

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №305»**

**Комплексно-тематическое планирование
в подготовительных группах на 2021 – 2022 учебный год**

**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Цель: формировать у детей интерес и ценностное отношение к занятиям физической культуры

Задачи:

- развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

1 квартал: сентябрь – октябрь - ноябрь

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):

Сентябрь: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба и бег по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотом, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре; ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу, двумя руками снизу из-за головы 3 метра) (физическая культура)

Переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их (социализация, коммуникация)

Октябрь: ходят и бегают по одному, змейкой, с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходят по скамейке прямо, приставным шагом, боком, с приседанием, на носках, с мешочком на голове; выпрыгивают вверх из глубокого приседа; водят мяч по прямой, сбоку, между предметами, по полу, подталкивая мяч головой, отбивая мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках (физическая культура)

Выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения с музыкальным сопровождением; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат; испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх с элементами спорта (музыка, познание, здоровье, физическая культура, социализация)

Ноябрь: испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазают по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях, перелезают с одного пролета на другой в любую сторону на разных уровнях; ходят по скамейке прямо; боком; с перешагиванием через предметы; с поворотами; с приседанием; на носках; с мешочком на голове; чередуя лазанье и ползание с бегом и прыжками; бросают в цель с расстояния 4-5 метров (здоровье, физическая культура)

Выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт и навыки ЗОЖ. В новых обстоятельствах ; достигают успеха в установленных вербальных и невербальных контактов со взрослыми и детьми в различных видах деятельности и общении; участвуют в играх с элементами спорта (физическая культура, музыка, социализация, коммуникация, познание)

Сентябрь

Тема: « День знаний »			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Бег колонной по одному с переходом на ходьбу, равномерный бег и бег с ускорением Бег с соблюдением дистанции, ходьба и бег между предметами Ходьба и бег с четким фиксированием поворотов Ходьба и бег по сигналу, по кругу			
1. <i>ОРУ</i> без предметов. 2. <i>Равновесие</i> - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, боком с перешагиванием через предметы. <i>Прыжки</i> - прыжки на двух ногах через шнуры, через предметы. <i>Метание</i> – перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах. <i>Подвижные игры</i> «Пингвины», «Ловишки», «Ловкие ребята» 3. Логоритмика «Садовник» <i>Занятие №1, 2,3</i>	1. <i>ОРУ</i> с флажками. 2. <i>Прыжки</i> - подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета», прыжки на двух ногах через предметы <i>Метание</i> – перебрасывание мяча через шнур друг другу двумя руками из-за головы. Лазанье – лазанье под шнур, ползание «крокодил». <i>Подвижные игры</i> «Не оставайся на полу», «Совушка» «Пас на ходу»» 3. <i>Логоритмика</i> «По ягоды» <i>Занятие №4,5,6</i>	1. <i>ОРУ</i> с малым мячом. 2. <i>Лазанье</i> – ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, на ладонях и ступнях «по-медвежьи». <i>Равновесие</i> – ходьба по гимнастической скамейке, с поворотами. <i>Метание</i> - броски малого мяча вверх и ловля его двумя рукам, бросание мяча правой и левой рукой и ловля его двумя руками. <i>Подвижные игры</i> «Удочка», «Быстро передай», «Пройди – не задень» 3. <i>Логоритмика</i> «Садовник» <i>Занятия №7, 8,9</i>	1. <i>ОРУ</i> с палкой. 2. <i>Лазанье</i> – ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами, лазанье в обруч, который держит партнер. <i>Равновесие</i> – ходьба по гимнастической скамейке с заданием, боком приставным шагом. <i>Прыжки</i> – прыжки из обруча в обруч, на правой и левой ноге через шнуры. <i>Подвижные игры</i> «Не попадись», «Прыжки по кругу», «Круговая лапта» 3. <i>Логоритмика</i> «По ягоды» <i>Занятия №10, 11,13</i>

Октябрь

Тема: «Осень. Краски осени.»

Ходьба и бег в колонне с изменениями направления, бег между предметами, ходьба с перешагиванием через бруски. Ходьба и бег врассыпную с перешагиванием через шнуры на пятках.

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1.<i>ОРУ</i> без предметов. 2.<i>Равновесие</i> - ходьба по гимнастической скамейке руки за головой, с заданиями; боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки - прыжки на правой и левой ноге через шнуры. <i>Метание</i> – броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками, переброска мяча друг другу. <i>Прыжки</i> - прыжки на двух ногах с продвижением вперед до шнура, перепрыгнув через него. <i>Игровые упражнения</i> «Не попадись», «Мяч о стенку» <i>Подвижные игры</i> «Перелет птиц», «Не попадись», «Ловишки» 3.<i>Логоритмика</i> «К нам гости пришли» <i>Занятия №13, 14,15</i>	1.<i>ОРУ</i> с обручем. 2.<i>Прыжки</i> – прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат. <i>Метание</i> – отбивание мяча одной рукой на месте с продвижением вперед. <i>Лазанье</i> –ползание на ладонях и ступнях «по-медвежьи», лазанье в обруч на четвереньках. <i>Подвижные игры</i> «Не оставайся на полу», «Совушка», «Пингвины» 3.<i>Логоритмика</i> «Огород» <i>Занятия №16, 17,18</i>	1.<i>ОРУ</i> на гимнастических скамейках. 2. <i>Метание</i> – ведение мяча по прямой, между предметами. <i>Лазанье</i> – ползание по гимнастической скамейке хват рук с боков, ползание на четвереньках по прямой. <i>Равновесие</i> - ходьба по рейке гимнастической скамейке. <i>Подвижные игры</i> «Удочка», «не попадись», «Мяч водящему» 3. <i>Логоритмика</i> «К нам гости пришли» <i>Занятия №19, 20,21</i>	1.<i>ОРУ</i> с мячом. 2. <i>Лазанье</i> – ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой. <i>Прыжки</i> – прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах между предметами. <i>Равновесие</i> – ходьба по гимнастической скамейке с заданиями, на четвереньках с мешочком на спине; с мешочком на голове. <i>Подвижные игры</i> «Удочка», «Лягушки», «Ловишки с ленточками» 3.<i>Логоритмика</i> «Огород» <i>Занятия №22, 23,24</i>

Ноябрь

Тема: « Мир вокруг нас »			
Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения, с изменением направления движения, с выполнение заданий, змейкой между предметами, с подниманием колен			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1.<i>ОРУ</i> без предметов. 2.<i>Равновесие</i> - ходьба по канату боком, приставным шагом. <i>Прыжки</i> - прыжки на двух ногах через шнуры, на правой и левой ноге с продвижением вперед. <i>Метание</i> – броски мяча в корзину. <i>Подвижные игры</i> «Догони свою пару», «Будь ловким», «Мышеловка» 3.<i>Логоритмика</i> «Осенняя корзина» <i>Занятия №25, 26,27</i>	1.<i>ОРУ</i> с короткой скакалкой. 2.<i>Прыжки</i> – прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед, <i>Метание</i> – броски мяча друг другу стоя в шеренгах. <i>Лазанье</i> – ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине, ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой. <i>Подвижные игры</i> «Фигуры», «Не оставайся на полу», «Хитрая лиса» 3.<i>Логоритмика</i> «Ты лети, лети листок» <i>Занятия №28, 29,30</i>	1.<i>ОРУ</i> с кубиком. 2. <i>Равновесие</i> – ходьба на носках, руки за головой между предметами, ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. <i>Лазанье</i> - лазанье под дугу. <i>Ползание</i> «по-медвежьи». <i>Метание</i> – ведение мяча в прямом направлении, метание мешочков в горизонтальную цель. <i>Подвижные игры</i> «Перелет птиц», «По местам», «» 3.<i>Логоритмика</i> «Осенняя корзина» <i>Занятия №31, 32,33</i>	1.<i>ОРУ</i> без предметов. 2. <i>Лазанье</i> – лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. <i>Равновесие</i> – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с заданиями, ходьба на носках по уменьшенной площади опоры. <i>Прыжки</i> – прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно. <i>Метание</i> – бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока, забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. <i>Подвижные игры</i> «Фигуры», «Совушка», «Хитрая лиса» 3.<i>Логоритмика</i> «Ты лети, лети листок» <i>Занятия №34, 35,36</i>

2 квартал: декабрь – январь - февраль

Планируемые результаты развития интегративных качеств:

Декабрь: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба по скамейке, приседая поочередно на одной ноге и пронося другим махом вперед сбоку скамейки, перебрасывание друг другу мяча из-за головы, стоя в шеренгах 3 м, отбивание мяча в движении, лазанье по гимнастической стенке, с перелезанием с пролета на пролет, прыжки на двух ногах через шнуры, обручи (физическая культура)

Имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельно расширяют представления о сохранении здоровья, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил ЗОЖ, используя форму речи-доказательства (познание, здоровье, коммуникации)

Январь: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба приставными шагами вперед, назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонне по двое в разных направлениях: по прямой с поворотами, змейкой и врассыпную, по скамейке перешагивая через предметы, по канату боком с мешочком на голове, прыжки через скакалку с продвижением вперед, метание в вертикальную цель) (физическая культура)

Проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки ЗОЖ в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, элементами спорта; самостоятельно действуют в повседневной жизни (здоровье, физическая культура, социализация, труд, коммуникация)

Февраль: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, врассыпную, перестраиваются в колонны по двое и по трое, по канату боком, в сочетании с другими движениями; ползание на животе на спине по скамейке; прыгают последовательно через предметы; пролезают в обруч, пролезают под скамейку; бросают мяч вверх и ловят его руками) (физическая культура)

Сохраняют равновесие и правильную осанку; участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные подвижные игры; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения) (социализация, здоровье, физическая культура, коммуникация)

Декабрь

Тема: « Здравствуй, гостя зима! Новый год! »			
Ходьба с различными положениями рук, с остановкой по сигналу взрослого, с изменением темпа движения, с выполнение заданий по сигналу, ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону, между предметами			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1.<i>ОРУ</i> в парах. 2.<i>Равновесие</i> - ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, по гимнастической скамейке с заданиями. <i>Прыжки</i> – прыжки на двух ногах между предметами, на правой и левой ноге вдоль шнура с продвижением вперед. <i>Метание</i> – бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками, переброска мячей друг другу. Стоя в шеренгах <i>Подвижные игры</i> «Хитрая лиса», «Совушка», «Лягушки и цапли» 3.<i>Логоритмика</i> «Мы на лыжах в лес идем» <i>Занятия №1, 2,3</i>	1.<i>ОРУ</i> без предметов. 2.<i>Прыжки</i> – прыжки на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед, между предметами. <i>Метание</i> – передача мяча в колонне, прокатывание мяча между предметами. <i>Лазанье</i> – ползание по скамейке на ладонях и коленях, ползание под шнур. <i>Подвижные игры</i> «Не оставайся на полу», «Салки с ленточкой», «Лягушки и цапли» 3.<i>Логоритмика</i> «Снежинки» <i>Занятия №4, 5,6</i>	1.<i>ОРУ</i> с малым мячом. 2. <i>Метание</i> – подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками, перебрасывание мячей в парах. <i>Лазанье</i> – ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков, ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. <i>Равновесие</i> – ходьба по рейке гимнастической скамейки, <i>Прыжки</i> – прыжки со скамейки на мат <i>Подвижные игры</i> «Попрыгунчики - воробышки», «Лягушки и цапля», «Хитрая лиса» 3.<i>Логоритмика</i> «Пришла зима» <i>Занятия №7, 8,9</i>	1.<i>ОРУ</i> без предметов. 2. <i>Лазанье</i> – ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях, по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек. <i>Равновесие</i> – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, скольжение по ледяной дорожке. <i>Прыжки</i> – прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, через короткую скакалку. <i>Метание</i>: метание снежков на дальность. <i>Подвижные игры</i> «Хитрая лиса», «Совушка», «Попрыгунчики - воробышки» 3.<i>Логоритмика</i> «Новогодние хлопоты» <i>Занятия №10, 11,12</i>

Январь

Тема: « Зима »			
Ходьба и бег с выполнением заданий для рук, с дополнительными заданиями, с изменением направления			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1.<i>ОРУ</i> с палкой. 2.<i>Равновесие</i> – ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, с заданиями. <i>Прыжки</i> – прыжки через препятствия, прыжки из обруча в обруч. <i>Метание</i> – проведение мяча с одной стороны зала на другую, прокатывание мяча между предметами. <i>Игровые упражнения:</i> «Между санками», «Кто быстрее», «Проскользи – не упади» <i>Подвижные игры</i> «День и ночь», «Два Мороза», «Лягушки и цапли» 3.<i>Логоритмика</i> «Зимняя пляска» <i>Занятия №13, 14,15</i>	1.<i>ОРУ</i> с кубиком. 2.<i>Прыжки</i> – прыжки в длину с места. <i>Метание</i> – перебрасывание мячей друг другу, бросание мячей о стенку и ловля его после отскока с хлопком в ладоши, метание снежков. <i>Лазанье</i> – ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой. <i>Игровые упражнения:</i> «Снежная королева», «Кто дальше бросит», «Веселые воробышки» <i>Подвижные игры</i> «Совушка», «Два Мороза», «День и ночь» 3.<i>Логоритмика</i> «Снеговики и сосульки» <i>Занятия №16, 17,18</i>	1.<i>ОРУ</i> с малым мячом. 2. <i>Метание</i> – подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками, переброска мячей друг другу. <i>Лазанье</i> – лазанье под шнур правым или левым боком, ползание на ладонях и коленях в прямом направлении. <i>Равновесие</i> – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики, ходьба на носках между предметами. <i>Игровые упражнения:</i> «Хоккеисты» <i>Подвижные игры</i> «Удочка», «Мороз Красный нос», «День и ночь» 3.<i>Логоритмика</i> «Зимняя пляска» <i>Занятия №19, 20,21</i>	1.<i>ОРУ</i> со скакалкой. 2. <i>Лазанье</i> – ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине, на четвереньках между предметами . <i>Равновесие</i> – ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки, ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову, скольжение по ледяной дорожке, катание на санках. <i>Прыжки</i> – прыжки через короткую скакалку. <i>Игровые упражнения:</i> «По ледяной дорожке», «По местам», «Поезд» <i>Подвижные игры</i> «Паук и мухи», «Хитрая лиса». 3.<i>Логоритмика</i> «Снеговики и сосульки» <i>Занятия №22, 23,24</i>

Февраль

Тема: «День защитника Отечества »			
Ходьба по повышенной опоре с выполнением заданий. Ходьба по лыжне скользящим шагом, повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, на санках, скольжение по ледяной дорожке.			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1.<i>ОРУ</i> с обручем. 2.<i>Равновесие</i> – ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы, по рейке . <i>Прыжки</i> – прыжки на двух ногах через короткие шнуры. Между предметами . <i>Метание</i> – бросание мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками, передача мяча друг другу . <i>Игровые упражнения</i> – катание на санках, броски шайбы и отбивание в ворота. <i>Подвижные игры</i> «Ключи», «два Мороза» 3.<i>Логоритмика</i> «Снег-снежок» Занятия №25, 26,27	1.<i>ОРУ</i> с палкой. 2.<i>Прыжки</i> – подскоки на правой и левой ноге попеременно, на двух ногах между предметами . <i>Метание</i> – переброски мячей друг другу, стоя в шеренгах двумя руками от груди, переброска мяча друг другу в пара. <i>Лазанье</i> – лазанье под дугу (шнур), ползание на ладонях и коленях между предметами . <i>Равновесие</i> – ходьба на лыжах. <i>Игровые упражнения:</i> «Гонки санок», «Пас на клюшку» <i>Подвижные игры</i> «не оставайся на земле», «Фигуры», «Затейники» 3.<i>Логоритмика</i> «Метель» Занятия №28, 29,30	1.<i>ОРУ</i> без предметов. 2. <i>Метание</i> – метание мешочков в горизонтальную цель. <i>Лазанье</i> – лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (на уровне 4 рейки) и спуск вниз. <i>Равновесие</i> – ходьба парами по стоящим параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. <i>Игровые упражнения:</i> «Снежинки», «Гонка санок», «Загони шайбу» <i>Подвижные игры</i> «Не попадись», «Карусель», «Затейники» 3.<i>Логоритмика</i> «Снег-снежок» Занятия 31, 32,33	1.<i>ОРУ</i> с большими мячами. 2. <i>Лазанье</i> – ползание на четвереньках между предметами, лазанье на гимнастическую скамейку с переходом на другой пролет. <i>Равновесие</i> – ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг, с мешочком на голове. <i>Метание</i> – эстафета с мячом. <i>Прыжки</i> – прыжки из обруча в обруч. <i>Подвижные игры</i> «Жмурки», «Белые медведи», «Карусель». <i>Игровые упражнения</i> игры со снежками. 3.<i>Логоритмика</i> «Метель» Занятия №34, 35,36

3 квартал март – апрель - май

Планируемые результаты развития интегративных качеств:

Март: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба в сочетании с другими видами движений, прыжки в длину с места, лазанье в обруч разными способами, метание и лазанье, активное движение кистей рук при броске; соблюдение заданного темпа в ходьбе и беге, умение перестраиваться в 2–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, в 2 шеренги после расчета на 1-2, соблюдение интервалов во время передвижения; ориентировка в пространстве) (физическая культура, познание)

Сохраняют равновесие, следят за осанкой, самостоятельны в организации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; испытывают интерес к народным играм, умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; имеют представления о значении двигательной активности в жизни человека (здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, познание)

Апрель: владеет соответствующими возрасту основными движениями (бросание предметов в цель из разных положений, в вертикальную цель 4-5 метров, метание предметов правой и левой рукой на 5-12 метров, метание предметов в движущую цель; выполнение физических упражнений из разных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции, прыжки через скакалку разными способами; совершенствование техники основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения) (физическая культура, музыка)

Следят за правильной осанкой, интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты, демонстрируют основную культуру движений в различных видах детской деятельности. Активно участвуют в спортивных досугах и праздниках (познание, физическая культура, социализация, коммуникация, музыка)

Май: владеет соответствующими возрасту основными движениями (согласование ритма движения с музыкальным сопровождением, бег со скоростью и на скорость, метание мячей, прыжки в длину с разбега, упражнение в статическом и динамическом равновесии, развитие координации движений, участие в играх с элементами спорта) (физическая культура, музыка)

Сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; испытывают потребность в ежедневной двигательной активности, имеют представление о правилах и видах закаливания, пользе пребывания на свежем воздухе; развивают физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость (социализация, здоровье, физическая культура)

Тема: « Народная культура и традиции »

Ходьба и бег между предметами, с сохранением дистанции друг от друга; бег на скорость, с заданиями.

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1.<i>ОРУ</i> с малым мячом. 2.<i>Равновесие</i> – ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. <i>Прыжки</i> – прыжки в шеренгах с заданиями, на правой и левой ноге с продвижением вперед. <i>Метание</i> – эстафета с мячом. <i>Подвижные игры</i> «Ключи», «Лягушки в болоте», «Совушка» 3.<i>Логоритмика</i> «Потанцуй со мной дружок» <i>Занятия №1, 2,3</i>	1.<i>ОРУ</i> с флажками . 2.<i>Прыжки</i> – прыжки через короткую скакалку, через шнуры длиной 3 метра . <i>Метание</i> – перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола, переброска мячей в парах, способ по выбору детей. <i>Лазанье</i> – ползание под шнур, на четвереньках по гимнастической скамейке «по-медвежьи». <i>Подвижные игры</i> «Затейники», «Мы веселые ребята», «Охотники и утки» 3.<i>Логоритмика</i> «Веселые слоги» <i>Занятия №4, 5,6</i>	1.<i>ОРУ</i> с палкой. 2. <i>Равновесие</i> – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, ходьба между предметами «змейкой» с мешочком на голове. <i>Лазанье</i> – ползание в прямом направлении на четвереньках, с мешочком на спине. <i>Метание</i> – метание мешочков в горизонтальную цель. <i>Подвижные игры</i> «Волк во рву», «Ловкие зайчата», «Горелки» 3.<i>Логоритмика</i> «Потанцуй со мной дружок» <i>Занятия №7, 8,9</i>	1.<i>ОРУ</i> без предметов . 2. <i>Прыжки</i>- прыжки на правой и левой ноге между предметами, через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. <i>Равновесие</i> – ходьба по прямой, с перешагиванием через предметы. <i>Лазанье</i> – лазанье на гимнастическую стенку, под шнур прямо и боком. <i>Метание</i> – передача мяча в шеренге, <i>Подвижные игры</i> «Совушка», «Удочки», «Горелки» 3.<i>Логоритмика</i> «Веселые слоги» <i>Занятия 10, 11,12</i>

Апрель

Тема: « Весна »			
Ходьба и бег между предметами, с сохранением дистанции друг от друга; бег на скорость, с заданиями и повторение.			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1.<i>ОРУ</i> с малым мячом. 2.<i>Равновесие</i> – ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной, боком приставным шагом с мешочком на голове с заданиями. <i>Метание</i> – переброска мячей в шеренгах, в парах. <i>Прыжки</i> – прыжки на двух ногах вдоль шнура, через короткую скакалку, продвигаясь вперед. <i>Подвижные игры</i> «Хитрая лиса», «Охотники и утки», «С кочки на кочку» 3.<i>Логоритмика</i> «Доброе утро» Занятия №13, 14,15	1.<i>ОРУ</i> с обручем. 2.<i>Прыжки</i> – прыжки в длину с разбега. <i>Метание</i> – броски мяча друг другу в парах, эстафета с мячом. <i>Лазанье</i> – ползание на четвереньках «Кто быстрее до кубика», лазанье под шнур в группировке. <i>Подвижные игры</i> «Мышеловка», «Горелки», «Пингвины» 3.<i>Логоритмика</i> «Яблоня» Занятия №16, 17,18	1.<i>ОРУ</i> без предметов. 2. <i>Метание</i> – метание мешочков на дальность. <i>Лазанье</i> – ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. <i>Равновесие</i> – ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. <i>Прыжки</i> – прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, прыжки через короткую скакалку. <i>Подвижные игры</i> «Затейники», «Тихо-громко», «Охотники и утки» 3.<i>Логоритмика</i> «Доброе утро» Занятия №19, 20,21	1.<i>ОРУ</i> на гимнастических скамейках. 2. <i>Лазанье</i> – . <i>Прыжки</i> – прыжки в длину с разбега, через шнуры на правой и левой ноге попеременно. <i>Равновесие</i> – ходьба на носках между предметами с мешочком на голове. <i>Метание</i> – бросание мяча в шеренгах, переброска мячей друг другу в парах. <i>Подвижные игры</i> «Салки с ленточкой», «Лягушки на болоте», «Горелки» 3.<i>Логоритмика</i> « Яблоня» Занятия №22, 23,24

Май

Тема: « Наш детский сад »			
Повторение всех видов ходьбы и бега			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1.ОРУ с обручем. 2.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг; навстречу друг другу с заданиями. Метание – броски малого мяча о стену и ловля его после отскока с заданиями, бросание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. Прыжки – прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Подвижные игры «Совушка», «Хитрая лиса», «Мышеловка» 3.Логоритмика «Весна красавица» Занятия №25, 26,27	1.ОРУ с мячом. 2.Равновесие – ходьба между предметами с мешочком на голове. Метание – ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом, метание мешочков в вертикальную цель. Прыжки – прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега. Лазанье – пролезание в обруч прямо и боком Подвижные игры «Воробьи и кошка», «Горелки», «Мышеловка» 3.Логоритмика «Дождик» Занятия №28, 29,30	1.ОРУ без предметов. 2. Метание – метание мешочков на дальность, правой и левой рукой. Лазанье – ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; под шнур прямо и боком. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба между предметами на носках с мешочком на голове. Подвижные игры «Воробьи и кошка», «Горелки», «Совушка» 3.Логоритмика «Весна красавица» Занятия №31, 32,33	1.ОРУ с палками. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики; ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом. Прыжки – прыжки на двух ногах между кеглями, прыжки между предметами на правой и левой ноге. Лазание – лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке, ползание по гимнастической скамейке на четвереньках «по-медвежьи». Подвижные игры «Охотники и утки», «Не оставайся на земле», «С кочки на кочку» 3.Логоритмика «Дождик» Занятия №34, 35,36

ЛОГОРИТМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

«САДОВНИК»*Мы вчера в саду гуляли*

(дети идут по кругу, взявшись за руки)

Мы смородину сажали.

(изображают, как копают яму и сажают в нее куст)

Яблони белили мы

(движение правой рукой вверх-вниз)

Известью, белилами. Починили мы забор,

(имитируют удары молотком)

Завели мы разговор

(стоят лицом в круг, в центр выходит ребенок)

*Ты скажи, садовник наш,**Что ты нам в награду дашь?**Дам в награду слив лиловых, груш медовых,
самых крупных спелых яблок, вишен целый
килограмм, Вот что вам в награду дам!*

(загибают пальцы на каждый фрукт)

«САДОВНИК»*Мы вчера в саду гуляли*

(дети идут по кругу, взявшись за руки)

Мы смородину сажали

(изображают, как выкапывают яму и сажают в нее куст)

Яблони белили мы

(движение правой рукой вверх-вниз)

Известью, белилами, починили мы забор,

(имитируют удары молотком)

Завели мы разговор

(повтор 2 части верхнего стихотворения)

«ПО ЯГОДЫ»*Мы шли-шли-шли*

(маршируют, руки на поясе)

Землянику нашли(наклонились, правой рукой коснулись
носки левой ноги, не сгибая колен)*Раз, два, три, четыре, пять*

(маршируют)

Мы идем искать опять(наклонились, левой рукой достали носок
правой ноги)**«К НАМ ГОСТИ ПРИШЛИ»***К нам гости пришли, дорогие пришли*

(идут по кругу взявшись за руки)

Мы не зря кисель варили

(дети стоят в кругу и «варят» кисель)

Пироги пекли

(дети стоят в кругу и «лепят» пирожки)

С малинкой пирог(дети передают «пирожок» друг другу в руки,
называя начинку:*И с капустой пирог,**А который без начинки –**Самый вкусный пирог.**И с морковкой пирог,**И со свеклой пирог...***«ОГОРОД»***Есть у нас огород,**Там своя морковь растёт*

(идут по кругу и поют)

*Вот такой вышины**Вот такой вышины!*

(дети поднимают руки вверх)

*Вот такой ширины,**Вот такой ширины!*(постепенно разводят руки в стороны, отходя
назад)*Есть у нас огород,**Там капуста растёт.*

(не спеша двигаются вперёд, сужая круг)

*Вот такой вышины,**Вот такой вышины!*

(поднимают руки вверх)

*Вот такой ширины,**Вот такой ширины!*

(разводят руки в стороны, отходя назад)

<u>«ОСЕННЯЯ КОРЗИНКА»</u> Стояла корзинка на полке без дела (присесть, округлить руки – изобразить корзину) Скучала, наверно, все лето она (наклоны головы, вправо-влево) Вот осень пришла и листва пожелтела, (встать, изобразить ветви деревьев) Настала пора собирать урожай (потянуться, изобразить срывание фруктов с деревьев) Корзинка довольна (руки округлить перед собой, кивать головой) Она удивилась (развести руки) Что так много фруктов в саду уродилось! (подняться на носочки, показать руками) Братишке сейчас мы ее отнесем! (шагать на месте большой круг)	<u>«ТЫ ЛЕТИ, ЛЕТИ ЛИСТОК»</u> Дети свободно располагаются по залу и выполняют движения под пение Ты лети, лети листок, Прямо на дорожку. Полежи один чуток, Отдохни немножко. Хороводик заведем, Заведем на славу И листочку своему Подберем мы пару Ручками мы хлопнем, Ножками мы топнем. Листочками помашем. Ножками попляшем!	<u>«МЫ НА ЛЫЖАХ В ЛЕС ИДЕМ»</u> Мы на лыжах в лес идем, (дети машут руками, словно работают лыжными палками) Мы взбираемся на холм. Палки нам идти помогут, Будет легкой нам дорога. Вдруг поднялся сильный ветер (вращение туловищем вправо и влево) Он деревья крутит, вертит И среди ветвей шумит. Снег летит, летит, летит. По дорожке, по дорожке (подскоки на правой ноге) Скачем мы на правой ножке, И по этой же дорожке (подскоки на левой ноге)
<u>«СНЕЖИНКА»</u> Кружатся, кружатся снежинки, Как белые перья ложатся в перинки, Перинки, подушки лежат на опушке. И зайца следы — как петельки, Украсили эти постельки. Руки совершают плавные встречные движения, имитируя движения рук дирижера в оркестре	<u>«ПРИШЛА ЗИМА»</u> Пришла зима (трем ладошки друг о друга) Принесла мороз (пальцами массируем плечи, предплечья) Пришла зима (трем ладошки друг о друга) Замерзает нос (ладошкой массируем кончик носа) Снег (плавные движения ладонями) Сугробы (кулаки стучат по коленям попеременно) Гололед (ладони скользят по коленям разнонаправлено) Все на улицу — вперед! (одна рука на колени ладонью, вторая рука согнута в локте, кулак (меняем) Теплые штаны наедине (ладонями проводим по ногам) Шапку, шубу, валенки (ладонями проводим по голове, по рукам, топаем ногами) Руки в варежках согреем (круговые движения ладонями одной руки вокруг другой ладони)	<u>«НОВОГОДНИЕ ХЛОПОТЫ»</u> Наступает Новый год! (стоя в кругу хлопаем в ладоши) Дети водят хоровод (кисти сцеплены пальцами, руки вытянуты, кисти внутрь-наружу) Висят на елке шарики, (поочередно соединяем пальцы на двух руках, образуя шар) Светятся фонарики. (Фонарики) Вот сверкают льдинки, (сжимать и резко разжимать кулаки по очереди) Кружатся снежинки. (легко и плавно двигать кистями) В гости дед Мороз идет, (пальцы шагают по коленям или по полу) Всем подарки он несет. (трем друг об друга ладони) Чтоб подарки посчитать, Будем пальцы загибать: (хлопаем по коленям ладонями)

	<i>И завяжем шарфики</i> (ладони прикладываем друг на друга к основанию шеи) <i>Зимний месяц называй!</i> (ладони стучат по коленям) <i>Декабрь, Январь, Февраль</i> (кулак, ребро, ладонь)	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
<u>«ЗИМНЯЯ ПЛЯСКА»</u> <i>Мы согреемся немножко,</i> (дети, взявшись за руки, идут по кругу) <i>Мы похлопаем в ладошки:</i> (останавливаются и хлопают в ладоши) <i>Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп.</i> <i>Ножки тоже мы согреем,</i> (двигаются по кругу) <i>Мы потопаем скорее</i> (останавливаются и притопывают) <i>Топ, топ, топ, топ.</i> <i>Рукавицы мы надели,</i> (вытягивают вперед руки и поворачивая ладони вверх-вниз, будто показывая рукавицы) <i>Не боимся мы метели</i> <i>Прыг, прыг, прыг, прыг.</i> (исполняют прыжки на месте) <i>Мы с Морозом подружались,</i> (изображают снежинки, кружатся) <i>Как снежинки закружились</i> («разлетаются» в разные стороны) <i>Да-да-да!</i>	<u>«СНЕГОВИКИ И СОСУЛЬКИ»</u> Воспитатель: <i>Встретились однажды во дворе Толстячки-Снеговички и Сосульки-Худышки.</i> <i>Удивились Сосульки:</i> (дети смотрят, подняв брови и широко открыв глаза) <i>«Ах, какие вы толстые!»</i> <i>Рассердились Снеговички:</i> (хмурят брови, морщат губы, смотрят сердито) <i>«Не такие уж мы и толстые!»</i> Воспитатель: <i>Еще больше удивились Сосульки:</i> (округляют губы (как буква «о»), поднимая брови) <i>«О, да вы еще и сердитые!»</i> Воспитатель: <i>Еще больше рассердились Снеговички:</i> (вытягивают губы трубочкой, сводят брови) <i>«У-у-у! Мы действительно сердитые!»</i> (сморщили нос Сосульки: Морщат нос, проносятся слова с недовольством в голосе) <i>«Фу! Не хотим с вами разговаривать!»</i> (скривили губы Снеговички, изображая на лице возмущение, кривят уголки рта) <i>« Ну и не надо»</i>	<u>«СНЕГ- СНЕЖОК»</u> <i>Снег-снежок, снег-снежок</i> <i>Мягкий и пушистый.</i> <i>Он на солнышке сверкает,</i> <i>Очень-очень чистый</i> <i>Снегопад, снегопад,</i> <i>С ветерком играет,</i> <i>Все тропинки и дорожки</i> <i>Кружит, замечает.</i> <i>Зимушка, зимушка</i> <i>Весело хохочет</i> <i>И на лыжах, и на санках</i> <i>Прокатиться хочет.</i> (руки вытянуты вперед и взмахи вниз-вверх, ходьба по кругу, руки «фонарики» кружатся)

«МЕТЕЛЬ» <i>Свистели метели</i> (дети дуют у-у-у) <i>Летели снега</i> (делают руками взмахи перед собой) <i>Стелила постели большая пурга</i> (наклоняются и показывают как падает снег) <i>Стелила постели морозом она</i> (прыгают на месте) <i>И было метелям всю ночь не до сна</i> (дыхательное упражнение губы трубочкой, разводя руки в стороны, то затихают, приближая ладони друг к другу)	«ПОТАНЦУЙ СО МНОЙ, ДРУЖОК» <i>Становись скорей в кружок,</i> <i>потанцуй со мной, дружок!</i> <i>Шаг назад,</i> <i>Шаг вперед,</i> <i>И на месте поворот.</i> <i>Мы летим с тобой вдвоем,</i> <i>Мы ничуть не устаём.</i> <i>Шаг назад, шаг вперёд,</i> <i>И на месте поворот.</i>	«ВЕСЕЛЫЕ СЛОГИ» <i>Ла-ла-ла...</i> (три раза хлопают в ладоши) <i>Мила пол мела</i> (имитируют) <i>Лу-лу-лу...</i> (хлопают три раза в ладоши) <i>Слава взял пилу</i> (имитируют) <i>Ул-ул-ул...</i> (хлопают три раза в ладоши) <i>Михаил уснул</i> (кладут руки под щеку) <i>Ща-ща-ща...</i> (хлопают три раза в ладоши) <i>Наварили мы борща.</i> (имитируют) <i>Щи-щи-щи...</i> (хлопают три раза в ладоши) <i>Щиплем щавель мы на щи</i> (имитируют)
«ДОБРОЕ УТРО!» <i>Доброе утро!</i> (поворачиваются друг к другу) <i>Улыбнись скорее!</i> (разводят руки в стороны) <i>И сегодня весь день</i> (хлопают в ладоши) <i>Будет веселее.</i> <i>Мы погладим лобик</i> (выполняют движения по тексту) <i>Носик и щечки</i> <i>Будем мы красивыми</i> (постепенно поднимают руки, выполняя «фонарики») <i>Как в саду цветочки!</i> <i>Разотрем ладошки</i> (движения по тексту) <i>Сильнее, сильнее!</i> <i>А теперь похлопаем</i> <i>Смелее, смелее!</i> <i>Уши мы теперь потрем</i> (разводят руки в стороны) <i>И здоровье сбережем.</i> <i>Улыбнемся снова,</i> <i>Будьте все здоровы!</i>	«ЯБЛОНЯ» <i>Яблоня! Яблоня!</i> (дети идут по кругу, взявшись за руки; в центре) <i>Где же твои яблоки?</i> (подняв руки вверх, стоит один ребенок – «яблоня») <i>Заморозил их мороз?</i> (дети останавливаются, на каждую строчку) <i>Или ветер их унес?</i> (загибают по одному пальцу на левой руке) <i>Или молния спалила?</i> (ребенок «Яблонька» отрицательно качает головой) <i>Или градом их побило?</i> <i>Или птицы поклевали?</i> <i>Куда они пропали?</i> (разводят руками,жимают плечами) <i>Не морозил их мороз</i> (дети загибают по одному пальцу на правой руке) <i>И не ветер их унес,</i> <i>Не спалило их огнем,</i> <i>Града не было с дождем,</i> <i>Птицы их не поклевали...</i> <i>Дети оборвали!</i> (дети разбегаются, яблонька бежит за ними, «пятнает»)	«ВЕСНА КРАСАВИЦА» <i>Наконец сегодня солнце</i> <i>Заглянуло к нам в оконце,</i> <i>Вместо злых метелей, стуж</i> <i>На дороге много луж.</i> <i>Очень нежно греет солнышко,</i> <i>Зачирикали воробушки,</i> <i>И ворона им в ответ</i> <i>Громко каркнула: «Привет!»</i> <i>Ходят люди, улыбаются,</i> <i>Ты пришла, весна-красавица!</i> (руки совершают плавные встречные движения, имитируя движения рук дирижера в оркестре) «ДОЖДИК» <i>Капля раз</i> (прыжок на носочках, руки на поясе) <i>Капля два</i> (еще один прыжок) <i>Очень медленно сперва</i> (четыре прыжка) <i>А потом, потом, потом,</i> <i>Все бегом, бегом, бегом.</i> <i>Мы зонты свои раскрыли</i> (развести руки в стороны) <i>От дождя себя укрыли</i> (Сомкнуть руки над головой полукругом)