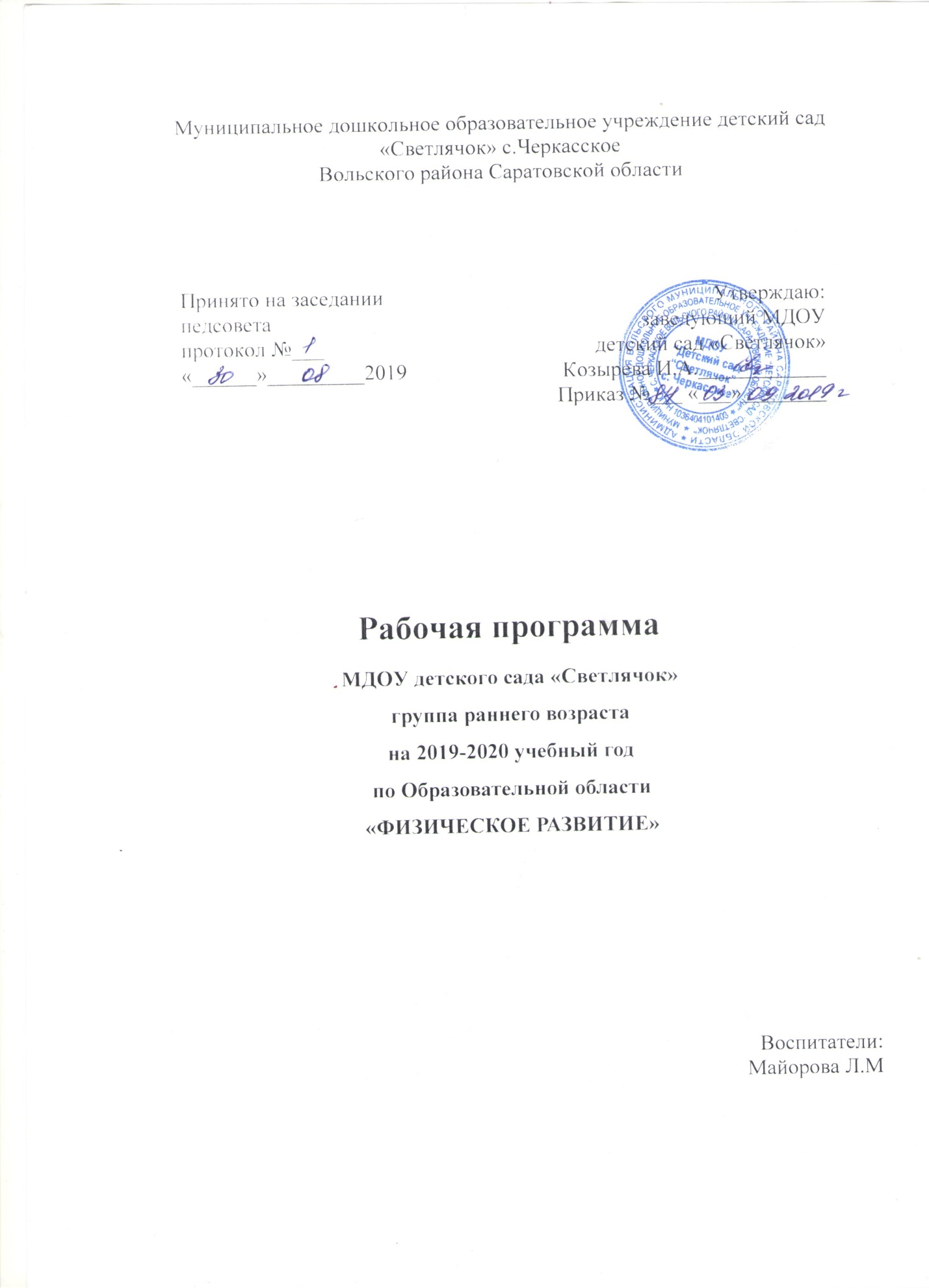
****

**Пояснительная записка**

«Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

* сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
* воспитание культурно гигиенических навыков;
* формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Содержание образовательной области направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

* развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
* формирование у воспитанников потребности в двигательной активности

и физическом совершенствовании

Содержание программы

Сохранение и укрепление Физического и психического здоровья детей

В течение года под руководством медицинского персонала, учитывая здоровье детей и местные условия, осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды. Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня.

При проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифферен­цированный подход к детям с учетом состояния их здоровья.

Специальные закаливающие процедуры проводить по решению адми­нистрации и медицинского персонала дошкольного учреждения, принимая во внимание пожелания родителей.

Воспитание культурно-гигиенических навыков

Продолжать учить детей под контролем взрослого, а затем самостоя­тельно мыть руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем.

Формировать умение с помощью взрослого приводить себя в порядок. Формировать навык пользования индивидуальными предметами (носо­вым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком).

Во время еды учить детей правильно держать ложку.

Обучать детей порядку одевания и раздевания. При небольшой помо­щи взрослого учить снимать одежду, обувь (расстегивать пуговицы спере­ди, застежки на липучках); в определенном порядке аккуратно складывать снятую одежду; правильно надевать одежду и обувь.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Формировать представления о значении каждого органа для нормаль­ной жизнедеятельности человека: глазки —смотреть, ушки —слышать, но­сик - нюхать, язычок — пробовать (определять) на вкус, ручки—хватать, держать, трогать; ножки—стоять, прыгать, бегать, ходить; голова—думать, запоминать; туловище — наклоняться и поворачиваться в разные стороны.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

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

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности.

Закреплять навыки ползания, лазанья, разнообразные действия с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Формирование потребности в двигательной активности

и физическом совершенствовании

Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке.

Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержани­ем, несложными движениями. Развивать умение играть в игры, способству­ющие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, ка­тание). Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

**РАЗВЕРНУТОЕ КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Взросло-детской деятельности (занятия) | | **Содержание образовательной деятельности (виды интегративной деятельности направлений «Физическая культура» и «Здоровье»)** | | | | |
| **Физическая культура** | | | | **Здоровье** |
| **1** | | **2** | | | | **3** |
| Целевые ориентиры развития ребенка: владеет соответствующими возрасту основными движениями, самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, владеет доступными возрасту навыками обслуживания, принимает участие в подвижных, сюжетных играх; проявляет интерес к окружающему миру природы; принимает активное участие в продуктивной деятельности (рисовании, конструировании); проявляет активность при выполнении простейших танцевальных движений, эмоциональную отзывчи­вость на доступные возрасту сказки, музыкальные произведения; соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания; сооружает эле­ментарные постройки.  Программные задачи: учить ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей, прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед; брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч, ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через бревно, лежащее на полу; учить само­стоятельно есть, одеваться и раздеваться в определенной последовательности; формировать навыки опрятности, умение пользоваться индивидуальны­ми предметами (платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком); формировать навыки безопасного поведения в подвижных играх, при исполь­зовании спортивного инвентаря; создавать условия для развития нравственных качеств, активизировать мышление детей, поощрять речевую актив­ность в процессе двигательной активности, привлекать внимание к эстетической стороне элементарных физкультурных предметов (флажки, кубики, палочки и т. д.); развивать ритмику движений под музыкальное сопровождение. | | | | | | |
| **Сентябрь** | | | | | | |
| **1-я неделя** | | | | | | |
| 1 | 1. Построение стайкой.  2. Ходьба стайкой за инструктором с имитацией движений персонажей русской народной сказки «Колобок».  3. Бег обычной стайкой («Колобок укатился от зайца, лисы и т. д.»).  4. ОРУ «Колобок» (в положении на животе перекатывание несколько раз в одну, потом в другую сторону).  5. Ходьба между предметами.  6. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка).  7. Прокатывание мяча (колобка) одной рукой.  8. Упражнение «Доползи до кубика и поставь его на другой кубик» (дети строят башенку для колобка).  9. Подвижная игра «Догонялки» с персонажами русской народной сказки «Колобок» (под музыкальную композицию «Догонялки», муз. Н. Александровой, сл. Т. Бабаджанян) | | | | 1. Целевая прогулка по территории детского сада «Порадуемся солнышку».  2. Приучение детей к мы­тью рук после рисования, лепки, перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем.  3. Дидактическая игра «Расскажи и покажи» | |
| 2 | 1. Построение стайкой.  2. Ходьба стайкой за инструктором с одновременным собиранием маленьких мячей («яблок»).  3. Бег стайкой под музыкальную композицию «Дождик» (муз. и сл. Е. Макшанцевой).  4. ОРУ с маленькими мячами.  5. Ходьба между скакалками, выложенными на ковре в виде прямоугольников («грядок»).  6. Прыжки на всей ступне с работой рук (имитация срывания фруктов с веток деревьев).  7. Упражнение «Прокати мяч («капусту») под стойку».  8. Ползание на средних четвереньках по прямой (3-4 м).  9. Подвижная игра «По тропинке» с проговариванием строк: «По тропинке мы пройдем и немножко отдохнем!» | | | | (воспитатель предлагает детям показать колобку, где у них глазки, ушки, носик, язычок и т. д.).  4. Игровые ситуации «Оденем куклу на прогулку», «Причешем куклу», «Накормим куклу», «Кукла заболела».  5. Изобразительная деятельность «Украсим носовой платочек» (воспитатель объясняет детям назначение носового платка, предлагает украсить платки (квадратные листы бумаги) узором) | |
| 3 | 1. Построение врассыпную.  2. Ходьба врассыпную по залу с одновременным собиранием осенних листочков с ковра.  3. Бег врассыпную по залу с листочками под музыку С. Майкапара «Осенью».  4. ОРУ с листочками.  5. Ходьба между предметами («лужи», вырезанные из картона).  6. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки («пружинка»).  7. Катание мяча двумя руками.  8. Ползание на средних четвереньках по прямой (3-4 м).  9. Подвижная игра «Солнышко и дождик» | | | |
| **2-я неделя** | | | | | | |
| 4 | 1. Построение врассыпную.  2. Чередование ходьбы врассыпную с ходьбой стайкой, бега врассыпную с бегом в обусловленное место по сигналу.  3. ОРУ «Забавные птички» под музыку Г. Фрида «Птички» (вступление).  4. Ходьба между предметами.  5. Прыжки на двух ногах на месте с широкими махами руками (имитация взмаха крыльев).  6. Катание мяча двумя руками с ритмичным проговариванием русской народной песенки «Чики, чики, кички...».  7. Ползание на средних четвереньках (3-4 м).  8. Подвижная игра «Птички, летите ко мне» | | | | 1. Выполнение игровых действий по подражанию «Где же наши ручки?».  2. Дыхательное упражнение «Часики».  3. Гимнастика после сна «Потягушки-потягушеньки».  4. Игра на прогулке «Вертушки» (детям предлагается подуть на вертушки или подставить их ветру).  5. Беседа с родителями об организации двигательной активности детей.  6. Обучение детей поряд­ку одевания и раздевания; при небольшой помощи взрослого учить снимать одежду, обувь.  7. Самомассаж (детям предлагается погладить свои ладошки, локотки, плечи, коленки, живот).  8. Игровая ситуация «У куклы заболел зуб».  9. Лепка яблок для кукол | |
| 5 | 1. Ходьба стайкой и врассыпную (во время ходьбы дети должны найти в зале кукол и взять по одной).  2. Бег врассыпную, стайкой с куклами под нём. нар. плясовую мелодию «Пляска с куклами».  3. ОРУ с куклами.  4. Ходьба за инструктором по периметру зала (во время ходьбы дети кладут кукол в корзину, стоящую на пути).  5. Упражнения с большим мячом (захват двумя руками с боков).  6. Ползание на ладонях и коленях.  7. Подвижная игра «К куклам в гости».  8. Пальчиковая гимнастика «Ладушки» | | | |
| 6 | 1. Ходьба стайкой и врассыпную ( во время ходьбы дети берут погремушки, лежащие на ковре (по одной)).  2. Бег врассыпную, стайкой с погремушками под музыкальную композицию «Наша погремушка» (муз. И. Арсеева, сл. И. Черницкой).  3. ОРУ с погремушками.  4. Прыжки на двух ногах на месте.  5. Упражнение с большим мячом (брать, держать, переносить, класть, держа двумя руками с боков).  6. Подлезание под натянутую веревку (высота 50 см), не задевая погремушки, привязанные к веревке.  7. Подвижная игра «Достань погремушку».  8. Двигательное упражнение: дети проговаривают отрывок из стихотворения А. Барто «Погремушка» и ритмично отстукивают погремушкой по ладони | | | |
| **3-я неделя** | | | | | | |
| 7 | 1. Ходьба стайкой и врассыпную под укр. нар. мелодию «Стукалка» (во время ходьбы дети поднимают с ковра гим­настические палочки длиной около 50 см).  2. Бег вокруг палочки (дети кладут палочку возле себя и обегают ее несколько раз).  3. ОРУ с палочками.  4. Ходьба с перешагиванием через «кочки» (мешочки с песком).  5. Катание мяча двумя руками инструктору с ритмичным проговариванием строк: «Погуляем мы в лесу, встретим рыжую лису, волка серого, зайку смелого».  6. Построение в круг при помощи инструктора.  7. Подвижная игра «По тропинке».  8. Игра малой подвижности «Лесные жучки» | | | | 1. Приучение к мытью рук и умыванию с одновременным прослушиванием русской народной песенки «Водичка, водичка...».  2. Дыхательное упражне­ние «Подуем на ладошки».  3. Гимнастика для глаз (дети следят глазами за предметом).  4. Самомассаж (дети поглаживают щеки, уши, нос, шею). | |
| 8 | 1. Ходьба стайкой и врассыпную с имитацией движений лисы, волка, медведя.  2. Бег врассыпную, стайкой с имитацией жужжания пчсл.  3. ОРУ без предметов.  4. Ходьба по дорожке между двумя шнурами (ширина 40 см, длина -2 м).  5. Прыжки на двух ногах на месте под музыкальную композицию «Зайка» (рус. нар. мелодия в обр. Ан. Александрова, сл. Н. Френкель).  6. Ползание на ладонях и коленях, перелаз через бревно, лежащее на полу.  7. Подвижная игра «Через ручеек».  8. Пальчиковая гимнастика «Пальчики в лесу» | | | |
| 9 | 1. Ходьба и бег подгруппами и всей группой под музыкальную композицию «Марш и бег» (муз. Е. Тиличеевой, сл. Н. Френкель).  2. ОРУ с пластмассовыми гантелями.  3. Упражнение на равновесие «Пройди по веревочке».  4. Прыжки на двух ногах на месте.  5. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м).  6. Ловля мяча, брошенного инструктором с расстояния 50-100 см (каждый ребенок ловит мяч после того, как услы­шит свое имя).  7. Подвижная игра «Достань флажок» | | | |
| **4-я неделя** | | | | | | |
| 10 | 1. Ходьба подгруппами с небольшими мягкими игрушками в руках.  2. Бег подгруппой в прямом направлении.  3. ОРУ с игрушками.  4. Ходьба по прямой дорожке (расстояние 2-3 м); складывание игрушек в корзину, находящуюся в конце дорожки.  5. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед под укр. нар. мелодию «Гопачок» в обр. М. Раухвергера.  6. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м).  7. Катание мяча двумя руками с ритмичным проговариванием стихотворения А. Барто «Мячик».  8. Подвижная игра «Догони мяч!» | | | | 1. Учить детей правильно держать ложку во время еды.  2. Дыхательные упражне­ния «Подуем на бабочку».  3. Гимнастика для глаз (дети следят глазами за предметом).  4. Мытье рук прохладной водой.  5. Инсценировка русской народной песенки «Ладушки».  6. Ритмическая гимнастика под музыкальную композицию «Вот как мы умеем» (муз. Е.Тиличеевой, сл. Н. Френкель). 7. Игровая ситуация «Научим куклу Катю пользоваться платочком» | |
| 11 | 1. Ходьба парами с флажком в свободной руке.  2. Бег всей группой с размахиванием флажком над головой.  3. ОРУ с флажками.  4. Игра «Сравни флажки» (каждому ребенку предлагается найти самый большой или самый маленький флажок и принести его инструктору).  5. Прыжки на двух ногах на месте под русскую народную песню «Пружинка».  6. Ползание по доске, лежащей на полу.  7. Катание мяча одной рукой воспитателю.  8. Подвижная игра «Достань флажок» | | | |
| 12 | 1. Ходьба подгруппами и всей группой (во время ходьбы дети берут по одному кубику с ковра).  2. Бег вокруг кубика.  3. ОРУ с кубиками.  4. Ходьба по прямой дорожке (расстояние 2-3 м).  5. Игры «Какого цвета кубик?», «Строим башню» (дети под руководством инструктора ставят кубики один на дру­гой».  6. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  7. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м).  8. Игра малой подвижности «Стань высоким, как башенка».  9. Подвижная игра «Бегите ко мне» | | | |
| **Октябрь** | | | | | | |
| **1-я неделя** | | | | | | |
| 1 | 1. Построение в колонну по одному (с проговариванием отрывка из сказки «Репка»: «.. .дедка за репку, бабка за дед­ку, внучка за Жучку...» и т. д.).  2. Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации.  3. Бег в колонне друг за другом по зрительной ориентации под музыкальное сопровождение («Веселая песенка», муз. А. Филиппенко).  4. ОРУ с небольшими мячами в руках».  5. Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 м).  6. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя.  7. Катание мяча двумя руками (с проговариванием слов из сказки «Репка»: «...тянут, потянут, вытянуть не могут...»).  8. Подвижная игра «Доползи до репки (мяча)».  9. Релаксация «Ох, устали мы тянуть, дайте-ка нам отдохнуть!» (самомассаж с расслаблением; перекатываются на бок, на живот, потягиваются, встают) | | | 1. Целевая прогулка по территории детского сада «Деревья - наши друзья».  2. Приучение детей к по­рядку одевания и раздевания на примере куклы.  3. Дидактическая игра «Расскажи и покажи» (воспитатель предлагает детям показать части те­ла: живот, руки, ноги, шея).  4. Игровые ситуации «Уложим куклу спать», «Кукла танцует», «Накормим куклу», «Кукла собирается в гости». | | |
| 2 | 1. Построение в колонну друг за другом.  2. Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации.  3. Бег на носках.  4. ОРУ «Соберем урожай».  5. Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 м) с проговариванием строк: «Вышли мишки погулять, сладкого меда поискать».  6. Прыжки на двух ногах на месте «Достань до яблока».  7. Прокатывание мяча двумя руками под дугу с проговариванием строк: «Под веточкой пролезали, с земли груши со­бирали».  8. Упражнение «Проползи по доске».  9. Подвижная игра «Донеси урожай до корзинки» | | |
| 3 | 1. Построение в колонну друг за другом с проговариванием строк: «В лес пошли мы погулять, свежим воздухом ды­шать».  2. Ходьба врассыпную.  3. Бег в колонне.  4. ОРУ «Поиграем со зверятами».  5. Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 м).   1. Отбивание мяча об пол (дети сидят на ковре, держат двумя руками мяч) под музыкальное сопровождение («Дож­дик» (муз. Г. Лобачевой)). 2. Ползание за катящимся предметом. 3. Подвижная игра «В гости к зверятам» (имитация повадок животных) | | |
| **2-я неделя** | | | | | | |
| 4 | 1. Построение в колонну друг за другом.  2. Ходьба в колонне друг за другом на носках по зрительным ориентирам.  3. Бег в колонне, не отставая и не перегоняя товарищей (по зрительным ориентирам).  4. ОРУ «Зарядка для рук».  5. Ходьба по доске.  6. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  7. Прокатывание мяча двумя руками перед собой с проговариванием русской народной потешки «Поехали, поеха­ли...».  8. Подвижная игра «Не наступи».  9. Дыхательное упражнение « Подуем на ладошки» | | | 1. Выполнение игровых действий по подражанию «Где же наши ручки?».  2. Дыхательное упражне­ние «Пузыри».  3. Гимнастика после сна «Потягушки-потягушеньки».  4. Игра на прогулке «Султанчики» (детям предла­гается подуть на султанчики (узкие ленты или полосы бумаги, целлофана, прикрепленные на па- | | |
| 5 | 1. Ходьба друг за другом по краю зала.  2. Бег друг за другом по краю зала под музыкальное сопровождение «Догонялки» (муз. Н. Александровой, сл. Т. Бабаджанян).  3. ОРУ с предметами.  4. Ходьба по дорожке (ширина - 40 см, длина 4-6 м).  5. Броски большого мяча воспитателю двумя руками снизу.  6. Ползание (3 м) с перелезанием через скамейку.  7. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».  8. Пальчиковая гимнастика «Ладушки» с проговариванием одноименной русской народной потешки | | |
| 6 | 1. Ходьба друг за другом по краю зала.  2. Бег друг за другом по краю зала.  3. ОРУ с большим мячом.  4. Ходьба по доске, лежащей на ковре, с проговариванием стихотворения А. Барто «Бычок».  5. Перебрасывание большого мяча через шнур (высота - 50 см).  6. Прыжки на месте на двух ногах под музыкальное сопровождение «Где ты, зайка?», рус. нар. мелодия, обр. Е. Ти-личеевой.  7. Подвижная игра «Не наступи на линию».  8. Малоподвижная игра «Ладошки» | | |
| **3-я неделя** | | | | | | |
| 7 | 1. Ходьба друг за другом по краю зала.  2. Бег друг за другом по краю зала.  3. ОРУ с бубнами под рус. нар. мелодию «Бубен».  4. Ходьба на носочках.  5. Бросание большого мяча в корзину с расстояния 1,5 м.  6. Ползание (3 м) с подлезанием под шнур (высота- 50 см).  7. Подвижная игра «Будь осторожен».  8. Дыхательное упражнение «Часики» | | | 1. Целевая прогулка по территории детского сада «Осенние листочки». 2. Приучение детей к пра­вильному одеванию оде­жды и обуви, аккуратно­му складыванию снятой одежды в определенном порядке. 3. Самомассаж (дети по­глаживают свои пальчики и ладони). 4. Пальчиковая гимнасти­ка «Мой мизинчик, где ты был?» | | |
| 8 | 1. Ходьба друг за другом по краю зала.  2. Бег друг за другом по краю зала.  3. ОРУ с большим мячом.  4. Ходьба друг за другом с перестроением в круг под музыкальное сопровождение «Марш» (муз. М. Раухвергера).  5. Повороты вправо-влево с передачей большого мяча.  6. Ползание (4 м) с подлезанием под дугу (высота 50 см).  7. Подвижная игра «Где звенит?».  8. Малоподвижная игра «Поговорим» | | |
| 9 | 1. Ходьба парами под музыкальное сопровождение «Погуляем» (муз. И. Арсеева, сл. И. Черницкой).  2. Бег в прямом направлении.  3. ОРУ с погремушками.  4. Ходьба по доске.  5. Прыжки через шнур (линию).  6. Ползание по доске.  7. Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «Принеси предмет» (дети выбирают предмет по определенному признаку, ко­торый назовет педагог) | | |
| **4-я неделя** | | | | | | |
| 10 | 1. Ходьба друг за другом по краю зала.  2. Бег друг за другом по краю зала.  3. ОРУ с кубиками.  4. Ходьба на носочках.  5. Перебрасывание большого мяча через шнур (высота — 50 см).  6. Прыжки на месте на двух ногах.  7. Подвижная игра «Птички летают» под музыку Г. Фрида «Птички» (вступление).  8. Игровое упражнение с малой подвижностью «Отодвинь кубики» (мячом сдвигать заборчик из 4 кубиков) | | 1. Выполнение игровых действий по подражанию «Где же наши ручки?». 2. Дыхательное упражне­ние «Часики». 3. Гимнастика после сна «Потягушки-потягу-шеньки». 4. Беседа с родителями об организации режима для детей. 5. Самомассаж (детям предлагается погладить свои ладошки, локотки, плечи, коленки, живот). 6. Игровая ситуация «У куклы заболел живот» | | | |
| 11 | 1. Построение в колонну друг за другом.  2. Ходьба врассыпную под рус. нар. мелодию «Полянка» в обр. Г. Фрида.  3. Бег в колонне.  4. ОРУ без предметов.  5. Ходьба с перешагиванием через мешочки с песком.  6. Прыжки через препятствие из мешочков с песком.  7. Подвижная игра «Где звенит?».  8. Пальчиковая гимнастика «Оладушки» с проговариванием одноименной русской народной потешки.  9. Дыхательное упражнение «Ветер» | |
| 12 | 1. Построение в колонну друг за другом.  2. Ходьба в колонне друг за другом на носках по зрительным ориентирам.  3. Бег в колонне, не отставая и не перегоняя товарищей (по зрительным ориентирам) под музыкальное сопровожде­ние («Веселая песенка», муз. А. Филиппенко).  4. ОРУ без предметов.  5. Ходьба на носочках.  6. Ползание (4 м) с подлезанием под дугу (высота 50 см).  7. Подвижная игра «Птички в гнездышках».  8. Дыхательное упражнение «Поезд» | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ноябрь** | | | | |
| **1-я неделя** | | | | |
| 1 | 1. Построение врассыпную под музыкальное сопровождение («Полянка», рус. нар. мелодия, обр. Г. Фрида).  2. Ходьба врассыпную под музыкальное сопровождение («Полянка», рус. нар. мелодия, обр. Г. Фрида).  3. Бег врассыпную под музыкальное сопровождение («Дождик», муз. и сл. Е. Макшанцевой).  4. ОРУ «Мы как воробышки».  5. Ходьба по извилистой дорожке.  6. Прыжки на двух ногах.  7. Игра с небольшим мячом «Попади в обруч».  8. Ползание по скамейке.  9. Подвижная игра «Воробышки и кот» | | 1. Целевая прогулка по  территории детского сада  «Наблюдение за птицами».  2. Приучение детей к мы-  тью рук после рисования,  лепки, перед едой, насухо  вытирать лицо и руки лич-  ным полотенцем.  3. Отгадывание загадки:  Нескучаюшки-подружки  Днем и ночью вместе.  Если делают ватрушки -  Обе будут в тесте!  *(Руки.)*  4. Игра малой подвижно-  сти «Вот помощники  мои, их как хочешь по-  верни...» | |
| 2 | 1. Построение в колонну друг за другом.  2. Ходьба в колонне.  3. Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением темпа.  4. ОРУ «Мы как воробышки».  5. Ходьба по извилистой дорожке (ширина 25-30 см).  6. Прыжки на двух ногах на месте в паре.  7. Игра «Поменяйтесь флажками» (дети берут флажки желтого и красного цвета и «гуляют» с ними по залу; по сиг-  налу педагога и под его руководством меняются флажками друг с другом (красный на желтый, желтый на красный)).  8. Ползание по доске на средних четвереньках (по «мосту»).  9. Подвижная игра «Воробышки и кот» | |
| 3 | 1. Построение в колонну друг за другом.  2. Ходьба в колонне друг за другом с имитацией движений птиц (по показу педагога).  3. Бег в колонне друг за другом.  4. ОРУ «Падают, падают листья».  5. Ходьба по извилистой дорожке (ширина 25-30 см).  6. Упражнение «Подпрыгни выше».  7. Прокатывание небольшого мяча между двумя листочками.  8. Ползание по доске на средних четвереньках (по «мосту»).  9. Подвижная игра «Птички» | |
| **2-я неделя** | | | | |
| 4 | 1. Построение в колонну парами.  2. Ходьба в колонне парами.  3. Бег в колонне парами.  4. ОРУ с шишками.  5. Упражнение «Перейди болото по островкам».  6. Прыжки вверх на месте с целью достать предмет.  7. Прокатывание мяча друг другу.  8. Ползание по доске на средних четвереньках (по «мосту»).  9. Подвижная игра «Лесные жучки» | | 1. Учить детей правильно  держать ложку во время  еды.  2. Дидактическая игра  «Как беречь наши руки?».  3. Гимнастика для глаз  (дети следят глазами за  предметом).  4. Мытье рук прохладной  водой.  5. Инсценировка русской  народной потешки «Идет  коза рогатая...».  6. Ритмическая гимнасти-  ка под музыкальную ком-  позицию «Бубен», рус.  нар. мелодия, сл. Е. Мак-  шанцевой | |
| 5 | 1. Ходьба и бег друг за другом.  2. Ходьба врассыпную (во время ходьбы дети собирают разбросанные по залу шишки, затем сравнивают их количе-  ство: у кого одна шишка, а у кого - много).  3. Ходьба друг за другом с проговариванием стихотворных строк «По лесочку погуляли - шишек много мы собрали».  4. ОРУ без предметов.  5. Ползание на ладонях и ступнях, ладонях и коленях.  6. Полуприседания и прыжки на месте на двух ногах.  7. Подлезание под дугу (высота - 40 см).  8. Подвижная игра «Перешагни через палку».  9. Пальчиковая гимнастика «Играем с пальчиками» | |
| 6 | 1. Ходьба и бег друг за другом.  2. Ходьба врассыпную.  3. Ходьба друг за другом.  4. ОРУ с флажками (перед выполнением упражнения детям предлагается выбрать только красные флажки).  5. Бросание маленького мяча одной рукой через шнур (высота - 40 см) стоя на коленях и ползание за мячом на ладо-  нях и коленях.  6. Прыжки на месте на двух ногах **(«Мы подпрыгнем высоко, чтобы** видеть далеко»).  7. Подвижная игра «Обезьянки».  8. Дыхательное упражнение «Подуем на осенние листочки» | |
| **3-я неделя** | | | | |
| 7 | 1. Ходьба и бег друг за другом под музыкальное сопровождение («Марш и бег», муз. Е. Тиличеевой, сл. Н. Френ-  кель).  2. Ходьба врассыпную.  3. Ходьба друг за другом.  4. ОРУ с мешочками.  5. Бросание мешочков вдаль правой и левой рукой («Добрось до мишки»).  6. Перепрыгивание через шнуры, лежащие на полу («Перепрыгни сначала через короткий ручеек, а теперь через  длинный»).  7. Ходьба по доске, лежащей на полу.  8. Подвижная игра «Солнышко и дождик».  9. Дыхательное упражнение «Дудочка» | | | 1. Выполнение игровых  действий по подражанию  «Где же наши ручки?».  2. Дыхательное упражне-  ние «Часики».  3. Гимнастика после сна  «Потягушки-потягу-  шеньки».  4. Игра на прогулке «Вер-  тушки» (детям предлага-  ется подуть на вертушки  или подставить их ветру).  5. Элементы одевания и  раздевания (при неболь-  шой помощи взрослого  учить снимать одежду,  обувь).  6. Беседа с родителями  об организации двига-  тельной активности де-  тей.  7. Обучение детей по-  рядку |
| 8 | 1. Ходьба и бег друг за другом.  2. Ходьба врассыпную.  3. Ходьба друг за другом (игра «Поезд»).  4. ОРУ с погремушками в сопровождении музыки А. Филиппенко «Погремушки».  5. Перебрасывание мешочков правой и левой рукой через шнур (высота- 50 см).  6. Игра «Доползи до погремушки».  7. Ходьба с перешагиванием через восемь последовательно расположенных шнуров, лежащих на ковре («Перешагни  через ручейки»).  8. Подвижная игра «Птички летают».  9. Игра «Позвони в колокольчик» | | |
| 9 | 1. Ходьба по кругу, взявшись за руки.  2. Бег друг за другом под музыку (на выбор педагога).  3. Кружение в медленном темпе.  4. Прыжки на двух ногах через шнур (линию).  5. ОРУ с мячами.  6. Подлезание под воротца.  7. Катание мяча двумя руками сидя (расстояние 50-100 см).  8. Подвижная игра с ходьбой и бегом «По тропинке» | | |
| **4-я неделя** | | | | |
| 10 | 1. Ходьба подгруппами.  2. Бег в медленном темпе (в течение 30-40 секунд).  3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см).  4. ОРУ с погремушками.  5. Прыжки на двух ногах через шнур (линию).  6. Перелезание через бревно.  7. Катание мяча двумя руками.  8. Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «Птички в гнездышках» | | 1. Целевая прогулка по территории детского сада «Что изменилось на улице?».  2. Дидактическая игра «Оденем куклу на прогулку» (ознакомление с сезонной (зимней) одеждой на примере куклы).  3. Сюжетная игра «Покатаем куклу на санках» (объяснить правила безопасности при катании на санках).  4. Лепка витаминов для игрушек (учить скатывать шарики из комочков пластилина) | |
| 11 | 1. Ходьба с изменением темпа.  2. Бег в прямом направлении.  3. Ходьба по доске.  4. ОРУ с платочками.  5. Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10-15 см выше поднятой руки).  6. Перелезание через бревно.  7. Бросание мяча вперед двумя руками снизу.  8. Подвижная игра с подпрыгиванием «Мой веселый звонкий мяч» в сопровождении музыкальной композиции «Пружинка» (русская народная мелодия в обр. Т. Ломовой) | |  | |
| 12 | 1. Ходьба по кругу, взявшись за руки.  2. Бег в медленном темпе (в течение 30-40 секунд).  3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см).  4. ОРУ с кубиками (после выполнения упражнений дети поочередно кладут кубики друг на друга, образуя башню).  5. Прыжки на двух ногах.  6. Перелезание через бревно.  7. Катание мяча двумя руками сидя (расстояние 50-100 см) | |  | |
| **Декабрь** | | | | |
| **1-я неделя** | | | | |
| 1 | 1. Построение в колонну парами.  2. Ходьба с высоким подниманием колена в колонне парами.  3. Бег в колонне парами, чередующийся с бегом врассыпную, с музыкальным сопровождением («Парная пляска», муз. М. Раухвергера).  4. ОРУ «Пушистые цыплята».  5. Ходьба по шнуру прямо.  6. Прыжки вверх с места с целью достать предмет.  7. Прокатывание мяча друг другу.  8. Подвижные игры «Наседка и цыплята», «Цыплята и кот» (с использованием шапочек-масок с изображением цып­лят) | | 1. Целевая прогулка по территории детского сада «Что изменилось на улице?».  2. Дидактическая игра «Оденем куклу на прогулку» (ознакомление с се­зонной (зимней) одеждой на примере куклы).  3. Сюжетная игра «Покатаем куклу на санках» (объяснить правила безопасности при катании на санках).  4. Лепка витаминов для игрушек (учить скатывать шарики из комочков пластилина).  5. Дыхательные упражне­ния «Надуем шарик», «Сдуем снежинки с ладошки» | |
| 2 | 1. Построение в колонну с перестроением в пары, стоя на месте.  2. Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук.  3. Бег в колонне парами, чередующийся с бегом врассыпную.  4. ОРУ «Пушистые цыплята» (с использованием шапочек-масок с изображением цыплят).  5. Ходьба по шнуру прямо (во время ходьбы дети произносят звукоподражания «Пи-пи-пи!»).  6. Прыжки вверх с места с целью достать предмет.  7. Прокатывание мяча друг другу.  8. Ползание под препятствием (высота ЗСМО см).  9. Подвижная игра «Цыплята и кот» | |
| 3 | 1. Построение в шеренгу и равнение по линии с поворотом в колонну друг за другом.  2. Ходьба в колонне по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу.  3. Бег по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу.  4. ОРУ «Веселые петушки» (с использованием шапочек-масок, изображающих петушков).  5. Ходьба по шнуру зигзагом.  6. Прыжки в высоту с места.  7. Бросание мяча вперед снизу.  8. Ползание под препятствием (высота 30-40 см).  9. Подвижная игра «Петушки».  10. Ритмичное проговаривание русской народной потешки « Петушок, петушок...», сопряженное с хлопками в ладоши | |
| **2-я неделя** | | | | |
| 4 | 1. Построение парами.  2. Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук.  3. Игра «Пробеги с вертушкой».  4. ОРУ «Веселые петушки».  5. Ходьба по узенькой и широкой дорожке (предложить детям сравнить дорожки по ширине, уточнить, по какой до­рожке удобней идти).  6. Спрыгивание с высоты (со скамейки, высота 10 см) (знакомить с понятиями «высоко - низко»).  7. Бросание мяча вперед снизу (побуждать детей проговаривать речевую конструкцию «далеко бросил мяч»).  8. Ползание под препятствием (высота 30-40 см).  9. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч...» | | 1. Выполнение игровых действий по подражанию «Что мы делаем на ули­це?».  2. Дыхательное упражне­ние «Снежинки».  3. Гимнастика после сна «Потягушки-потягу-шеньки». 4. Игры на прогулке с вертушками, султанчи­ками, погремушками. 5. Беседа с родителями об организации двигательной активности детей.  6. Самомассаж (детям предлагается погладить свои ладошки, локотки, плечи, коленки, живот).  7. Приучение детей к культурно-гигиеническим процедурам (умываться, мыть руки, одеваться по погоде, аккуратно есть) | |
| 5 | 1. Ходьба друг за другом с остановкой по сигналу (педагог использует для сигнала бубен, погремушку или дудочку).  2. Ползание друг за другом на ладонях и коленях (имитация движений животных).  3. Бег врассыпную.  4. Ходьба друг за другом в сопровождении музыки Н. Метлова «Поезд».  5. Перестроение в круг при помощи педагога.  6. ОРУ без предметов.  7. Упражнение «Докати мяч до стены» (расстояние 2 м).  8. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (2 обруча).  9. Ходьба на носках.  10. Подвижная игра «Мяч в кругу».  11. Пальчиковая гимнастика «Оладушки» | |
| 6 | 1. Ходьба друг за другом с остановкой по сигналу (педагог использует для сигнала звучащую игрушку или музы­кальный инструмент).  2. Ползание друг за другом на ладонях и коленях.  3. Бег врассыпную.  4. Ходьба друг за другом.  5. Перестроение в круг при помощи педагога.  6. ОРУ с большим мячом.  7. Прокатывание большого и маленького мячей в ворота шириной 60 см с расстояния 1 м (детям предлагается срав­нить большой и маленький мячи, уточнить, какой мяч легче прокатить через ворота).  8. Бег за мячом.  9. Прыжки из одного обруча в другой, выпрыгивание из последнего обруча.  10. Малоподвижная игра «Петушок» | |
| **3-я неделя** | | | | |
| 7 | 1. Ходьба друг за другом с остановкой по требованию педагога.  2. Ползание друг за другом на ладонях и коленях (проговаривание звукоподражаний, имитирующих собаку, кошку).  3. Бег врассыпную.  4. Ходьба друг за другом в сопровождении музыки М. Раухвергера «Марш».  5. Перестроение в круг при помощи педагога.  6. ОРУ без предметов.  7. Прокатывание маленького мяча вдаль, ползание за ним и возвращение шагом по дорожке шириной 40 см.  8. Подвижная игра «Доползи до погремушки».  9. Дыхательное упражнение «Самолет» | | 1. Выполнение действий по подражанию «Что мы делаем в группе?».  2. Дыхательное упражнение «Пузыри».  3. Гимнастика после сна «Потягушки-потягушеньки».  4. Игра на прогулке с природным материалом (шишками, желудями, крупными семенами растений и т. д.).  5. Беседа с родителями об организации закалива­ния детей в домашних условиях.  6. Рассматривание карти­нок с изображением зимней одежды и обуви, обсуждение значения теплых вещей зимой.  7. Самомассаж после про­гулки: детям предлагается размять руками стопы и пальцы ног, потереть коленки | |
| 8 | 1. Ходьба друг за другом с остановкой по требованию педагога.  2. Ползание друг за другом на ладонях и коленях.  3. Бег врассыпную в сопровождении музыки А. Филиппенко «Веселая песенка».  4. Ходьба друг за другом.  5. Перестроение в круг при помощи педагога.  6. ОРУ с малым мячом.  7. Ходьба по гимнастической скамейке.  8. Подлезание под четыре последовательно расположенные дуги (высота - 40 см).  9. Ходьба врассыпную с остановкой и подпрыгиванием на месте по зрительному сигналу (педагог использует фла­жок, платок или знак яркого цвета).  10. Подвижная игра «Принеси предмет».  11. Игра средней подвижности «Поезд» | |
| 9 | 1. Ходьба с изменением темпа в сопровождении музыкальной композиции «Тихо - громко» (муз. Е. Тиличеевой, сл. Ю. Островского).  2. Бег в прямом направлении.  3. Ходьба по доске.  4. ОРУ с погремушкой.  5. Прыжки на двух ногах через шнур.  6. Ползание по наклонной доске.  7. Бросание мяча вперед двумя руками снизу.  8. Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «Догоните меня!».  9. Проговаривание стихотворных строк, сопряженное с действиями, соответствующими тексту: Белый снег пушистый в воздухе кружится И на землю тихо падает, ложится | |
| **4-я неделя** | | | | |
| 10 | 1. Ходьба с переходом на бег и наоборот.  2. Бег в прямом направлении с музыкальным.сопровождением (на выбор педагога).  3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см).  4. ОРУ со стульчиком.  5. Прыжки на двух ногах.  6. Перелезание через бревно.  7. Бросание мяча вперед двумя руками от груди.  8. Подвижная игра (на ориентировку в пространстве) «Найди флажок» | 1. Приучение к мытью рук и умыванию с одно­временным прослушива­нием русской народной песенки «Водичка, во­дичка. ..».  2. Дыхательное упражне­ние «Согреем ладошки».  3. Гимнастика для глаз (дети следят глазами за предметом).  4. Ходьба босиком по ребристым дорожкам. 5. Ритмическая гимнасти­ка под музыкальную ком­позицию «Упражнения со снежками» (муз. Г. Фина-ровского) | | |
| 11 | 1. Ходьба с изменением направления.  2. Бег с изменением темпа.  3. Кружение в медленном темпе в сопровождении музыки Т. Ломовой «Вальс снежинок».  4. ОРУ с кубиками (после выполнения упражнений дети ставят кубики на пол друг за другом, образуя длинную це­почку).  5. Прыжки на двух ногах на месте.  6. Подлезание под веревку (высота 30—40 см).  7. Катание мяча одной рукой педагогу.  8. Подвижная игра с ходьбой и бегом «Кто тише?» |
| 12 | 1. Ходьба с переходом на бег и наоборот.  2. Бег с изменением темпа.  3. Игра «По ровненькой дорожке».  4. ОРУ с флажками (после выполнения упражнений детям предлагается назвать цвет флажков).  5. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  6. Ползание по наклонной доске.  7. Бросание мяча вперед двумя руками от груди.  8. Подвижная игра (с разнообразными движениями и пением) «Поезд» |
| **Январь** | | | | |
| **3-я неделя** | | | | |
| 1 | 1. Ходьба друг за другом по краю зала в музыкальном сопровождении (русская народная мелодия «Топ-топ»).  2. Бег врассыпную с остановкой по сигналу (звучанию музыкального инструмента).  3. Ходьба на носочках.  4. Перестроение в круг при помощи воспитателя.  5. ОРУ с флажками (уточнить у детей цвет флажков).  6. Ползание на ладонях и коленях друг за другом.  7. Прыжки в длину с места через дорожки разной ширины - 10 см и 5 см (предложить детям сравнить дорожки).  8. Ползание на ладонях и коленях по доске, положенной на пол.  9. Подвижная игра «Попади в воротца».  10. Дыхательное упражнение «Каша кипит» | | | 1. Приучение детей к использованию индивидуальных предметов(носовой платок, салфетка, полотенце, расческа, горшок).  2. Дидактическая игра «Как беречь наши ноги?».  3. Гимнастика для глаз (дети смотрят на маленький круг, прикрепленный на окно, а затем вдаль).  4. Мытье рук и лица про­хладной водой. |
| 2 | 1. Ходьба друг за другом по периметру зала.  2. Бег врассыпную с остановкой на сигнал.  3. Ходьба на носочках.  4. Перестроение в круг при помощи воспитателя.  5. ОРУ без предметов.  6. Ходьба врассыпную с остановкой и полуприседом по сигналу.  7. Бросание мяча из положения стоя на коленях.  8. Пролезание на ладонях и коленях в тоннель.  9. Подвижная игра «Найди флажок».  10. Игра средней подвижности «Курочка-хохлатка» (с использованием шапочек-масок с изображением курицы и цы­плят) | | |
| 3 | 1. Ходьба врассыпную в сопровождении русской народной мелодии «Перетопы».  2. Бег с изменением темпа по сигналу (хлопок в ладоши).  3. Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).  4. ОРУ без предметов.  5. Прыжки на двух ногах.  6. Подлезание под веревку (высота 40-30 см).  7. Бросание мяча друг другу.  8. Подвижная игра с ходьбой и бегом «Воробышки и автомобиль».  9. «Упражнения со снежками» (русская народная мелодия) | | |
| **4-я неделя** | | | | |
| 4 | 1. Ходьба с изменением направления по зрительному ориентиру.  2. Бег в колонне по одному.  3. Ходьба по прямой дорожке (расстояние 3-4 м).  4. ОРУ с мешочком (после выполнения упражнений дети складывают все мешочки в одном месте и отвечают на во­прос: сколько мешочков?).  5. Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10-15 см выше поднятой руки).  6. Ползание по наклонной доске.  7. Катание мяча двумя руками стоя (расстояние 50-100 см).  8. Подвижная игра с ходьбой и бегом «Птички» с музыкальным сопровождением («Птица и птенчики», муз. Е. Тили-чеевой) | | | 1. Целевая прогулка по территории детского сада «Порадуемся снегу».  2. Приучение детей к мытью рук после рисования, лепки, перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем.  3. Дидактическая игра «Расскажи и покажи» (воспитатель предлагает детям показать, где у куклы глазки, ушки, носик, руки, ноги, живот и т. д.). |
| 5 | 1. Ходьба с переходом на бег и наоборот.  2. Бег в колонне по одному.  3. Ходьба по гимнастической скамейке.  4. ОРУ со стульчиком.  5. Прыжки на двух ногах на месте (дети имитируют движения зайца).  6. Подлезание под воротца.  7. Бросание мяча двумя руками из-за головы.  8. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Где звенит?» | | |
| 6 | 1. Ходьба врассыпную (во время ходьбы дети собирают «снежки» с пола и складывают их в общую коробку).  2. Бег в колонне по одному.  3. Кружение в медленном темпе с игрушкой в руках под музыкальную композицию «Спи, мой мишка» (муз. Е. Ти-личеевой, сл. Ю. Островского).  4. ОРУ с мячом.  5. Перелезание через бревно.  6. Катание мяча двумя руками стоя (расстояние 50-100 см). 7. Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «Догоните мяч!» | | |
| **Февраль** | | | | |
| **1-я неделя** | | | | |
| 1 | 1. Перемена мест в строю.  2. Ходьба врассыпную на носках.  3. Бег врассыпную на носках.  4. ОРУ «Мышки» (с использованием шапочек-масок с изображением мышек).  5. Ходьба из обруча в обруч в сопровождении музыкальной композиции «Муравьишка» (муз. 3. Компанейца).  6. Прыжки через веревку.  7. Бросание мяча от груди (побуждать детей использовать речевую конструкцию «далеко бросил мяч»).  8. Подвижные игры «Наседка и цыплята», «Кот и мыши» | | | 1. Целевая прогулка по территории детского сада «Какая погода на улице?».  2. Приучение детей к правильному надеванию одежды и обуви, аккуратному складыванию снятой одежды в определенном порядке.  3. Игра средней подвижности «Карусель» (дети берутся за концы лент круглой «карусели», идут по кругу, ускоряя или замедляя темп по сигналу педагога).  4. Дидактическая игра «Как беречь свое здоровье»  (педагог показывает детям иллюстрации с изображе­нием детей, нарушающих правила здоровьесбереже-ния, предлагает детям рас­казать об изображенном, объясняет, что следует делать, чтобы не навредить своему здоровью) |
| 2 | 1. Перемена мест в строю.  2. Ходьба врассыпную на носках.  3. Бег врассыпную на носках.  4. ОРУ с цветами в сопровождении музыки Е. Макшанцевой «Упражнения с цветами».  5. Ходьба из обруча в обруч.  6. Прыжки в длину через две линии (расстояние 10-30 см).  7. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками (побуждать детей использовать в речи понятие «высоко»).  8. Перелезание через бревно.  9. Подвижная игра «Кот и мыши» (с использованием шапочек-масок с изображением кота и мышек) | | |
| 3 | 1. Построение в шеренгу с перестроением в круг.  2. Ходьба на носках, поднимая колени («по сугробам»), перешагивая через препятствие.  3. Бег стайкой по кругу с ускорением и замедлением.  4. Упражнения «Встречи животных в лесу» (имитация движений зайца, волка, медведя, лисы).  5. Ходьба из обруча в обруч.  6. Упражнение «Подпрыгни повыше».  7. Бросание мяча из-за головы.  8. Перелезание через бревно.  9. Подвижная игра «Самолеты» (побуждать детей длительно произносить звук [у]) | | |
| **2-я неделя** | | | | |
| 4 | 1. Свободное построение.  2. Ходьба на носках, на внешней стороне стопы.  3. Упражнение «Пробеги и не сбей кегли».  4. Отгадывание загадок о животных, имитация движений животных.  5. Упражнение «По ступенькам» (дети совместно с воспитателем строят ступеньки из крупного деревянного строи­тельного материала).  6. Прыжки на двух ногах (по дорожке длиной до 2 м).  7. Бросание мяча из-за головы.  8. Перелезание через бревно (высота 20 см).  9. Подвижная игра «Волшебная дудочка» (дудочка играет - все пляшут, перестает играть - все замирают, удерживая равновесие) | | | 1. Дидактическая игра «Для чего нужны глаза, уши...» (формирование представления о назначении каждого органа: глаза - смотреть, уши - слушать, нос - нюхать и т. д.).  2. Дыхательная гимна­стика «Вдох - выдох».  3. Мытье рук и лица про­хладной водой.  4. Игра «Купание Наташи» (музыкально-двигательный показ действий купания куклы под пение воспитателя («Наташе, Наташе таз...», рус. нар. мелодия, сл. Н. Френкель). 5. Целевая прогулка «Физкультура на улице» (дети  выполняют простейшие движения по показу педагога).  6. Ознакомление с правилами гигиены: нужно мыть руки водой с мылом несколько раз в день; нужно причесываться, вытирать нос платком, аккуратно есть ложкой |
| 5 | 1. Ходьба друг за другом.  2. Бег врассыпную с остановкой и подпрыгиванием по зрительному сигналу (карточка определенного цвета).  3. Ходьба врассыпную с выполнением заданий: «Подойдите ко мне», «Бегите ко мне», «Ползите ко мне».  4. Перестроение в круг.  5. ОРУ без предметов.  6. Прыжки в длину (перепрыгивание «ручейка» шириной 15 см).  7. Бросание маленького мяча в корзину, расположенную в кругу.  8. Ходьба по гимнастической скамейке и схождение с нее.  9. Подвижная игра «Целься вернее».  10. Пальчиковая гимнастика «Пальчики в лесу» | | |
| 6 | 1. Ходьба друг за другом.  2. Бег врассыпную с остановкой и подпрыгиванием по сигналу (звучащая игрушка).  3. Ходьба врассыпную с выполнением заданий: «Подойдите ко мне», «Бегите ко мне», «Ползите ко мне».  4. Перестроение в круг.  5. ОРУ с султанчиками.  6. Прыжки на двух ногах через последовательно расположенные гимнастические палки.  7. Бросание маленького мяча вдаль одной рукой.  8. Бег за мячом.  9. Подвижная игра «Зайка беленький сидит».  10. Игра малой подвижности «На кого я похож?» | | |
| **3-я неделя** | | | | |
| 7 | 1. Ходьба друг за другом.  2. Бег врассыпную с остановкой и подпрыгиванием по сигналу (хлопок в ладоши).  3. Ходьба врассыпную с выполнением заданий: «Подойдите ко мне», «Бегите ко мне», «Ползите ко мне».  4. Перестроение в круг.  5. Игра-исследование «Где погремушка?» (на громкую музыку дети гремят погремушками, на тихую - прячут погре­мушки за спину).  6. ОРУ без предметов.  7. Прыжки через дорожку шириной 15 см.  8. Ходьба по гимнастической скамейке.  9. Подвижная игра «Через ручеек» | | | 1. Дыхательное упражнение «Паровозик» (побуждать детей произносить звукоподражание «туту!»).  2. Ходьба босиком по «тропе здоровья».  3. Ознакомление с прави­лами здоровьесбережения: нельзя ходить боси­ком по острым предме­там; летом нужно зака­лять ноги, бегая по песку босиком; каждый день нужно мыть ноги).  4. Выполнение упражне­ний для предупреждения плоскостопия: ходьба на носках, ходьба по палке, перекатывание левой и правой стопой поочеред­но теннисного мячика.  5. Исполнение музыкально-ритмических движений под плясовую песенку «Уж я топну ногой...» |
| 8 | 1. Ходьба друг за другом.  2. Бег врассыпную с остановкой и подпрыгиванием по сигналу.  3. Ходьба врассыпную с выполнением заданий: «Подойдите ко мне», «Бегите ко мне», «Ползите ко мне».  4. Перестроение в круг.  5. ОРУ с погремушками.  6. Бросание большого мяча вдаль от груди двумя руками из положения стоя.  7. Бег за мячом.  8. Подвижная игра «Флажок».  9. Игра средней подвижности «Колпачок» | | |
| 9 | 1. Ходьба парами.  2. Бег друг за другом.  3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см).  4. ОРУ без предметов.  5. Прыжки через две параллельные линии (10-30 см).  6. Лазание по лестнице-стремянке вверх и вниз (высота 1,5 м).  7. Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1-1,5 м).  8. Подвижная игра с ходьбой и бегом «Перешагни палку» | | |
| **4-я неделя** | | | | |
| 10 | 1. Ходьба парами.  2. Бег в прямом направлении.  3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см) с музыкальным сопровождением (русская народная мелодия в обр. Т. Ломовой «Сапожки»).  4. ОРУ с мячом.  5. Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10-15 см выше поднятой руки).  6. Лазание по наклонной доске, приподнятой одним концом (на высоту 20-30 см).  7. Ловля мяча, брошенного воспитателем (с расстояния 50-100 см).  8. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль» | | | 1. Чтение и инсценировка стихотворения И. Саксон­ской «Где мой пальчик». 2. Выполнение упражне­ний для пальцев: «Кулач­ки», «Встряхивание», «Пальчики здороваются», «Массаж пальцев», «Счет пальцев». 3. Беседа-рассуждение «Зачем нужны руки?».  4. Дидактическая игра «Чудесный мешочек».  5. Игра-забава «Жмурки».  6. Игра «Надуй шарик».  7. Гимнастика для языч­ка: цоканье языком, как лошадка; длительное про­изнесение звука «д-д-д»; «Погладим зубки» (кончиком языка упереться в нёбо, а затем водить им по острому краю верхних и нижних зубов) |
| 11 | 1. Ходьба с изменением направления по зрительному ориентиру.  2. Бег между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30 см).  3. Ходьба по гимнастической скамейке.  4. ОРУ без предметов.  5. Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами.  6. Лазание по лестнице-стремянке вверх и вниз (высота 1,5 м; побуждать детей использовать в речи слова «вверх», «вниз»).  7. Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1-1,5 м).  8. Подвижная игра с ходьбой и бегом «По тропинке» | | |
| 12 | 1. Ходьба парами.  2. Бег между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30 см).  3. Ходьба по прямой дорожке (расстояние *Ъ-А* м).  4. ОРУ с ленточками (уточнить у детей цвета ленточек).  5. Прыжки в длину с места с отталкиванием, двумя ногами.  6. Бросание мяча двумя руками из-за головы.  7. Подвижная игра с ходьбой и бегом «Птички в гнездышках» с музыкальным сопровождением («Птица и птенчики», муз. Е. Тиличеевой) | | |
| **Март** | | | | |
| **1-я неделя** | | | | |
| 1 | 1. Перестроение из шеренги в круг.  2. Ходьба по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по зрительному сигналу.  3. Бег по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу в сопровождении музыкальной композиции «Веселая песенка» (муз. Г. Левкодимова, сл. И. Черницкой).  4. ОРУ с мячом (уточнить у детей, какой мяч (большой или маленький, тяжелый или легкий, какого цвета)).  5. Ходьба из обруча в обруч с мячом в руках.  6. Прыжки на двух ногах с мячом в руках (до 2 м).  7. Бросание мяча из-за головы.  8. Игры «Проползи по бревну».  9. Подвижная игра «Брось и догони» | | | 1. Игра «Сбей пирамиду»  (прокатывание мяча в пи-  рамиду из двух кубиков,  построенную детьми под  руководством педагога).  2. Ходьба по корриги-  рующим дорожкам.  3. Анкетирование родите-  лей по организации дви-  гательной активности де-  тей дома.  4. Ходьба по территории  детского сада.  5. Гимнастика в постели  после сна.  6. Дидактическая игра  «В какие игры играют на  улице?» (педагог показы-  вает детям инвентарь для  прогулок и предлагает рас-  сказать, как можно играть  с этими предметами).  7. Подвижные игры  «Птички в гнездышках»,  «Мыши и кот», «Трам-  вай» |
| 2 | 1. Перестроение из шеренги в круг.  2. Ходьба по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу (звучащая игрушка).  3. Бег по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу.  4. ОРУ с мячом.  5. Ходьба с мячом в руках (дети переступают через препятствия из кубиков, построенные под руководством педагога).  6. Прыжки на двух ногах с мячом в руках (до 2 м).  7. Игра «Поймай мяч».  8. Подтягивание на скамейке в положении лежа на животе.  9. Подвижная игра «Пузырь» | | |
| 3 | 1. Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот.  2. Ходьба по наклонной горизонтальной поверхности с перешагиванием через «камешки», «канавки».  3. Бег с ускорением и замедлением темпа.  4. Перекат на живот и обратно с мячом в руках.  5. Ходьба из обруча в обруч, руки за головой.  6. Игра «Допрыгни!».  7. Ловля мяча, брошенного инструктором (расстояние 100 см).  8. Подтягивание на скамейке в положении лежа на животе.  9. «Игра с бубном» (муз. Г. Фрида) | | |
| **2-я неделя** | | | | |
| 4 | 1. Перестроение из шеренги в круг.  2. Ходьба с перешагиванием через препятствия из кубиков.  3. Бег «Перемена мест».  4. Упражнения с флажками (уточнить у детей цвет флажков).  5. Ходьба по ребристой доске.  6. Прыжки со сменой положения ног.  7. Ловля мяча, брошенного инструктором.  8. Игра «Собачки» (имитация движений собаки в сопровождении песни «Собачка Жучка» (муз. Н. Кукловской, сл. Н. Федорченко).  9. Подтягивание на скамейке в положении лежа на животе.  10. Подвижная игра «Где звенит?» (с колокольчиком) | | | 1. Дыхательные упражне-  ния «Паровозик», «Ба-  бочки».  2. Подвижная игра «Сбей  кеглю».  3. Ходьба по массажным  коврикам.  4. Игра «Перенеси боль-  ше предметов»(перене-  сти кубики на свой стул).  5. Консультация для ро-  дителей «Меры предо-  сторожности при ОРЗ».  6. Подлезание под стулья  разной величины, высо-  ты; под палку, положен-  ную на спинки двух  стульев.  7. Игра-путешествие по  территории детского сада  с преодолением препят-  ствий: перешагивание  ямок, огибание луж,  ходьба по бровкам.  8. Самомассаж ручными  массажерами |
| 5 | 1. Ходьба друг за другом, врассыпную, парами.  2. Бег врассыпную.  3. Ходьба в сопровождении музыкальной композиции «Солнышко» (муз. Н. Лукониной).  4. Перестроение в круг.  5. ОРУ без предметов.  6. Перешагивание через шесть палок, лежащих на полу на расстоянии 15 см друг от друга.  7. Ползание по гимнастической скамейке.  8. Бросание большого мяча вдаль от груди.  9. Подвижная игра «Поезд» (побуждать детей произносить звукоподражание «Ту-ту!» с разной громкостью).  10. Пальчикова гимнастика «Пальчик о пальчик» | | |
| 6 | 1. Ходьба друг за другом, врассыпную, парами.  2. Бег врассыпную.  3. Ходьба.  4. Перестроение в круг.  5. ОРУ с обручем.  6. Ползание к шнуру, натянутому на высоте 50 см, подлезание под него.  7. Подъем на 1-ю ступеньку гимнастической лестницы и спуск с нее.  8. Бросание большого мяча («Добрось до стены») на расстояние 2 м.  9. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч».  10. Игра «Принеси мяч (большой и малый)» | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3-я неделя** | | | | | |
| 7 | 1. Ходьба друг за другом, врассыпную, парами.  2. Бег врассыпную.  3. Ходьба.  4. Перестроение в круг.  5. ОРУ без предметов.  6. Прыжки через дорожку, лежащую на ковре (ширина 15 см).  7. Лазание по гимнастической лестнице.  8. Ходьба с изменением темпа по музыкальному сигналу (бубен или погремушка).  9. Подвижная игра «Целься вернее».  10. Дыхательное упражнение «Бульканье» | | 1. Дидактическая игра  «Что мы надеваем на но-  ги?» (детям предлагается  найти среди картинок  с изображением разных  предметов обувь).  2. Упражнение для пре-  дупреждения плоскосто-  пия «Дорожки» (дети хо-  дят босиком по специаль-  ным дорожкам: на одной  пришиты карандаши, на  второй — пробки от пла-  стиковых бутылок, на  третьей - квадратами  вшитый горох).  3. Беседа «Как беречь  свои ноги».  4. Зарядка для ног с про-  говариванием русской  народной потешки «Еду,  еду к бабе, к деду...».  5. Дыхательные упражне-  ния «Надуем шарик»,  «Гуси шипят», «Насос» | | |
| 8 | 1. Ходьба друг за другом, врассыпную, парами.  2. Бег врассыпную.  3. Ходьба.  4. Перестроение в круг.  5. ОРУ с большими мячами.  6. Прыжки из обруча в обруч, расположенные вплотную друг к другу.  7. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.  8. Прохождение через тоннель (наклониться).  9. Подвижная игра «Обезьянки».  10. Имитация движений животных (зайца и медведя) под музыкальную композицию «Зайцы и медведь» (муз. Т. По-  патенко) | |
| 9 | 1. Ходьба с обхождением предметов.  2. Бег в колонне по одному.  3. Кружение в медленном темпе с предметом в руках под музыкальную композицию «Покружись и поклонись» (муз.  В. Герчик).  4. ОРУ с ленточками (уточнить у детей цвета ленточек).  5. Прыжки в высоту с места.  6. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.  7. Метание мячей правой и левой рукой.  8. Подвижная игра с разнообразными движениями и пением «Заинька» | |
| **4-я неделя** | | | | | |
| 10 | 1. Ходьба с переходом на бег и наоборот в сопровождении музыкальной композиции «Марш и бег» (муз. Е. Тиличеевой).  2. Бег в прямом направлении.  3. Ходьба по бревну (ширина 20-25 см).  4. ОРУ без предметов.  5. Прыжки через две параллельные линии (10-30 см).  6. Лазанье по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см).  7. Катание мяча двумя руками стоя, сидя (расстояние 50-100 см).  8. Исполнение музыкально-ритмических движений под музыку М. Раухвергера «Прогулка и пляска».  9. Подвижная игра с бросанием и ловлей мяча «Мяч в кругу» | | 1. Игра «Сбей пирамиду» (прокатывание мяча в пирамиду из двух кубиков, построенную детьми под руководством педагога).  2. Ходьба по корригирующим дорожкам. 3. Анкетирование родителей по организации двигательной активности детей дома.  4. Ходьба по территории детского сада.  5. Гимнастика в постели после сна.  6. Дидактическая игра «В какие игры играют на улице?» (педагог показывает детям инвентарь для прогулок и предлагает рассказать, как можно играть с этими предметами).  7. Подвижные игры «Птички в гнездышках», «Мыши и кот», «Трамвай» | | |
| 11 | 1. Ходьба с обхождением предметов (дети по просьбе педагога называют предметы, которые обходят).  2. Бег в прямом направлении.  3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см)..  4. ОРУ с флажками (уточнить у детей цвет флажков).  5. Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами.  6. Подлезание под веревку (высота ЗО^Ш см).  7. Метание набивных мешочков правой и левой рукой.  8. Подвижная игра с бегом «Принеси предмет» | |
| 12 | 1. Ходьба врассыпную.  2. Бег между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30 см).  3. Ходьба по бревну (ширина 20-25 см).  4. ОРУ с платочками под музыку (на усмотрение педагога).  5. Игра «Мой веселый звонкий мяч».  6. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.  7. Метание мячей правой и левой рукой.  8. Подвижная игра с бегом «Птички летают» | |
| **Апрель** | | | | | |
| **1-я неделя** | | | | | |
| 1 | 1. Музыкально-двигательная игра «Барабан» под музыку Д. Кабалевского «Барабан» (выполнение действия по по­строению на различение динамики).  2. Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя.  3. Бег в медленном темпе (30-40 с, расстояние до 80 м).  4. Игра с солнечными зайчиками (педагог показывает зеркалом солнечных зайчиков, а дети их «ловят»).  5. Ходьба с ящика на ящик (высота 10-15 см).  6. Прыжки со сменой положения ног (ноги врозь - вместе).  7. Перебрасывание мяча через веревку, находящуюся на уровне груди ребенка (расстояние 1-1,5 м).  8. Лазание по гимнастической скамейке.  9. Подвижная игра «Лошадки» | | 1. Дыхательные упражне­ния «Петушок», «Паровоз». 2. Игра «Разбери крупу».  3. Ходьба по массажным коврикам.  4. Игровые действия «Доползи до зайки», прыжки - «Достань до зайки».  5. Консультация для родителей «Организация двигательного досуга детей на прогулке».  6. Подлезание под доской, положенной на спинки стульев разной высоты.  7. Ходьба боком по шнуру, расположенному по кругу. 8. Подъем и спуск по ступенькам лестницы (уточнить у детей правила безопасности при подъеме и спуске с лестницы).  9. Броски большого мяча в корзину, расстояние 1,5 м | | |
| 2 | 1. Музыкально-двигательная игра «Барабан» под музыку Г. Фрида «Барабан» (выполнение действий по построению на различение динамики).  2. Ходьба с дополнительным заданием (с остановкой по сигналу), поворот вокруг себя.  3. Бег в медленном темпе (30^0 с, расстояние до 80 м).  4. Игра с солнечными зайчиками (педагог показывает зеркалом солнечных зайчиков, а дети их «ловят»).  5. Ходьба с ящика на ящик (высота 10-15 см).  6. Прыжки со сменой положения ног (врозь - вместе).  7. Удар мяча о стену (или щит) и ловля его двумя руками.  8. Лазание по лестнице-стремянке и спуск с нее.  9. Игра с прыжками «Заинька» (с использованием шапочек-масок с изображением зайцев) | |
| 3 | 1. Построение в шеренгу по флажку-сигналу того или иного цвета.  2. Ходьба с высоким подниманием колен.  3. Бег со сменой темпа по звуковому сигналу (бубен, погремушка или дудочка).  4. Игра с «волшебной палочкой» (педагог взмахивает «волшебной палочкой» и называет действие, которое должны выполнить дети).  5. Ходьба с ящика на ящик (высота 10-15 см).  6. Перебрасывание мяча через веревку, находящуюся на уровне груди ребенка (расстояние 1-1,5 м).  7. Лазание по лестнице-стремянке и спуск с нее.  8. Подвижная игра «Лошадки» | |
| **2-я неделя** | | | | | |
| 4 | | 1. Построение в круг по флажку-сигналу определенного цвета.  2. Ходьба приставным шагом.  3. Бег со сменой темпа по сигналу.  4. Игра с «волшебной палочкой» (педагог взмахивает «волшебной палочкой» и называет действие, которое должны выполнить дети).  5. Игра «Прыжки из кружка в кружок».  6. Прямой галоп.  7. Бросание предметов в цель (расстояние 1 м) одной рукой.  8. Лазание по лестнице-стремянке и спуск с нее.  9. Подвижная игра «Лошадки» | 1. Выполнение ритмиче­ских движений, соответ­ствующих тексту стихо­творения «Мишка косо­лапый по лесу идет...».  2. Дидактическая игра «Выбери одежду для кук­лы Андрюши и куклы Катюши» (используются картинки с изображением одежды).  3. Пальчиковая гимнастика «Оладушки».  4. Игровая ситуация: воспитатель и доктор Айболит объясняют детям, почему нужно мыть овощи и фрукты.  5. Малоподвижная игра «Поймай мяч».  6. Гимнастика в постели.  7. Ползание с подлезанием под препятствия (большой и маленький стул) | | |
| 5 | | 1. Ходьба друг за другом с высоким подниманием коленей, на носочках (под украинскую народную мелодию в обр. Р. Леденева «Стукалка»).  2. Бег по периметру площадки, врассыпную.  3. Ходьба врассыпную.  4. Перестроение в круг.  5. ОРУ без предметов.  6. Лазание по гимнастической стенке.  7. Перелезание через гимнастическую скамейку.  8. Подлезание под дугу высотой 40 см.  9. Подвижная игра «Целься вернее».  10. Пальчиковая гимнастика «Ладушки» |
| 6 | | 1. Ходьба друг за другом с высоким подниманием коленей, на носочках.  2. Бег по периметру площадки, врассыпную.  3. Ходьба врассыпную в сопровождении песни «Солнышко» (русская народная мелодия в обр. М. Иорданского, слова народные).  4. Перестроение в круг.  5. ОРУ с султанчиками.  6. Прыжки в длину с места через «ручеек» шириной 20 см.  7. Подлезание под дугу высотой 50 см, под дугу высотой 40 см.  8. Перелезание через гимнастическую скамейку.  9. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».  10. Словесно-двигательная игра «Наши уточки с утра...» с проговариванием одноименной русской народной потешки |
| **3-я неделя** | | | | | |
| 7 | | 1. Ходьба друг за другом с высоким подниманием коленей, на носочках.  2. Бег по краю площадки, врассыпную.  3. Ходьба врассыпную.  4. Перестроение в круг; музыкально-ритмическая импровизация под музыку П. И. Чайковского «Апрель».  5. ОРУ без предметов.  6. Лазание по гимнастической стенке.  7. Ходьба через палки, расположенные на досках, лежащих на полу.  8. Бросание маленького мяча вдаль от плеча одной рукой.  9. Словесно-двигательная игра «Заинька, походи...» с проговариванием одноименной потешки.  10. Дыхательное упражнение «Надуем шарик» | | 1. Чтение и инсценировка стихотворения Г. Сапгира «Кошка».  2. Выполнение упражне-  ний для пальцев: «Кулач-  ки», «Встряхивание»,  «Пальчики здороваются»,  «Массаж пальцев», «Счет  пальцев».  3. Беседа-рассуждение  «Зачем нужны ноги?».  4. Дидактическая игра  «Чудесный мешочек».  5. Игра-забава «Зайчики  пляшут».  6. Игровая ситуация «Ку-  пание куклы Кати».  7. Гимнастика для языч-  ка: «Непослушный язы-  чок» (покусать язык),  «Вкусное варенье» (обли-  зать широким языком  верхнюю губу).  8. Лазание по гимнасти-  ческой стенке (4-6 ступе-  ней), бросание и ловля  большого и малого мячей  (уточнить у детей вели-  чину мячей, какой мяч  удобнее держать в руках) | |
| 8 | | 1. Ходьба друг за другом с высоким подниманием коленей, на носочках.  2. Бег по краю площадки, врассыпную.  3. Ходьба врассыпную.  4. Перестроение в круг.  5. ОРУ с малым мячом (уточнить у детей величину, цвет, форму мяча).  6. Прыжки вверх до игрушки, подвешенной на 10-15 см выше вытянутой руки ребенка.  7. Подлезание поочередно под дуги высотой 50 см, 40 см, под шнур 30 см.  8. Подвижная игра «Перешагни через палку».  9. Игра средней подвижности «К куклам в гости мы идем» | |
| 9 | | 1. Ходьба с обхождением предметов.  2. Инсценировка считалки:  На скамейке у окошка  Кошка, глазки открывай,  Улеглась и дремлет кошка.  День зарядкой начинай.  3. Бег в колонне по одному.  4. ОРУ с погремушками.  5. Ходьба по гимнастической скамейке.  6. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м).  7. Бросание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка.  8. Подвижная игра (на развитие ориентировки в пространстве) «Найди флажок» | |
| **4-я неделя** | | | | | |
| 10 | | 1. Ходьба приставным шагом вперед.  2. Бег друг за другом.  3. ОРУ с шишками.  4. Игра средней подвижности «Зайка серенький сидит».  5. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным способом.  6. Метание набивных мешочков правой и левой рукой.  7. Оздоровительная ходьба: по ребристой доске, перешагивание через палки, лежащие на полу, ходьба на пятках, «змейкой», боком приставным шагом, проползание под дуги, легкий бег.  8. Подвижная игра (с подпрыгиванием) «Через ручеек» | | 1. Целевая прогулка по  территории детского сада  «Что делают птицы и на-  секомые весной».  2. Приучение детей к правильному надеванию одежды и обуви, аккуратному складыванию снятой одежды в определенном порядке.  3. Дидактическая игра «Как беречь свое здоровье» (педагог показывает иллюстрации с изображе­нием детей, нарушающих правила здоровьесбере-жения, предлагает рассказать об изображенном, объясняет, что следует делать, чтобы не навредить своему здоровью).  4. Ходьба и бег босиком по ковру, перешагивание препятствий (из 2-3 ку­биков, составленных детьми в виде башенок) |  |
| 11 | | 1. Ходьба приставным шагом в стороны.  2. Бег в колонне по одному.  4. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см).  5. Прыжки через шнур.  6. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.  7. Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1-1,5 м).  8. ОРУ с флажками (уточнить у детей цвет флажков).  9. «Прятки с платочками» (русская народная мелодия в обр. Р. Рустамова).  10. Подвижная игра с бегом «По тропинке» | |  |
| 12 | | 1. Ходьба парами под русскую народную мелодию в обр. М. Раухвергера «Маленький хоровод».  2. Бег врассыпную.  3. Ходьба по прямой дорожке (расстояние 3-4 м).  4. Игра «Через ручеек».  5. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным способом (побуждать детей использовать слова «вверх», «вниз»).  6. Бросание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка.  7. ОРУ с мячом (уточнить у детей величину и цвет мяча).  8. Подвижная игра с разнообразными движениями и пением «Флажок» | |  |
| **Май** | | | | | |
| **1-я неделя** | | | | | |
| 1 | | 1. Размыкание и смыкание при построении обычным шагом.  2. Ходьба по профилактической дорожке (предупреждение плоскостопия).  3. Бег с дополнительным заданием: догонять убегающих.  4. ОРУ «Игра с солнышком и ветерком» (на скамейке).  5. Подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см).  6. Прямой галоп.  7. Бросание предметов в цель (расстояние 1 м).  8. Упражнение «Проползи и не задень».  9. Подвижная игра «Солнышко и дождик» | | 1. Приучение детей к использованию индивидуальных предметов(носовой платок, салфетка, полотенце, расческа, горшок).  2. Дидактическая игра «Как беречь наши ноги и руки?».  3. Гимнастика для глаз (дети следят за предме­том, который педагог медленно передвигает в пространстве).  4. Мытье рук и лица прохладной водой.  5. Дидактическая игра «Разноцветные флажки» (педагог дает каждому ребенку выбрать и при­нести флажок определен­ного цвета).  6. Импровизация «Танец с балалайками» (русская народная мелодия «Светит месяц») | |
| 2 | | 1. Разм  ыкание и смыкание при построении обычным шагом.  2. Ходьба по палке.  3. Бег с дополнительным заданием: убегать от догоняющих.  4. ОРУ «Игра с солнышком и ветерком» (на скамейке).  5. Подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см).  6. Прямой галоп.  7. Бросание предметов в цель (расстояние 1 м).  8. Влезание на гимнастическую стенку удобным способом.  9. Подвижная игра «Самолеты» в сопровождении музыкальной композиции «Самолет» (муз. Е. Тиличеевой, сл. Н. Найде­новой) | |
| 3 | | 1. Построение по команде инструктора.  2. Ходьба приставным шагом вперед в сопровождении музыкальной композиции «Зашагали ножки» (муз. М. Раух-вергера).  3. Бег на скорость (расстояние до 10 м).  4. ОРУ «Рыбаки».  5. Подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см).  6. Прямой галоп.  7. Метание на дальность правой и левой рукой (2,5-3 м).  8. Влезание на гимнастическую стенку удобным способом.  9. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль» | |
| **2-я неделя** | | | | | |
| 4 | | 1. Построение по команде инструктора.  2. Ходьба по толстому шнуру.  3. Бег с указанием на игровой образ («Побежим тихо, как мышки» и т. п.).  4. ОРУ «Упражнения с цветами» (муз. М. Раухвергера).  5 Подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см).  6. Прыжки в длину с места.  7. Метание на дальность правой и левой рукой (2,5-3 м). | | 1. Выполнение игровых действий по подражанию «Где же наши ручки?».  2. Дыхательное упражне­ние «Пчелка».  3. Гимнастика после сна «Потягушки-потягушеньки».  4. Игра на прогулке «Вертушки» (детям предлагается подуть на вертушки или подставить их ветру). | |
| 5 | | 1. Ходьба друг за другом по периметру площадки, на носках, врассыпную.  2. Бег друг за другом, врассыпную.  3. Ходьба парами.  4. ОРУ с большим мячом.  5. Ходьба между мячами, расположенными в шахматном порядке.  6. Бросание большого мяча от груди двумя руками вдаль.  7. Имитация движений зайца и кошки в сопровождении музыкальных композиций («Серый зайка умывается», муз. М. Красева; «Серенькая кошечка», муз. В. Витлина).  8. Подвижная игра «Не наступи на линию».  9. Пальчиковая гимнастика «Оладушки» | |
| 6 | | 1. Ходьба друг за другом по периметру площадки, на носках, врассыпную.  2. Бег друг за другом, врассыпную.  3. Ходьба парами.  4. ОРУ «Зарядка» (муз. Е. Тиличеевой, сл. Л. Мироновой).  5. Бросание вдаль мешочка с песком через шнур, расположенный на высоте 1 м, с расстояния 1,5 м.  6. Подлезание под шнур.  7. Бег за мешочком.  8. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».  9. Игра малой подвижности «Петушок».  10. Дыхательное упражнение «Пароход» | |
| **3-я неделя** | | | | | |
| 7 | 1. Ходьба друг за другом по периметру площадки, на носках, врассыпную.  2. Бег друг за другом, врассыпную.  3. Ходьба парами.  4. ОРУ «Игра с погремушками» (И. Кишко).  5. Бросание мешочков в цель: высота 1 м, расстояние 1,5 м.  6. Прокатывание мяча воспитателю с расстояния 1,5 м.  7. Бег с мячом.  8. Подвижная игра «Прокати мяч до стены».  9. Дыхательное упражнение «Бабочка» | | | 1. Игра «Сбей башенку» (прокатывание мяча в ба­шенку из трех кубиков, построенную детьми под руководством педагога).  2. Ходьба по корриги­рующим дорожкам.  3. Дыхательные упражне­ния «Шар лопнул», «Ве­тер», «Подуем на шари­ки». 4. Ходьба по территории детского сада.  5. Гимнастика в постели после сна.  6. Дидактическая игра «Какие предметы нужны взрослым для работы?»  (педагог показывает предметы для работы по­вара, няни, дворника, па­рикмахера; дети называ­ют предметы и говорят, кому они принадлежат) | |
| 8 | 1. Ходьба друг за другом по периметру площадки, на носках, врассыпную.  2. Бег друг за другом, врассыпную.  3. Ходьба парами.  4. ОРУ с султанчиками.  5. Повороты вправо-влево с передачей мяча.  6. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  7. Бег между шнурами (ширина 30 см).  8. Подвижная игра «Попади в воротца».  9. Игра средней подвижности «Позвони в колокольчик» | | |
| 9 | 1. Ходьба приставным шагом вперед.  2. Бег в прямом направлении.  3. Ходьба по гимнастической скамейке.  4. ОРУ с шишками.  5. Лазанье по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см.  6. Метание предметов в горизонтальную цель двумя руками (правой и левой) с расстояния 1 м.  7. Подвижная игра с бегом «Солнышко и дождик» (муз. М. Раухвергера).  8. Дыхательная гимнастика (на усмотрение педагога) | | |
| **4-я неделя** | | | | | |
| 10 | 1. Ходьба приставным шагом в стороны.  2. Бег с изменением направления.  3. Ходьба по бревну (ширина 20-25 см).  4. ОРУ с кубиками; построение из кубиков поезда.  5. Прыжки через две параллельные линии (10-30 см).  6. Перелезание через бревно (ширина 20 см, длина 2-3 м).  7. Бросание мяча двумя руками разными способами (из-за головы, от груди, снизу).  8. Подвижная игра с бегом в воротца | | 1. Путешествие по территории детского сада с преодолением подъемов на пригорок.  2. Ходьба босиком по «Тропе здоровья».  3. Ознакомление с правилами здоровьесбережения: нельзя ходить босиком по острым предметам; летом нужно закалять ноги, бегая по песку босиком; каждый день нужно мыть ноги).  4. Выполнение упражне­ний для предупреждения плоскостопия: ходьба на носках, ходьба по палке, перекатывание левой и правой стопой поочередно теннисного мячика.  5. Консультация для родителей по теме «Организация физкульту-рного досуга в кругу семьи в летний период» | | |
| 11 | 1. Ходьба с переходом на бег и наоборот.  2. Игра «Птички в гнездышках».  3. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным способом.  4. ОРУ с кубиками.  5. Ловля мяча, брошенного педагогом (с расстояния 50-100 см).  6. Прокатывание мяча в маленькие и большие ворота с расстояния 1,5 м.  7. Подвижная игра с разнообразными движениями и пением «Поезд».  8. Дыхательное упражнение «Надуем пузик-арбузик» | |
| 12 | 1. Ходьба приставным шагом вперед.  2. Бег в колонне по одному.  3. Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).  4. Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки.  5. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.  6. Метание предметов в горизонтальную цель двумя руками (правой и левой) с расстояния 1 м.  7. Подвижная игра «Поезд».  8. Дыхательное упражнение «Веселые пружинки» | |