда	Где спрятался зайка.	
Оздоровление	Упражнения на предупреждение плоскостопия		
25 занятие.		26 занятие.	
Задачи	Упражнять в равновесии, в прыжках, в метании, в ползании на четвереньках; развивать координацию движений, мелкие мышцы руки.		
Ходьба и бег	Ходьба на носках, на пятках, правым и левым боком, в полуприседе, с разведением носков или пяток врозь, лёгкий бег.	Ходьба на носках, на пятках, правым и левым боком, бег враспынную с остановкой по сигналу инструктора.	
ОРУ	С большим мячом	С маленьким мячом.	
Основные движения	Перешагивание через кегли (между ними 70-80 см). Прыжки через предметы (высота 5-10 см). Бросание мяча двумя руками от груди через сетку.	Прокатывание мяча между предметами (между ними 40-50 см). Прокатывание мяча головой вперёд на четвереньках, не отпускать его далеко вперёд, придерживая рукой.	
Подвижная игра	Весёлые снегири	Снежинки и ветер	
3 часть	Найди игрушку.	Ходьба колонной.	
Январь			
Каникулы		Что я знаю о себе.	
1 неделя 26.12-09.01: Каникулы События: 11.01 Всемирный день спасибо.		2 неделя 09.01-13.01: Витамины - помощники здоровью.	
		3 неделя 16.01-20.01: Я расту. Мой организм События: 19.01 Крещение	
		4 неделя 23.01-27.01: Изменяем все вокруг.	
27 занятие.		28 занятие.	
Задачи	Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в ползании по скамейке на животе; закреплять умение бросать мяч из-за головы через сетку, скатывать мяч по наклонной доске с попаданием в предмет.		
Ходьба и бег	Ходьба на носках, на пятках, правым и левым боком, спиной вперёд, ходьба и бег парами.	Ходьба на наружных сторонах стоп, обезьянки, прыжки вперёд на двух ногах, лёгкий бег.	

ОРУ	С плоской палкой	С плоской палкой
Основные движения	Ходьба по следам, по верёвке боком. Прыжки в длину с места до ориентира (50 см). Ползание по скамейке на животе.	Скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет, бросание мяча через сетку с расстояния 1,5 м (высота сетки от пола 60 см).
Подвижная игра	Домашние птицы	Накинь кольцо
3 часть	Тишина у пруда	Где спрятался зайка.
Оздоровление	Упражнения на предупреждение плоскостопия	
	29,30 занятие.	31,32 занятие.
Задачи	Упражнять в равновесии, в прыжках, в метании, в ползании на четвереньках; развивать координацию движений, мелкие мышцы руки.	
Ходьба и бег	Ходьба на носках, на пятках, правым и левым боком, в полуприседе, с разведением носков или пяток врозь, лёгкий бег.	Ходьба на носках, на пятках, правым и левым боком, бег враспынную с остановкой по сигналу инструктора.
ОРУ	С большим мячом	С маленьким мячом.
Основные движения	Перешагивание через кегли (между ними 70-80 см). Прыжки через предметы (высота 5-10 см). Бросание мяча двумя руками от груди через сетку.	Прокатывание мяча между предметами (между ними 40-50 см). Прокатывание мяча головой вперёд на четвереньках, не отпускать его далеко вперёд, придерживая рукой.
Подвижная игра	Весёлые снегири	Снежинки и ветер
3 часть	Найди игрушку.	Ходьба колонной.
Февраль		
Мир технических чудес.		Мир профессий.
1-2 неделя 30.01-03.02/06.02-10.02: Как нам помогает бытовая техника в детском саду и дома. Безопасность.		3 неделя 13.02-17.02: Кто работает в детском саду. События: 17.02 День рождения А.Барто.
		4 неделя 20.02-24.02: Профессии наших родителей. События: 23.02 День защитников отечества. Масленица.
	33,34 занятие.	35,36 занятие.
Задачи	Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в спрыгивании, в подбрасывании мяча вверх и ловле двумя руками, в отбивании о пол правой и левой руками, в подлезании в обруч прямо и боком, в скатывании мяча по наклонной доске с попаданием в предмет. Закреплять умение выполнять основные виды движения в быстром темпе.	
Ходьба и бег	Ходьба с выполнением заданий инструктора, боковой галоп вправо, влево, бег.	Ходьба с выполнением заданий инструктора, боковой галоп вправо, влево, бег спиной вперёд.
ОРУ	С кубиками	С кубиками
Основные движения	Ходьба по скамейке, спрыгивание с неё. Ходьба по верёвке боком. Прыжки в длину с места до ориентира	Прыжки в высоту до предмета. Скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет. Подлезание в обруч прямо и боком (обруч

	(50-60 см). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	приподнят на 10 см).	
Подвижная игра	Метелица	Береги предмет	
3 часть	Зимние забавы	Зимние забавы	
	37,38 занятие.	39,40 занятие.	
Задачи	Развивать координацию движений; упражнять в равновесии, в прыжках со скамейки, в ползании на четвереньках по скамейке, в подбрасывании мяча вверх и ловле его, в ударах о пол и ловле; закреплять умения перебрасывать мяч через препятствия.		
Ходьба и бег	Ходьба на носках, пятках, спиной вперёд, приставным шагом боком, змейкой, быстрый бег.	Ходьба на носках, пятках, спиной вперёд, приставным шагом боком, обычная ходьба, быстрый бег, прыжки на двух ногах .	
ОРУ	С мячом	С мячом	
Основные движения	Ходьба по ребристой доске, прыжки со скамейки. Прокатывание мяча головой вперёд на четвереньках, не отпускать мяч далеко вперёд.	Ходьба по наклонной доске. Отбивание мяча о пол и ловля его, перебрасывание мяча через препятствия с расстояния 2 м.	
Подвижная игра	Грузовик	Чьи сани быстрее придут	
3 часть	Заморожу ручки	Заморожу ручки.	
Март			
Каникулы.		Весна пришла.	
1 неделя 27.02-10.03: Каникулы События: 08.03 Международный женский день.		2 неделя 13.03-17.03: Природа просыпается после зимы.	3 неделя 20.03-24.03: Что нам весна подарила. События: 21.03 Всемирный день земли.
		4 неделя 27.03-31.03: Большие и маленькие (дикие животные и их детеныши).	
	41,42 занятие.	43,44 занятие.	
Задачи	Упражнять в равновесии, в прыжках из обруча в обруч, а лазании по лестнице, в катании обруча между предметами; закреплять умения лазать по лестнице приставным и чередующимися шагами, пролезать прямо и боком в обруч.		
Ходьба и бег	Ходьба с выполнением заданий инструктора. Дыхательные упражнения . Боковой галоп правым и левым боком.	Ходьба с выполнением заданий инструктора. Дыхательные упражнения . Боковой галоп правым и левым боком.	
ОРУ	С обручем	С обручем	
Основные движения	Ходьба по скамейке боком, по верёвке прямо. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	Прокатывание мяча между предметами (расстояние между ними 40-50 см). Пролезание в обруч прямо и боком (обруч поднят на 10 см). Лазание по лестнице на высоту 1,2-1,5 м.	
Подвижная игра	Быстрый конь	Накинь кольцо	

игра		
3 часть	Кто лучше вращает обруч.	Кто лучше вращает обруч.
Оздоровлен ие	Упражнения на предупреждение плоскостопия	
45,46 занятие.		
Задачи	Упражнять в беге змейкой между предметами, в равновесии, в метании; закреплять умение прыгать в длину с места.	
Ходьба и бег	Ходьба и бег змейкой между предметами, ходьба с заданиями, врассыпную. Дыхательные упражнения	Ходьба с заданиями, врассыпную. Бег в ускоренном и замедленном темпе. Дыхательные упражнения
ОРУ	С гимнастической палкой	С гимнастической палкой
Основные движения	Перешагивание через кегли (расстояние между кеглями 70 см). Прыжки в длину (60 см). Отбивание мяча о пол. Упражнение «Жучок» (стр.37).	Ходьба и бег по наклонной доске. Катание мяча в парах из разных положений, бросание и ловля мяча снизу, из-за головы в парах.
Подвижная игра	Чайник	Найди себе пару
3 часть	Один - много	Море волнуется.
Апрель		
Юмор в нашей жизни.		Тайна третьей планеты.
1 неделя 03.04-07.04: Юмор в нашей жизни.		2 неделя 10.04-14.10: Тайна третьей планеты.
События: 01.04 День юмора и смеха		События: 12.04 Всемирный день авиации и космонавтики
3-4 неделя 17.04-21.04/24.04-28.04:		Книжка неделя.
Книжка неделя.		
47,48 занятие.		49,50 занятие.
Задачи	Закреплять умения выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко, метать, лазать; учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой; упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места.	
Ходьба и бег	Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, на внешнем своде стопы, в полу-приседе, с выпадами, обычная ходьба; легкий бег, быстрый бег. Дыхательное упражнение «Ку-ка-ре-ку»: дети стоят прямо, ноги врозь, руки опущены, поднимают руки в стороны, хлопают ими по бёдрам и на выдохе произносят: «Ку-ка-ре-ку»	Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, на внешнем своде стопы, в полу-приседе, с выпадами, бег спиной вперед; прыжки на двух ногах. Дыхательное упражнение «Ку-ка-ре-ку»: дети стоят прямо, ноги врозь, руки опущены, поднимают руки в стороны, хлопают ими по бёдрам и на выдохе произносят: «Ку-ка-ре-ку»
ОРУ	С мячом	С мячом
Основные	Равновесие: ходьба по канату прямо и боком	Метание: бросание мяча из-за головы с разных положений (сидя,

движения	приставным шагом. Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 60 см).	стоя) в парах (расстояние между детьми 1,5 м); через сетку с расстояния 1,5 м (верхний край сетки над полом на высоте поднятой руки ребёнка). Лазание: упражнение «Муравьи» (ползание по полу с опорой на предплечья и колени).
Подвижная игра	Игра «Земля, вода, воздух, огонь» на внимание.	«Перелёт птиц»
3 часть	Игра «Придумай фигуру». Ходьба под музыку вокруг обруча. По окончании музыки прыгнуть в обруч и сделать фигуру в положении стоя, сидя, лёжа.	
Оздоровление	Самомассаж тела «Пирог»	Релаксация
	51,52 занятие.	53,54 занятие.
Задачи	Учить играм с элементами соревнования; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо из-за головы, от груди; упражнять в лазании по гимнастической стенке, в прыжках в длину с места, через веревку боком, в пролезании прямо и боком в обруч.	
Ходьба и бег	Ходьба на носках, на пятках, приставным шагом, «обезьянки», «муравьишки», с разведением носков врозь, обычная ходьба; дыхательные упражнения; прыжки вперёд на двух ногах; бег.	Ходьба на носках, на пятках, приставным шагом, «обезьянки», «муравьишки», с разведением носков врозь, обычная ходьба; прыжки вперёд на двух ногах; быстрый бег, бег с захлёстыванием голени.
ОРУ	ОРУ с косичкой	ОРУ с косичкой
Основные движения	Равновесие: ходьба по ребристой доске и по гимнастической скамейке с мешочком на голове (высота скамейки 20-25 см). Прыжки через веревку боком, в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 60 см).	Метание: бросание мяча от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо с расстояния 1,5-2 м (баскетбольное кольцо на высоте 1,5 м). Лазание: пролезание прямо и боком в обруч (обруч приподнят над полом на высоту 10 см); лазание по гимнастической стенке.
Подвижная игра	«Где звенит?»	«Накинь кольцо»
3 часть	«Угадай, кто позвал?».	Игра «Угадай, где спрятано»
Май		
Диагностический период.	Мир вокруг нас.	Права детей в России.
1 неделя 02.05-12.05: Диагностика. События: 09.05 День Победы.	2-3 неделя 15.05-19.05/ 22.05-26.05: Из чего сделаны предметы (ознакомление с материалами). События: 18.05 Международный день музеев.	4 неделя 29.05-31.05: Права детей в России. События: 01.06 Международный день защиты детей.
	55,56 занятие.	57,58 занятие.

Задачи	Учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, играть в игры с элементами соревнования, лазать по гимнастической стенке и переходить с одного пролета на другой; закреплять умение выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко; упражнять в прыжках через веревку боком.	
Ходьба и бег	Ходьба с выполнением заданий инструктора. Ходьба и бег змейкой; дыхательное упражнение «Отдых».	Ходьба с выполнением заданий инструктора. Ходьба и бег змейкой; дыхательное упражнение «Отдых».
ОРУ	С мячом большого размера	С мячом большого размера.
Основные движения	Равновесие: ходьба по ребристой доске; ходьба и бег по наклонной доске (высота поднятого края доски 35 см, ширина доски 15 см). Прыжки через веревку боком с продвижением вперед.	Метание: метание мешочков вдаль правой и левой руками от плеча в вертикальную цель с расстояния 1,5-2 м (высота мишени 1,5 м). Лазание: упражнение «Жучок». Сидя на полу, руки в упоре сзади за спиной, ноги вместе, согнуты в коленях. Ползти, продвигаясь вперед, сгибая и выпрямляя ноги.
Подвижная игра	«Докати мяч»	«Прокати обруч»
3 часть	Ходьба колонной.	«Чего нет»
59,60 занятие.		
Задачи	Учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, играть в игры с элементами соревнования, лазать по гимнастической стенке и переходить с одного пролета на другой; закреплять умение выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко; упражнять в прыжках через веревку боком.	
Ходьба и бег	Ходьба с выполнением заданий инструктора. Ходьба и бег змейкой; дыхательное упражнение «Отдых».	Ходьба с выполнением заданий инструктора. Ходьба и бег змейкой; дыхательное упражнение «Отдых».
ОРУ	С мячом большого размера	С мячом большого размера.
Основные движения	Равновесие: ходьба по ребристой доске; ходьба и бег по наклонной доске (высота поднятого края доски 35 см, ширина доски 15 см). Прыжки через веревку боком с продвижением вперед.	Метание: метание мешочков вдаль правой и левой руками от плеча в вертикальную цель с расстояния 1,5-2 м (высота мишени 1,5 м). Лазание: упражнение «Жучок». Сидя на полу, руки в упоре сзади за спиной, ноги вместе, согнуты в коленях. Ползти, продвигаясь вперед, сгибая и выпрямляя ноги.
Подвижная игра	«Докати мяч»	«Прокати обруч»
3 часть	Ходьба колонной.	«Чего нет»

Старшая группа

Сентябрь	
Диагностический период.	Осень. Осенние настроения

1-2 неделя 01.09-16.09: Моя малая родина (город, поселок, село) Событие: День Белоярского района		3 неделя 19.09-23.09: Изменения в природе	4 неделя 26.09-30.09: Впечатления о лете. Я и мои друзья События: 27.09 День воспитателя и всех дошкольных работников
	1 занятие	2 занятие	
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу инструктора, в равновесии, учить прыгать по кругу с мячом, зажатым между колен.	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу инструктора, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладонях и коленях; развивать глазомер	
Ходьба и бег	Ходьба на носках, на пятках, с разведением носков, пяток врозь, в полу приседе руки вперед, с постановкой одной ноги на пятку, другой - на носок, обычная ходьба; быстрый бег.	Ходьба на носках, на пятках, с разведением носков, пяток врозь, в полу приседе руки вперед, с постановкой одной ноги на пятку, другой - на носок, обычная ходьба; бег в колонне по одному, бег в рассыпную	
ОРУ	ОРУ с мячом большого размера.	ОРУ с мячом большого размера.	
Основные движения	Равновесие: ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе. Прыжки: упражнение «Пингвины». О п и с а н и е: дети зажимают мяч между колен и прыгают на двух ногах по кругу (<i>дистанция между детьми 0,5 м</i>).	Метание мешочков в обруч. О п и с а н и е: дети стоят по кругу. В центре круга на расстоянии 2 м от детей обруч. Дети бросают мешочек в обруч. Лазание: ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях (<i>высота скамейки 25 см</i>).	
Подвижная игра	«Удочка»	«Караси и щука»	
3 часть	«У кого мяч»	«У кого мяч»	
Оздоровление	Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Ладонь»	Упражнения на предупреждение плоскостопия	
	3 занятие	4 занятие	
Задачи	Упражнять в ходьбе, в беге, в пролезании в обруч боком, в равновесии, в прыжках с продвижением вперед; развивать ловкость, глазомер, координацию движений.		
Ходьба и бег	Ходьба в колонне по одному на носках (кружась с продвижением вперед), руки на поясе; на пятках, руки за спиной, сложенные «локоть на локоть»; на внешней стороне стопы, руки согнуты в локтях; с разворотом в противоположную сторону по команде инструктора «Кругом!»; скрестным шагом; с высоким подниманием колен; со сменой положения рук по команде инструктора (вверх, к плечам, в стороны, вперед, на пояс); бег в среднем темпе с перепрыгиванием через мягкие предметы, расположенные на полу (<i>высота предметов 20- 25 см</i>)		
ОРУ	ОРУ с палкой.	ОРУ с палкой	
Основные	Равновесие: ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (<i>высота скамейки 25 см</i>). Прыжки на	Метание: играющие распределяются на тройки, двое перебрасывают мяч, а третий находится между ними и старается коснуться мяча или	

движения	двух ногах между кеглями. Лазание: пролезание в обруч прямо и боком (<i>обруч стоит на полу</i>).	поймать его. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных положений между предметами на расстояние 3-4 м (<i>интервал между предметами 30-40 см</i>); бросание мяча о пол и ловля его двумя руками на месте (<i>не менее 10 раз подряд</i>).	
Подвижная игра	«Отнесем овощи в погреб».	Игра «Мы весёлые ребята»	
3 часть	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу инструктора.	Игра «Назови ласково».	
Оздоровление	Самомассаж рук «Гусь»	Релаксация	
Октябрь			
Осень. Осенние настроения		Страна в которой я живу	
4 неделя 03.10-07.10: Старшее поколение семьи События: 01.10 Международный день пожилых людей 04.10 Международный день животных 05.10 Всемирный день учителя	5 неделя 10.10-14.10: Дары осени: осенние угощения События: 13.10 день борьбы со стихией 14.10 праздник Покрова Пресвятой богородицы	6 неделя 17.10-21.10: Уборка урожая События: 17.10 день лешего 20.10 День рождения Российского военно-морского флота (День моряков надводников)	7 неделя 24.10-28.10: Страна в которой я живу, и другие страны
	5,6 занятие	7,8 занятие	
Задачи	Развивать точность движений; упражнять в равновесии, в лазании, в прыжках, в подлезании под дугу прямо и боком; закреплять умение владеть мячом.		
Ходьба и бег	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, «слоники» (высокие четвереньки на прямых ногах и руках) ногами вперед, спиной вперед, обычная ходьба. Дыхательные упражнения (вдох через левую ноздрю, правая в это время закрыта указательным пальцем, выдох через правую ноздрю, при этом закрывается левая); бег быстрый, спокойный бег (<i>до 1,5 мин</i>)		
ОРУ	ОРУ с обручем	ОРУ с обручем	
Основные движения	Равновесие: ходьба по скамейке прямо, боком. Прыжки через 5-6 предметов (<i>высота предметов 15-20 см</i>). Лазание: подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь руками пола (<i>высота дуги 40-50 см</i>).	Метание: бросание мяча о стенку и ловля его двумя руками; вверх и ловля его на месте (<i>не менее 10 раз подряд</i>)\ отбивание мяча о пол одной рукой на месте (<i>не менее 10 раз подряд</i>).	
Подвижная игра	«Птицы в клетке».	«Перелёт птиц»	
3 часть	«Чьи дети?».	Ходьба колонной за инструктором.	
Оздоровле	Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Поясок»	Упражнения на предупреждение плоскостопия.	

ние		
	9,10 занятие	11,12 занятие
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге, равновесии, прыжках, ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координацию движений, глазомер.	
Ходьба и бег	Ходьба на носках, руки на поясе; на пятках, руки за головой; в полуприседе, «крабики» (сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки по бокам на полу, приподняться животом вверх и передвигаться вперед), «обезьянки», с разведением носков врозь, обычная ходьба; бег змейкой, бег, легкий бег (1,5 минуты)	
ОРУ	ОРУ с мячом большого размера.	ОРУ с мячом большого размера.
Основные движения	Равновесие: ходьба по скамейке на носочках, руки на поясе. Прыжки: упражнение «Перепрыгни - не задень». Детям нужно перепрыгнуть через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (расстояние 35—40 см).	Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с расстояния 3,5 м (высота баскетбольного кольца от пола 2,2 м); подбрасывание мяча вверх с хлопком во время полета мяча. Лазание: ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (высота скамейки 25 см).
Подвижная игра	«Шишки, желуди, каштаны».	«Гуси-лебеди»
3 часть	«Летает - не летает»	«Необычный художник».
Оздоровление	Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Поясок»	Упражнения на предупреждение плоскостопия.

Ноябрь

Каникулы	Мир игрушек	Мир вокруг нас
31.10-04.10 События: 03.11 Международный день инвалида 04.11 День народного единства	8 неделя 07.11-11.11: Народные игрушки События: 10.11 день российской полиции 10.11 Синичкин праздник	9 неделя 14.11-18.11: Игрушки детей разных стран События: 20.11 Международный день ребенка
	10 неделя 21.11-25.11: Моя семья События: 25.11 День матери России	

	13,14 занятие	15,16 занятие
Задачи	Упражнять в беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в противоположную сторону, в равновесии, в прыжках; закреплять умения ползать по гимнастической скамейке на четвереньках, перебрасывать мяч друг другу разными способами.	
Ходьба и бег	Ходьба на носках, руки в стороны; на пятках, с высоким подниманием колен, гусиным шагом, «крабики», «муравьишки», «обезьянки», с разведением носков врозь, по кругу, взявшись за руки, с изменением направления движения, обычная ходьба; боковой галоп вправо, влево. Бег спиной вперед, легкий бег.	
ОРУ	ОРУ с палкой	ОРУ с палкой
Основные движения	Равновесие: ходьба по скамейке с перекладыванием мяча из правой руки в левую перед собой и за спиной. Прыжки по прямой (два - на правой ноге, два	Метание: перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы в парах (расстояние между детьми 2,5 м) \ отбивание мяча о пол правой и левой руками с продвижением вперед шагом; перебрасывание мяча

	- на левой). Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	в парах из разных положений (стоя, сидя).	
Подвижная игра	«Кто скорее добежит до флажка»	«Разрезная мебель».	
3 часть	«Испорченный телефончик».	«Сделай фигуру»	
Оздоровление	Самомассаж лица «Летели утки»	Релаксация	
	17,18 занятие	19,20 занятие	
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге змейкой, в равновесии, в метании, в лазании; закреплять умение прыгать через шнур; научить детей называть друг друга ласковыми именами; формировать доброжелательное отношение друг другу, расширять словарь.		
Ходьба и бег	Ходьба на носках, руки вверх; на пятках; со сменой положения рук по команде инструктора (вверх, к плечам, в стороны, вперед, на поясе), «муравьишки», «крабики», с дыхательными упражнениями (вдох через нос и медленный выдох через рот), ходьба и бег змейкой; бег.		
ОРУ	ОРУ с флажками:		
Основные движения	Равновесие: ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки: перепрыгивание через шнуры (<i>расстояние между шнурами 50 см</i>). Лазание: ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч	Метание: подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши; бросание мяча о стену и ловля его двумя руками; отбивание мяча о пол одной рукой на месте (<i>до 6 раз подряд</i>).	
Подвижная игра	«Не оставайся на полу»	«Кот в сапогах».	
3 часть	«У кого мяч»	«Назови ласково»	
Декабрь			
Зима		К нам приходит новый год	Каникулы
10 неделя 28.11-02.12: Начало зимы Событие: 30.11 Международный день домашних животных 01.12 Начало зимы	11 неделя 05.12-09.12: Как зимуют наши пернатые друзья зимой	12 неделя 12.12-19.12: Зимовье зверей События: 12.12 День Конституции РФ 12.12 День рождения В.Я. Шаинского (1925)	13 неделя 19.12-23.12: Новый год в разных странах
	21,22 занятие	23,24 занятие	
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с сохранением определенной дистанции друг от друга, в равновесии, в прыжках, в метании, в лазании.		
Ходьба и бег	Ходьба на носках, руки на поясе; на пятках; гусиным шагом; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «котики», «муравьишки», «раки», в полуприседе, «слоники», со сменой положения рук (вверх, к плечам, в стороны, вперед, на поясе). Подскоки, легкий бег, бег в среднем темпе.		
ОРУ	ОРУ с обручем		ОРУ с обручем

Основные движения	Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (высота скамейки 25 см). Прыжки: перепрыгивание с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 5 м.	Метание: бросание мяча о стену и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча в парах и ловля его в разных положениях (стоя, сидя) различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола) (расстояние между детьми 2,5 м). Лазание: ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч; перелезание через верх стремянки	
Подвижная игра	«Хитрая лиса»	«Охотники и зайцы»	
3 часть	Игра «Щука»		
25,26 занятие			
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на двух ногах с зажатым между ног мячом; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; развивать ловкость и глазомер.		
Ходьба и бег	Ходьба и бег между кубиками на носках, на пятках, в полу приседе, «котики» (средние четвереньки на ладонях и коленях), «разведчики», «обезьянки», спиной вперед; <i>обычная</i> ходьба; легкий бег, быстрый бег; дыхательные упражнения (сделать вдох, ни выдохе произнести звук «м», постукивая пальцем по крыльям носа).		
ОРУ	ОРУ с кубиком.	ОРУ с кубиком.	
Основные движения	Равновесие: ходьба и бег по наклонной доске (<i>высота поднятого края доски 40 см, ширина доски 20 см</i>). Прыжки: упражнение «Кто быстрее до предмета» (дети зажимают мяч между ног и прыгают на двух ногах до предмета и обратно).	Метание: упражнение «Забей шайбу в ворота» (отбивание шайбы клюшкой правой и левой руками в движении с расстояния 3-3,5 м). Лазание: ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь 2 руками; влезание по наклонной и вертикальной лестницам.	
Подвижная игра	«Совушка»	«Карусель»	
3 часть	«Найди предмет»	«Игровая».	
Январь			
Каникулы 26.12-09.01		Что я знаю о себе	
01.01-09.01: Каникулы		16 неделя 23.01-27.01: Изобретения и достижения человека	
Прощание с елочкой		15 неделя 16.01-20.01: Я расту. Мой организм	
14 неделя 09.01-13.01: Прощание с елочкой		16 неделя 23.01-27.01: Изобретения и достижения человека	
События: 11.01 Всемирный день спасибо		15 неделя 16.01-20.01: Я расту. Мой организм	
27,28 занятие		29,30 занятие	
Задачи	Закреплять умения перебрасывать мяч в парах разными способами, влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в перепрыгивании через шнуры на двух ногах без паузы; развивать равновесие.		
Ходьба и бег	Ходьба на носках, руки вверх; на пятках, руки за головой; в полу приседе, руки на поясе; «раки»; спиной вперед; «разведчики»; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «слоники»; <i>обычная</i> ходьба. Дыхательные упражнения (сдуваем снежинки с ладони), лёгкий бег.		

ОРУ	ОРУ с короткой скакалкой.	ОРУ с короткой скакалкой.
Основные движения	Равновесие: ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны. Прыжки через шнуры на двух ногах без паузы (расстояние между шнурами 50 см).	Метание: перебрасывание мяча в парах и ловля его стоя, сидя разными способами (снизу, из-за головы, от груди, после отскока от пола) (расстояние между детьми 2,5 м). Лазание: влезание на гимнастическую лестницу и спуск с неё.
Подвижная игра	«Снежная королева».	«Медведи и пчелы»
3 часть	«Подкрадись неслышно».	
Оздоровление	Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Поклон»	Упражнения на предупреждение плоскостопия.
31,32 занятие		
Задачи	Упражнять в пролезании в обруч, в равновесии, в прыжках, в метании; учить лазать по гимнастической стенке, переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.	
Ходьба и бег	Ходьба на носках; на пятках; «обезьянки», «муравьиши», «крабики». С постановкой одной ноги на пятку, другой на носок, приставным шагом; «канатоходцы»; обычная ходьба; дыхательное упражнение «Вдохни аромат цветка» (дети делают вдох, задерживают дыхание и на 3 счета выдыхают воздух); легкий бег, бег спиной вперед, спокойный бег (1,5 мин).	
ОРУ	ОРУ с мячом среднего размера.	ОРУ с мячом среднего размера.
Основные движения	Равновесие: ходьба по скамейке, руки за головой. Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние 80-90 см). Метание: перебрасывание мяча через сетку с расстояния 3-4 м. расстояния 20-25 см выше поднятой руки ребенка).	Лазание: пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола (обруч стоит на полу); лазание по гимнастической стенке (ритмично, меняя темп), не пропуская реек, по диагонали с пролета на пролет.
Подвижная игра	«Совушка»	«Веселый хоккей».
3 часть	«У кого мяч»	«Назови ласково»
Оздоровление	Расслабляющий массаж.	Релаксация
Февраль		
Мир технических чудес		Мир профессий
17-18 неделя 30.01-10.02: Как нам помогает бытовая техника в детском саду и дома. Безопасность.		19 неделя 13.02-17.02: Все профессии нужны, все профессии важны. События: 17.02 День рождения А.Барто
		20 неделя 20.02-24.02: Военные профессии. События: 23.02 День защитников отечества
33,34 занятие		35,36 занятие

Задачи	Учить метать мешочки в горизонтальную цель; закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек; упражнять в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперед.		
Ходьба и бег	Ходьба на носках; на пятках; С ВЫСОКИМ подниманием колен; «кошечки»; «муравьишки»; «раки»; с разведением носков, пяток врозь; «канатоходцы»; в полу- приседе; обычная ходьба; бег спиной вперед; быстрый бег; легкий бег змейкой.		
ОРУ	ОРУ с обручем.	ОРУ с обручем.	
Основные движения	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 6 м. Равновесие: ходьба на носках между кеглями (расстояние между ними 30 см).	Метание: метание мешочков от плеча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м. Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет, не пропуская реек	
Подвижная игра	«С льдинки на льдинку».	«Мышеловка»	
3 часть	Игра «Добрые слова».		
Оздоровление	Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Кошка»	Упражнения на предупреждение плоскостопия.	
	37,38 занятие	39,40 занятие	
Задачи	Закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, по веревочной лестнице; упражнять в сохранении равновесия, в прыжках из обруча в обруч, в забрасывании мяча в баскетбольное кольцо; развивать ловкость, глазомер.		
Ходьба и бег	Ходьба на носках, «обезьянки»; с разведением носков, пяток врозь; в полуприседе; скрестным шагом; с высоким пониманием колен; обычная ходьба; подскоки; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения; быстрый бег; легкий бег змейкой, бег с сильным захлестыванием ног назад.		
ОРУ	ОРУ с палкой.	ОРУ с палкой.	
Основные движения	Равновесие: ходьба по скамейке, руки за головой. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, находящийся на расстоянии 40 см друг от друга.	Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с расстояния 3,5-4 м (<i>высота баскетбольного кольца от пола 2,2 м</i>). Лазание: влезание на гимнастическую стенку и спуск вниз, не пропуская реек; лазание по веревочной лестнице.	
Подвижная игра	«Ловишки»	«Перелёт птиц»	
3 часть	«Чей мяч выше прыгнет»	«Испорченный телефон»	
Оздоровление	Самомассаж ног	Релаксация	
Март			
Каникулы		Весна пришла	
27.02-10.03: Каникулы События: 08.03 Международный женский день		21 неделя 13.03-17.03: Служба спасения всегда на страже	22 неделя 20.03-24.03: Изменения в природе в начале весны
		Юмор в нашей жизни	
		23 неделя 27.03-31.03: Юмор и витамины – помощники здоровью	
	41,42 занятие	43,44 занятие	
Задачи	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, с перестроением в пары и обратно, в подлезании под шнур правым и левым боком, в		

	равновесии, в прыжках через короткий шнур; закреплять умение метать в горизонтальную цель, перекатывать набивной мяч в парах.	
Ходьба и бег	Ходьба на носках, руки вверх; на пятках; в полуприседе; «раки»; со сменой положения рук; «обезьянки»; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; в колонне по одному с перестроением в пары и обратно; обычная ходьба; бег спиной вперед, бег (1,5 мин); легкий бег. Дыхательные упражнения «Лечебные звуки» (дети кладут ладонь на шею и тянут звук [з], кладут ладонь на грудь и негромко произносят звук [ж]).	
ОРУ	ОРУ с мячом большого размера.	ОРУ с мячом большого размера.
Основные движения	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть. Прыжки правым, левым боком через короткие шнуры (расстояние между шнурами 40 см).	Метание мешочков в горизонтальную цель от плеча правой и левой рукой (расстояние от линии до цели 3,5-4 м). Лазание: подлезание под шнур правым и левым боком справа; лазание по веревочной лестнице.
Подвижная игра	«Удочка»	Игра-эстафета «Через тоннель».
3 часть	Игра «Ждем гостей».	Игра «Ждем гостей».
Оздоровление	Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Ушки»	Упражнения на предупреждение плоскостопия.
45,46 занятие		
Задачи	Упражнять в ходьбе колонной по одному, с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в равновесии, в ходьбе по канату с мешочком на голове, в прыжках в высоту с разбега, в подлезании под дугу; развивать ловкость и глазомер.	
Ходьба и бег	Ходьба на носках, на пятках; в полуприседе; с высоким подниманием колен; «кошечки»; «обезьянки»; «муравьишки»; «разведчики»; обычная ходьба; боковой галоп правым и левым боком; легкий бег; бег спиной вперед; бег с сильным захлестыванием ног назад; бег с ускорением и замедлением; дыхательные упражнения (вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот).	
ОРУ	ОРУ с обручем.	ОРУ с обручем.
Основные движения	Равновесие: ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки в высоту с разбега (высота 40 см).	Метание: упражнение: «Прокати и сбей» (сбивание мячом кегли); прокатывание набивного мяча в парах (расстояние между детьми 3-4 м). Лазание: подлезание под дугу (высота дуги 40-50 см).
Подвижная игра	«Не попадись»	Не оставайся на полу
3 часть	«Угадай по голосу» («Угадай, кто позвал»)	«Дружные парочки». Нужно перенести мяч в паре без помощи рук.
Оздоровление	Самомассаж тела «Пирог»	Релаксация
Апрель		
«Скворцы прилетели, на крыльях весну принесли»	Тайна третьей планеты	Книжника неделя
24 неделя 03.04-07.04: Весна в	25 неделя 10.04-14.04:	26 неделя 17.04-21.04: История
		27 неделя 24.04-28.04: Наш

окно стучится События: 01.04 День юмора и смеха 07.04 Всемирный день здоровья	Путешествие в космос События: 12.04 Всемирный день авиации и космонавтики	книги События: 23.04 Всемирный день книг	Пушкин
	47,48 занятие	49,50 занятие	
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге, прыжках и метании; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие.		
Ходьба и бег	Обычная ходьба. Ходьба на носках, на пятках; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; с высоким подниманием колен; «обезьянки»; «раки»; с заданиями для рук (вперед, вверх, в стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг); в полуприседе; подскоки; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения; бег с сильным захлестыванием ног назад; легкий бег; быстрый бег.		
ОРУ	ОРУ с короткой скакалкой.	ОРУ с короткой скакалкой.	
Основные движения	Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге. Равновесие: ходьба по скамейке через предметы, руки за головой.	Метание: отбивание мяча о пол правой и левой руками в движении на расстоянии 5-6 м. Лазание: влезание на наклонную лесенку, спуск по вертикальной лесенке.	
Подвижная игра	«Сороконожка».	«Медведь и пчелы»	
3 часть	«Кто ушел?»	«Горячий мяч».	
Оздоровление	Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Перекаты»	Упражнения на предупреждение плоскостопия.	
	51,52 занятие	53,54 занятие	
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге с чередованием в бросании мяча через сетку, в перепрыгивании через шнур, в ползании по скамейке на животе; учить лазать по металлической поверхности; закреплять умение лазать по веревочной лестнице.		
Ходьба и бег	Ходьба на носках; на пятках; с высоким подниманием колен; гусиным шагом; «обезьянки»; «раки»; «муравьишки»; в полуприседе; «слоники»; правым и левым боком; обычная ходьба; дыхательные упражнения «Нюхаем цветочек» (вдох через нос, выдох через рот); легкий бег; бег в разных направлениях; бег (1,5 мин)		
ОРУ	ОРУ с мячом большого размера.	ОРУ с мячом большого размера.	
Основные движения	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перекладываем мяча из одной руки в другую перед собой, за спиной. Прыжки: перепрыгивание через шнур (высота 15-20 см)	Метание: перебрасывание мяча от груди, из-за головы двумя руками друг другу через сетку с расстояния 3-4 м (<i>верхний край сетки находится на высоте 20-25 см выше поднятой руки ребенка</i>). Лазание: ползание по скамейке на животе; лазание по веревочной лестнице, по металлической поверхности.	
Подвижная игра	«Мячик кверху».	«Кто быстрее добежит до флажка»	
3 часть	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу инструктора: «Сделай фигуру».	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу инструктора: «Сделай фигуру».	
Оздоровление	Массаж биологически активных зон «Борода»	Релаксация	

ение				
Май				
Диагностический период.		Мир вокруг нас.		Права детей в России.
01.05-12.05: Диагностика События: 09.05 День Победы		28 неделя 15.05-19.05: Музей – хранитель времени События: 18.05 Международный день музеев		29 неделя 22.05-26.05: До свидания, детский сад
		30 неделя 29,30,31.05: Имею право События: 01.06 Международный день защиты детей		
55,56 занятие		57,58 занятие		
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в непрерывном беге между предметами (<i>до 2 минут</i>), в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур, в перебрасывании набивного мяча друг другу, в забрасывании мяча в кольцо.			
Ходьба и бег	Ходьба и бег парами. Перестроение в колонну по одному в движении, с разворотом в противоположную сторону. Ходьба и дыхательные упражнения «Одуванчик». Вдох через нос, задержка дыхания, озвученный выдох: «А-ах!». Обычная ходьба; бег между предметами (<i>до 2 минут</i>).			
ОРУ	ОРУ с кубиками.		ОРУ с кубиками.	
Основные движения	Равновесие: ходьба по скамейке с переключением мяча из одной руки в другую впереди себя. Прыжки: перепрыгивание через шнур (<i>высота шнура от пола 15-20 см</i>). Лазание: <i>подлезание под шнур</i> (высота шнура от пола 40—50 см).		Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками с расстояния 3 м (<i>высота баскетбольного кольца от пола 2,2 м</i>); перебрасывание набивного мяча в парах двумя руками снизу (<i>расстояние между детьми 2,5 м</i>).	
Подвижная игра	Мышеловка		Удочка	
3 часть	«Найди предмет»		«Игровая».	
Оздоровление	Самомассаж тела «Жарче»		Релаксация	
59,60 занятие				
Задачи	Учить бегать на скорость, прыгать через скакалку; отрабатывать навыки метания мешочков в обруч; упражнять в подлезании под дугу.			
Ходьба и бег	Ходьба на носках, пятках, в чередовании с обычной ходьбой, с высоким подниманием колен, обычная ходьба; бег на скорость (на 15 м) с переходом на бег без ускорения (<i>несколько раз</i>).			
ОРУ	ОРУ с мячом.		ОРУ с мячом.	
Основные движения	Равновесие: ходьба по бревну. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперёд на двух ногах, на одной.		Метание мешочков от плеча, снизу в обруч с расстояния 3 м; перебрасывание мяча из одной руки в другую. Лазание: подлезание под 3-4 дуги (<i>высота дуг 40-50 см</i>).	

Подвижная игра	Игра-эстафета «Прокати мяч обручем»	Перелёт птиц
3 часть	«Летает-не летает»	Ходьба в колонне по одному.
Оздоровление	Релаксация	Упражнения на предупреждение плоскостопия

Подготовительная группа

Сентябрь		
Диагностика	Осень. Осенние настроения.	
01.09-16.09: Моя малая Родина (город, поселок, село) События: День Белоярского района	1 неделя 19.09-23.09: Изменения в природе.	2 неделя 26.09-30.09: Впечатления о лете. Я и мои друзья. События: 27.09 День воспитателя и всех дошкольных работников.
	1 занятие.	2 занятие.
Задачи	Упражнять в ходьбе, в беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов, по кругу с остановкой по сигналу. В сохранении равновесия, в прыжках, в метании, в лазании, в разнообразных действиях с обручем, в различных способах выполнения хвата обруча; закреплять основные виды движений; развивать координацию движений, ловкость рук, мелкую моторику рук, ориентирование в пространстве.	
Ходьба и бег	Ходьба на носках (руки на поясе), на пятках (руки согнуты в локтях), ходьба с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок, «Обезьянки» (высокие четвереньки), приставным шагом, с упражнениями для рук (руки вперед, вверх, в стороны, сжимая пальцы рук в кулаки на каждый шаг). Ходьба с построением в звеня; прыжки на левой и правой ноге поочередно; легкий бег, бег спиной вперед, быстрый бег; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения (вдох, на выдохе слегка постукивать по ноздрям, произнося звук [м]).	
ОРУ	ОРУ с обручем.	ОРУ с обручем.
Основные движения	Равновесие: ходьба по скамейке боком приставным шагом. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, лежащих друг за другом на полу, вдоль скамейки (скамейка между ног), руки на поясе (спина прямая). Лазание: пролезание в катящийся обруч боком без помощи рук (обруч катит другой ребенок); надевание обруча, лежащего на полу, на себя сверху.	Метание: броски мяча вверх, вниз о землю и ловля его двумя руками (не менее 20раз), одной рукой (не менее 10раз). Упражнение «Школа мяча». Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной, поймать мяч. Бросить мяч вверх, повернуться кругом, поймать мяч; сесть на корточки, бросить мяч вверх, подняться с корточек, поймать мяч; бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться кончиками пальцев рук до носков ног, выпрямиться, поймать мяч.
Подвижная игра	«Кто скорее к своему флажку»	«Не оставайся на полу»

ая игра		
3 часть	«Кто ушёл?»	«Чей прыжок дальше»
Оздоровление	Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Ладшки»	Упражнения на предупреждение плоскостопия.
	3 занятие.	4 занятие.
Задачи	Упражнять в разных видах ходьбы, бега, в катании в парах набивного мяча. В бросании мяча от груди, снизу, назад через голову в парах. Закреплять устойчивое равновесие, умение группироваться в прыжках, выполнять упражнения со средним мячом; развивать ловкость движений с предметами, быстроту реакции, выносливость, ориентирование в пространстве, внимание, психомоторные функции, укреплять мелкие мышцы рук. Оздоровляем стопы ног, возбуждая активные точки на стопах.	
Ходьба и бег	Ходьба на носках, руки в стороны, на внешней стороны стопы, на пятках, спиной вперед, семенящим, широким шагом, в полуприседе, «муравьишки», «крабики», «слоники» (высокие четвереньки), обычная ходьба. Боковой галоп вправо и влево; легкий бег, быстрый бег (1-2 круга), бег спиной вперед; дыхательные упражнения (вдох через нос, выдох через рот).	
ОРУ	ОРУ с мячом среднего размера.	ОРУ с мячом среднего размера.
Основные движения	Равновесие: ходьба по скамейке с палкой в руках с остановкой посередине и перешагиванием через палку. Прыжки в высоту с места, с разбега до предмета (предмет на 25- 30 см выше поднятой руки ребенка), в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 100 см).	Метание: катание в парах набивного мяча; бросание в парах набивного мяча снизу, от груди, назад через голову (расстояние между детьми 3 м). Лазание: ползание по гимнастической скамейке на животе, на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.
Подвижная игра	«Удочка»	«Зайцы в огороде».
3 часть	«Улитка».	Ходьба скрестным шагом.
Оздоровление	Самомассаж рук «Гусь»	Релаксация
Октябрь		
Осень. Осенние настроения.		Страна, в которой я живу.
3 неделя 03.10-07.10: Старшее поколение семьи. События: 01.10 Международный день пожилых людей. 04.10 Международный день животных 05.10 всемирный день учителя	4 неделя 10.10-14.10: Дары осени: осенние угощения. События: 13.10 день борьбы со стихией. 14.10 Праздник Покрова Пресвятой богородицы.	5 неделя 17.10-21.10: Уборка урожая События: 17.10 день лешего. 20.10 День рождения Российского военно-морского флота.
	5,6 занятие.	7, 8 занятие.
Задачи	Упражнять в равновесии. Закреплять умения группироваться в прыжках через канат. Ритмично влезать на гимнастическую стенку и спускаться с нее. Бросать мяч в баскетбольное кольцо одной и двумя руками после ведения мяча, уверенно выполнять разнообразные упражнения с мячом; основные виды движений , добываясь точного, выразительного, энергичного	

	выполнения всех видов движений; развивать координацию движений.	
Ходьба и бег	Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, спиной вперед, с высоким подниманием колен, имитация ходьбы на лыжах, с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок, «канатоходцы» (приставляя пятку одной ноги к пальцам другой), в полуприседе, обычная ходьба; боковой галоп вправо и влево. Дыхательные упражнения, вдох через нос, ладони на груди, озвученный выдох: «Ух-х-х!». Построение в три звена; подскоки; легкий бег змейкой, бег с сильным захлестыванием ног назад, с выбрасыванием прямых ног вперед.	
ОРУ	ОРУ с гантелями.	ОРУ с гантелями.
Основные движения	<p>Равновесие: ходьба по скамейке с хлопком под вытянутой вперед ногой.</p> <p>Прыжки в высоту с разбега через канат (<i>высота каната над полом 50 см</i>), через веревку боком (<i>веревка лежит на полу</i>) с зажатым между ног мешочком с песком с продвижением вперед.</p> <p>Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо одной и двумя руками с ведением мяча с места, с расстояния 3 шагов.</p>	<p>Метание: отбивание мяча о землю одной рукой в движении (<i>в колонне по одному по кругу</i>), передача мяча из одной руки в другую с отскоком от пола в движении; перебрасывание мячей друг другу во время ходьбы, бега. Лазание: ползание под дугами с опорой на руки. И. п.: лежа на животе, ноги прямые вместе, упор руками на ладони перед грудью. При ползании голову не опускать. Пола касаются только ноги и ладони, туловище приподнято; быстрый без остановок подъем на лестницу и спуск с нее.</p>
Подвижная игра	«Веселые собачки».	«Стоп»
3 часть	«Дятел».	«Летает, не летает»
Оздоровление	Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Поясок»	Упражнения на предупреждение плоскостопия.
	9,10 занятие.	11, 12 занятие.
Задачи	Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, основные виды движений осознанно, быстро и ловко, выполнять упражнения с гимнастической палкой; учить преодолевать двигательные трудности, правильно применять разнообразные хватки в упражнениях с гимнастической палкой; развивать ловкость, координацию движений, внимание, быстроту реакции; укреплять мышцы кистей рук.	
Ходьба и бег	Ходьба на носках, на пятках боком, в приседе, с перекатом ноги с пятки на носок, «муравьишки» - ногами вперед, «обезьянки», приставным шагом, с упражнениями для рук (руки вперед, вверх, в стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг). Обычная ходьба. Построение в 3 звена. Подскоки; боковой галоп; дыхательные упражнения. Вдох через нос, ладони на груди, озвученный выдох: «Ух-х-х!». Быстрый бег (2— 3 круга), легкий бег змейкой, бег спиной вперед, бег с захлестыванием голени назад, бег на носках с изменением направления движения.	
ОРУ	ОРУ с гимнастической палкой.	ОРУ с гимнастической палкой.
Основные движения	<p>Равновесие: прыжки по скамейке с продвижением вперед.</p> <p>Прыжки на двух ногах через веревку (<i>инструктор вращает веревку</i>), не касаясь пола; на двух ногах с подбрасыванием вверх мяча двумя руками и ловлей его.</p>	<p>Метание: ведение мяча и забрасывание его в кольцо; забрасывание мяча двумя руками из-за головы в кольцо в прыжке вверх с места, с расстояния 3 шагов; ведение мяча одной рукой с продвижением вперед между предметами.</p> <p>Лазание по веревочной лестнице.</p>

Подвижная игра	«Краски»	«Охотники и зайцы»
3 часть	Дидактическая игра «Съедобный и несъедобный гриб»	
Оздоровление	Самомассаж лица «Летели утки»	Релаксация
Ноябрь		
Каникулы	Мир игрушек.	
31.10-04.11: Каникулы События: 03.11 Международный день инвалида 04.11 День народного единства	7 неделя 07.11-11.11: Народные игрушки События: 10.11 День российской полиции 10.11 Синичкин праздник	8 неделя 14.11-18.11: Игрушки детей разных стран События: 20.11 Международный день ребенка
	Мир вокруг нас.	
	9 неделя 21.11-25.11: Моя семья События: 25.11 День матери России	
	13, 14 занятие.	15, 16 занятие.
Задачи	Упражнять в равновесии, в прыжках, в лазании по канату, в метании; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; развивать координацию движений, быстроту реакции, силу, ловкость, ориентировку в пространстве; укреплять мышцы стоп.	
Ходьба и бег	Ходьба на носках, на внешней стороне стопы, на пятках спиной вперед, в приседе, «крабики», «слоники», «канатоходцы», обычная ходьба; построение в три звена; прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед. Дыхательные упражнения; боковой галоп; легкий бег, быстрый бег, бег спиной вперед, бег с заданиями (взять 2 кубика из корзины, пробежать один круг, положить кубики в корзину).	
ОРУ	ОРУ с кубиками.	ОРУ с кубиками.
Основные движения	Равновесие: ходьба по канату прямо, боком. Прыжки с ноги на ногу с круговыми движениями рук вперед и назад, на одной ноге с продвижением вперед камешка.	Метание: ведение мяча одной рукой с дополнительными заданиями (повороты в разные стороны, вокруг себя), в прыжках с ноги на ногу. Лазание по канату.
Подвижная игра	«Совушка»	«Прокати мяч в тоннеле» (эстафета)
3 часть	«Внимательная обезьянка».	«Что изменилось?»
	17, 18 занятие.	19, 20 занятие.
Задачи	Развивать физические и волевые качества, мышечную силу, ловкость, быстроту движений, умение выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой. Упражнения на возвышенной опоре; на сохранение равновесия; упражнять в прыжках через набивные мячи; учить прокатывать набивные мячи руками, ногами. Закрепить умение ориентироваться в пространстве, знание цвета, формы, понятий «такой же», «одинаковые»; развивать речь.	
Ходьба и бег	Ходьба на носках, руки вверх; на пятках, руки сзади полочкой; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; с приставлением пятки одной ноги к пальцам другой; «канатоходцы»; «слоники»; с перекатом с пятки на носок; семенящим и широким шагом. Обычная ходьба; имитация ходьбы на лыжах; быстрый бег (2-3 круга); боковой галоп; построение в 3 звена; подскоки; легкий бег; бег с захлестыванием голени назад, бег с заданиями (взять два кубика и положить обратно в корзину),	

	бег с выбрасыванием прямых ног вперед.	
ОРУ	ОРУ с набивным мячом.	ОРУ с набивным мячом.
Основные движения	<p>Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p>Прыжки: перепрыгивание через набивные мячи с продвижением вперед в чередовании с ходьбой.</p> <p>Лазание: проползание под гимнастической скамейкой.</p>	<p>Метание: игровые упражнения с набивным мячом:</p> <p>- толкнуть мяч двумя руками вперед; метнуть мяч из-за головы двумя руками; толкнуть мяч одной ногой вперед, поднять его, вернуться на место. То же другой ногой; сидя на полу, бросить мяч двумя руками из-за головы; бросить мяч вперед от груди из положения сидя на полу с разведенными в стороны ногами; бросить мяч между ног, стоя спиной вперед с разведенными ногами; прокатить мяч вперед двумя руками от груди, лежа на животе..</p>
Подвижная игра	«Передай мяч назад» (эстафета)	Эстафеты по выбору.
3 часть	«Разрезные человечки»	«Успей взять»
Оздоровление	Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Поклон»	Упражнения на предупреждение плоскостопия.

Декабрь

Зима		К нам приходит новый год	
10 неделя 28.11-02.12: Начало зимы События: 30.11 Международный день домашних животных 01.12 Начало зимы.	11 неделя 05.12-09.12: Как зимуют наши пернатые друзья зимой	12 неделя 12.12-16.12: Зимовье зверей События: 12.12 День конституции РФ	13 неделя 19.12-23.12: Новый год в разных странах

21, 22 занятие.

23, 24 занятие.

Задачи	Развивать координацию движений, глазомер, быстроту реакции, ловкость, силу, ориентировку в пространстве, двигательные навыки в прыжках, в ползании змейкой; упражнять в равновесии.	
Ходьба и бег	Ходьба на носках; на пятках; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; с разведением носков, пяток врозь; «муравьишки»; «крабики»; «обезьянки»; в полуприседе; с упражнениями для рук. Обычная ходьба; прыжки на двух ногах с продвижением вперед; бег с высоким подниманием колен («лошадки»); бег с изменением направления движения по сигналу; бег спиной вперед; подскоки; легкий бег; боковой галоп правым и левым боком; быстрый бег (2-3 круга); дыхательные упражнения.	
ОРУ	ОРУ с гимнастической палкой.	ОРУ с гимнастической палкой.
Основные движения	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове, руки в стороны.</p> <p>Прыжки: перепрыгивание на одной ноге через веревку вперед- назад, вправо-влево на месте, с продвижением вперед.</p>	<p>Метание: бросание мяча снизу, из-за головы, от груди в парах; передача мяча ногой в парах; бросок мяча о пол и ловля его после отскока двумя руками; боковой галоп в парах с передачей мяча друг другу от груди (расстояние 3-4м). Лазание: ползание змейкой с опорой на предплечья и колени между кеглями (расстояние между ними 1м).</p>

Подвижная игра	«Уточка».	Эстафеты.	
3 часть	«Птицелов».	Ходьба колонной, с заданиями инструктора.	
Оздоровление	Расслабляющий массаж.	Релаксация	
25, 26 занятие.			
Задачи	Развивать глазомер, умение бросать мяч друг другу в парах через волейбольную сетку, ловкость, силу, быстроту реакции, умение владеть телом и управлять движениями на ограниченной площади; упражнять в равновесии, в прыжках на одной ноге через обруч; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе.		
Ходьба и бег	Ходьба на носках; на пятках; в полуприседе; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «крабики»; «слоники»; с разведением носков врозь; в полуприседе; обычная ходьба; боковой галоп. Дыхательные упражнения - вдох через нос, ладони на груди, озвученный выдох: «Ух-х-х!». Дыхательные упражнения (вдох через нос, выдох через рот на ладонь - «сдуваем снежинку с руки»); легкий бег; быстрый бег; прыжки на правой и левой ноге; бег спиной вперед; с заданиями (с разбега подпрыгнуть вверх и достать до бубна); бег с изменением направления движения по свистку (2-3 раза).		
ОРУ	ОРУ с гантелями.	ОРУ с гантелями.	
Основные движения	Равновесие: бег по скамейке, руки в стороны. Прыжки друг за другом на одной ноге через обручи, лежащие на полу (3 обруча).	Метание: броски мяча через волейбольную сетку в парах. Лазание: залезание на гимнастическую стенку и спускание с ее противоположной стороны с переходом с пролета на пролет по диагонали.	
Подвижная игра	«Цветные льдинки».	«Перелёт птиц»	
3 часть	«Подбери признак».	«Угадай по голосу»	
Оздоровление	Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Кошка»	Упражнения на предупреждение плоскостопия.	
Январь			
Каникулы		Что я знаю о себе	
26.12-09.01: Каникулы		15 неделя 16.01-20.01: Я расту мой организм	
Прощание с елочкой		Мир технических чудес	
14 неделя 09.01-13.01: Прощание с елочкой		16 неделя 23.01-27.01: Изобретения и достижения человека	
События: 11.01 Всемирный день спасибо		События: 19.01 Крещение	
27, 28 занятие.		29, 30 занятие.	
Задачи	Учить прыгать через короткую скакалку, правильно держать скакалку за ее концы, вращать скакалку; упражнять в равновесии; отрабатывать навыки метания, лазания; помочь в преодолении двигательных трудностей.		
Ходьба и бег	Ходьба на носках; на пятках; на внешней стороне стопы; с постановкой одной ноги на пятку, другой - на носок; с приставлением пятки одной ноги к пальцам другой; «раки»; «слоники»; с разведением носков, пяток врозь; в полуприседе; спиной вперед; обычная ходьба; боковой галоп. Дыхательные упражнения (вдох через нос, выдох через рот на ладонь «сдуваем снежинку»); построение в звенья; легкий бег; быстрый бег (2-3 круга); челночный бег; бег с захлестыванием голени назад; бег с		

	выбрасыванием прямых ног вперед; бег с ускорением; подскоки.	
ОРУ	ОРУ со скакалкой сложенной вчетверо.	ОРУ со скакалкой сложенной вчетверо.
Основные движения	Равновесие: ходьба по веревке, лежащей на полу, прямо и боком, руки на поясе, за головой, в стороны. Прыжки через короткую скакалку на месте на двух ногах, с ноги на ногу.	Метание: передача мяча над головой, между ног, боком в парах; бросание мяча одной рукой о стену, ловля двумя руками; бросание мяча о стену, ловля его после отскока от пола двумя руками, одной рукой. Лазание: по верёвочной лестнице.
Подвижная игра	«Подвижная цель»	«Ловля обезьян»
3 часть	«Перенеси в свой обруч»	«Узнай по голосу».
Оздоровление	Самомассаж ног	Релаксация
31, 32 занятие.		
Задачи	Учить прыгать на батуте; познакомить с упражнением «уголок на гимнастической лестнице»; упражнять в равновесии, в метании, в лазании; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; развивать ловкость движений, силу, быстроту реакции.	
Ходьба и бег	Ходьба на носочках, на пятках, на внешней стороне стопы, семенящим, широким шагом, с разведением носков врозь, «крабики», приставным шагом, с упражнениями для рук (руки вперед, вверх, в стороны, сжимая пальцы рук в кулаки на каждый шаг), обычная ходьба; боковой галоп вправо и влево; прыжки на двух ногах с продвижением вперед; построение в звенья. Дыхательные упражнения (вдох через нос, ладони на груди, озвученный выдох: «Ух-х-х!»). Легкий бег, быстрый бег (3 круга), бег спиной вперед, бег с выбрасыванием прямых ног вперед («лошадки»).	
ОРУ	ОРУ с мячом среднего размера.	ОРУ с мячом среднего размера.
Основные движения	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с переключением мяча из одной руки в другую перед собой, за спиной. Прыжки на батуте (разбег 2-2,5 м, отталкивание одной ногой от пола, приземление на батут двумя ногами; при прыжке с батута приземление на пол на две полусогнутые ноги с носка на всю ступню; после приземления с батута выпрямление, поднятие прямых рук вверх).	Метание: ходьба на четвереньках с толканием головой мяча на расстояние 3 м; обратно - бегом, положить мяч в обруч, лежащий на полу; бросание мешочков с песком в горизонтальную цель (обруч большого диаметра) с расстояния 4 м. Лазание: ползание на четвереньках боком со сменой направления движения по сигналу инструктора; вис на гимнастической стенке, подъем прямых ног до прямого угла.
Подвижная игра	«Медведь».	«Перемени предмет»
3 часть	«Салют».	«Тихо - громко»
Оздоровление	Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Ушки»	Упражнения на предупреждение плоскостопия.
Февраль		
Мир технических чудес		Мир профессий
17-18 неделя 30.01-10.02: Как нам помогает бытовая техника в		19 неделя 13.02-17.02: Все
		20 неделя 20.02-24.02: Военные

детском саду и дома. Безопасность.		профессии нужны, все профессии важны. События: 17.02 День рождения А.Барто	профессии. События: 23.02 День защитников отечества
33, 34 занятие.		35, 36 занятие.	
Задачи	Упражнять в равновесии; закреплять умения выполнять основные виды движений в быстром темпе, прыгать в высоту, вести мяч, лазать по канату; развивать зрительное восприятие, устойчивость созданных конструкций из кубиков, ориентировку в пространстве; укреплять мелкие мышцы рук.		
Ходьба и бег	Ходьба на носках; на пятках; спиной вперед; в полуприседе; «слоники»; скрестным шагом; боком; «крабики»; с перекатом с пятки на носок; обычная ходьба; построение в звенья; прямой галоп правой и левой ногами. Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге; лёгкий бег на носках; быстрый бег (<i>3 круга</i>), бег спиной вперед; бег с заданиями (с разбега подпрыгнуть вверх, достать до бубна и продолжать бег) (<i>2-3 раза</i>) на пояс. Поворачиваться вокруг себя в одну и другую сторону.		
ОРУ	ОРУ с кубиками.	ОРУ с кубиками.	
Основные движения	Равновесие: ходьба на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой вперед. Прыжки в высоту с разбега (<i>высота перекладины 50 см от уровня пола</i>); впрыгивание на предмет с разбега в три шага (<i>высота предмета 40 см</i>).	Метание: ведение мяча одной рукой с продвижением между предметами. Лазание по канату.	
Подвижная игра	«Горелки»	«Ловишка с ленточками»	
3 часть	«У кого платочек?»	«Хороводный шаг»	
Оздоровление	Самомассаж тела «Пирог»	Релаксация	
37, 38 занятие.		39, 40 занятие.	
Задачи	Активизировать двигательную деятельность через игровые упражнения с гимнастической палкой; укреплять мышцы кистей рук, стоп; закреплять умение правильно выполнять разнообразные хватки в упражнениях с гимнастической палкой. Учить прыгать через длинную скакалку с места; развивать двигательные навыки в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице; воспитывать волевые качества, умение ставить цель и достигать ее в соревнованиях.		
Ходьба и бег	Ходьба на носках, на пятках, руки в стороны, на пятках, руки сзади, подскоки, с постановкой одной ноги на пятку, другой - на носок, с приставлением пятки одной ноги к пальцам другой, «муравьишки», «слоники», с перекатом с пятки на носок, гусиным шагом, обычная ходьба. Дыхательные упражнения -вдох через нос, задержка дыхания, озвученный выдох: «Ах-х-х!». Боковой галоп, легкий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег с заданиями (взять два кубика, пробежать круг и положить обратно в корзину), быстрый бег (<i>1,5 мин</i>).		
ОРУ	ОРУ с гимнастической палкой.	ОРУ с гимнастической палкой.	
Основные движения	Равновесие: ходьба по веревке с приставлением пятки одной ноги к пальцам другой. Прыжки через длинную скакалку (взрослые вращают) с	Метание: броски мяча через волейбольную сетку в парах. Лазание: влезание на гимнастическую лестницу и спуск с нее в разном темпе (<i>быстро, медленно</i>) с перекрестной и одноименной координацией	

ия	места, пробегание под скакалкой.	движения рук.	
Подвижная игра	«Тише едешь - дальше будешь!».	«Ловишки с мячом»	
3 часть	Ходьба в колонне по одному.	«Фигура»	
Оздоровление	Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Перекаты»	Упражнения на предупреждение плоскостопия.	
Март			
Каникулы	Весна пришла		Юмор в нашей жизни
27.02-10.03: Каникулы События: 08.03 Международный женский день	21 неделя 13.03-17.03: Служба спасения всегда на страже	22 неделя 20.03-24.03: Изменения в природе в начале весны	23 неделя 27.03-31.03: Юмор и витамины – помощники здоровью
	41,42 занятие.	43, 44 занятие.	
Задачи	Учить прыгать через большой обруч, бороться за достижение своей цели; упражнять в равновесии, в лазании; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо с места, в прыжке, вести мяч; развивать координацию движений, ловкость, быстроту, силу.		
Ходьба и бег	Ходьба на носках; на пятках, руки согнуты в локтях; гусиным шагом; с разведением носков врозь; «канатоходцы»; «крабики»; обычная ходьба; построение в звенья; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения; легкий бег змейкой; быстрый бег; бег с заданиями (один свисток-бежать в противоположную сторону, два свистка - повернуться вокруг себя и продолжить бег, три свистка - повернуться вокруг себя, присесть на корточки, встать и бежать дальше).		
ОРУ	ОРУ с обручем.	ОРУ с обручем.	
Основные движения	Равновесие: ходьба скрестным шагом, между ногами скамейка, руки на поясе. Прыжки через большой обруч, вращая его (как через скакалку).	Метание: бросание мяча в баскетбольное кольцо с места, с ведением мяча, в прыжке вверх. Лазание по канату.	
Подвижная игра	«Кем мы будем, мы не скажем, а вот действия покажем».	«Совушка»	
3 часть	«Чистюля».	«Невидимка»	
Оздоровление	Массаж биологически активных зон «Борода»	Релаксация	
	45, 46 занятие.		
Задачи	Упражнять в прыжках, в метании, в равновесии, в лазании по канату; учить прыгать через скамейку, соблюдать правила игры; развивать координацию и ловкость.		
Ходьба и бег	Ходьба на носках; на пятках, руки согнуты в локтях; гусиным шагом; с разведением носков врозь; «канатоходцы»; «крабики»; обычная ходьба; построение в звенья; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения; легкий бег змейкой; быстрый бег; бег с заданиями (один свисток-бежать в противоположную сторону, два свистка - повернуться вокруг себя и продолжить бег, три свистка - повернуться вокруг себя, присесть на корточки, встать и бежать дальше).		
ОРУ	ОРУ с набивным мячом.	ОРУ с набивным мячом.	

Основные движения	Равновесие: ходьба на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой вперед, на носках с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки через скамейку, держась двумя руками за неё, перепрыгивать через скамейку на двух ногах вправо, влево с продвижением вперед.	Метание: передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую на месте, в движении; отбивание мяча одной рукой о пол на месте, в движении, с поворотами, в движении между предметами. Лазание: ползание по полу на животе и на спине с подтягиванием руками и отталкиванием ногами, с опорой на предплечья.	
Подвижная игра	«Перелёт птиц»	«Охотники и зайцы»	
3 часть	Ходьба в колонне по одному.	«Эхо»	
Апрель			
«Скворцы прилетели, на крыльях весну принесли»		Тайна третьей планеты	
Книжкина неделя			
24 неделя 03.04-07.04: Весна в окно стучится События: 01.04 День юмора и смеха 07.04 Всемирный день здоровья		25 неделя 10.04-14.04: Путешествие в космос События: 12.04 Всемирный день авиации и космонавтики	26 неделя 17.04-21.04: История книги События: 23.04 Всемирный день книг
		27 неделя 24.04-28.04: Наш Пушкин	
47, 48 занятие.		49, 50 занятие.	
Задачи	Закреплять умение выразительно, осознанно, быстро и ловко выполнять основные виды движений; упражнять в лазании по канату, в прыжках через скакалку на двух ногах, в метании.		
Ходьба и бег	Ходьба на носках; на пятках; на внешней стороне стопы; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «обезьянки»; боком приставным шагом; «крокодилы» (ползание на животе по полу); обычная ходьба; подскоки; боковой галоп правым и левым боком. Дыхательные упражнения. Лёгкий бег, быстрый бег, бег спиной вперед.		
ОРУ	ОРУ со скакалкой, сложенной вчетверо.		ОРУ со скакалкой, сложенной вчетверо.
Основные движения	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча вверх и ловлей его двумя руками. Прыжки через скакалку на двух ногах.	Метание: перебрасывание мяча от груди, из-за головы двумя руками в парах (<i>расстояние между детьми 3-4 м</i>). Лазание по канату.	
Подвижная игра	«Удочка»		«Стоп»
3 часть	«Птицелов».		Ходьба колонной, с заданиями инструктора.
Оздоровление	Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Обними плечи»		Упражнения на предупреждение плоскостопия.
51, 52 занятие.		53, 54 занятие.	
Задачи	Закреплять умения бросать мяч через волейбольную сетку в парах, прыгать через короткую скакалку, лазать по канату; развивать мышцы рук; упражнять в равновесии, в лазании.		
Ходьба и бег	Ходьба на носках; на пятках; с разведением носков, пяток врозь; «обезьянки» (в быстром темпе); боком приставным шагом;		

бег	«муравьишки»; обычная ходьба; построение в звеня; боковой галоп правым и левым боком. Дыхательные упражнения; легкий бег; быстрый бег (2-3 круга); бег спиной вперед; бег со сменой направления движений по свистку.	
ОРУ	ОРУ с гантелями.	ОРУ с гантелями.
Основные движения	Равновесие: бег по наклонной доске. Прыжки через короткую скакалку вперед, назад, на одной ноге, стоя на месте и с продвижением вперед.	Метание: бросок мяча через волейбольную сетку в парах. Лазание: пролезание в катящийся обруч (<i>обруч катит другой ребенок</i>).
Подвижная игра	«Кто скорее к своему флажку»	«Не оставайся на полу»
3 часть	«Кто ушёл?»	«Чей прыжок дальше»
Оздоровление	Самомассаж тела «Жарче»	Релаксация

Май

Диагностика	Мир вокруг нас	Права детей в России
01.05-12.05: Диагностика События: 09.05 День Победы	28 неделя 15.05-19.05: Музей – хранитель времени События: 18.05 Международный день музеев	30 неделя 29,30,31.05: Имею право События: 01.06 Международный день защиты детей

55, 56 занятие.

57, 58 занятие.

Задачи	Упражнять в равновесии, в лазании по веревочной лестнице; учить прыгать с разбега; закреплять умение метать вдаль.	
Ходьба и бег	Ходьба на носках, руки в стороны; на пятках; спиной вперед; в полуприседе; «крабики»; скрестным шагом вперед; «слоники»; обычная ходьба; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения; прыжки на левой и правой ноге; легкий бег; быстрый бег (3 круга); бег спиной вперед; бег широким шагом, с высоким подниманием колен.	
ОРУ	ОРУ с гимнастической палкой.	ОРУ с гимнастической палкой.
Основные движения	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с отбиванием мяча о пол на каждый шаг и ловлей его двумя руками. Прыжки в длину с разбега до ориентира (<i>расстояние от линии до ориентира 1,8м</i>).	Метание: метание мяча одной рукой от плеча вдаль (<i>расстояние не менее 6—12м</i>). Лазание по веревочной лестнице.
Подвижная игра	«Краски»	«Охотники и зайцы»
3 часть	«Загадочные палочки».	Дидактическая игра «Съедобный и несъедобный гриб»
Оздоровление	Релаксация	Упражнения на предупреждение плоскостопия

59, 60 занятие.

Задачи	Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, прыгать на батуте, вести мяч, технику бросков; упражнять в равновесии, в лазании по канату; развивать координацию, ловкость.
--------	---

Ходьба и бег	Ходьба на носках; на пятках; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; с разведением носков, пяток врозь; «муравьишки»; «крабики»; «обезьянки»; приставным шагом вперед; с упражнениями для рук (руки вперед, вверх, в стороны, сжимать пальцы в кулак на каждый шаг ходьбы); обычная ходьба. Прыжки на двух ногах; подскоки; боковой галоп; дыхательные упражнения; легкий бег; быстрый бег (2- 3 круга); бег спиной вперед.	
ОРУ	ОРУ со средним мячом.	ОРУ со средним мячом.
Основные движения	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча двумя руками. Прыжки на двух ногах на батуте с разбега в 2-2,5 м.	Метание: бросание мяча разными способами в парах. Лазание по канату.
Подвижная игра	«Затейника»	«Перемени предмет»
3 часть	«Перетягивание каната».	«Тихо - громко»