

Принят
на заседании
педагогического заседания
протокол № 1 от « 01 » 09 2022г.

«Утверждаю»
Заведующий МАДОУ
«Детский сад №298
Комбинированного вида»
 Елакова А.С.
Приказ № 1 от « 01 » 09 2022г.

Рабочая программа
Инструктора по физической культуре
Образовательная область «Физическое развитие для детей 2-7 лет»
муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №298 комбинированного вида»
на 2022-2023 учебный год

Составила:
Инструктор по физической культуре
Бикмуллина А.Р.

2022 г.

№п/п	Содержание	Стр.
I	Целевой раздел	
1.	Пояснительная записка	3
1.1	Нормативно-правовая база	3
1.2	Принципы и подходы	4
2	Цели и задачи реализации программы дошкольного образования на год	4
2.1	Содержание образовательной деятельности возрастной группы по физическому развитию	6
2.2	Целевые ориентиры образования	10
	Содержательный раздел	
1	Организация образовательного процесса по разделу «Физическая культура»	11
1.1	Формы, способы, методы и средства реализации программы	12
1.2	Связь с другими образовательными областями:	14
1.3	Тематическое планирование ДОУ	15
1.4	Перспективный общий план на год	38
1.5	Перспективное план работы с родителями	19
2	Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»	20
2.1	Паспорт физкультурного зала	21
III	Организационный раздел	
1	Расписание ООД	22
3.2	Мероприятия на год	22
3.3	Планирование мониторинга	24

1. Пояснительная записка

1. Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровья и сбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьёзную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

1.1. Нормативно-правовая база

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:

1. Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения.
2. Т.Э. Токаева «Будь здоров, дошкольник» Программа физического развития детей. М.: ТЦ Сфера, 2016
3. Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
4. Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

1.2. Принципы и подходы

в организации образовательного процесса:

1. Соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка.
2. Сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики) .
3. Соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму») .
4. Обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников.
5. Строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников.
6. Основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса.

7. Предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.
8. Предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми (игра).
9. Строится на принципе культуросообразности. Учитывает национальные ценности и традиции в образовании.

2. Цели и задачи.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

I Младшая группа (от 2 до 3 лет)

- Формировать у детей двигательные умения и навыки, развитие физических качеств;
- Формировать двигательные умения и навыки в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка.

II Младшая группа (от 3 до 4 лет)

- Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни. Содействовать становлению первоначального двигательного опыта, развивать потребность в двигательной активности и интерес, положительное отношение к физкультурно-оздоровительной деятельности; создавать условия для проявления самостоятельности, инициативы и активности в сфере физической культуры и здоровья.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

- способствовать формированию представлений о влиянии физических упражнений на общее состояние здоровья, требованиях к технике выполнения физических упражнений, правилах безопасности выполнения движений, способах заботы о своем здоровье.
- проявлять стремление выразить свои возможности в движениях, двигательную активность и творчество в разных видах самостоятельной деятельности;
- развивать быстроту, выносливость, силу, гибкость, координацию движений;
- содействовать становлению субъектного двигательного опыта, развивать потребность в двигательной активности и интерес к физкультурно-оздоровительной деятельности;
- способствовать проявлению двигательного творчества в подвижных и двигательнo-дидактических играх, самостоятельной двигательной деятельности

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

- Создавать условия для гармоничного физического развития и воспитания внимательного отношения детей к своему здоровью и жизни;
- Обогащать представления о способах поддержания, укрепления и сохранения здоровья средствами физической культуры;
- побуждать к точному, энергичному и выразительному выполнению физических упражнений;
- упражнять в умении контролировать технику выполнения движений, обучая способам самоконтроля и самооценки;
- развивать двигательное воображение, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений, закреплять правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях;
- Развивать позицию субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности, добиваться самостоятельного выполнения необходимых навыков гигиены и санитарии;
- содействовать проявлению индивидуального стиля физкультурно-оздоровительной деятельности, инициативы, выразительности движения.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

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

2.1. Содержание образовательной деятельности возрастной группы по физическому развитию

Особенности физического воспитания и развития детей 1-2 лет.

Первые годы жизни ребенка характеризуются быстрыми темпами роста и развития организма. Интенсивно увеличиваются морфологические показатели: рост, масса тела.

С рождения до трехлетнего возраста заметно возрастают возбудимость и лабильность нервно-мышечного аппарата, но сила мышц еще невелика. Все суставы ребенка вследствие слабого развития связочного аппарата и мышц отличаются большой подвижностью.

При организации физического воспитания детей раннего возраста следует помнить о физиологии системы и мышечно-связочного аппарата и строго дозировать физические нагрузки.

В этом возрасте нервные процессы недостаточно сильны и подвижны, подвижны, однако условно-рефлекторные связи отличаются большой прочностью и очень трудно поддаются переделке. Поэтому в процессе физического воспитания необходимо учить детей правильному выполнению того или иного упражнения, так как возникший навык прочно и надолго закрепляется. Заученные с ошибками простые движения сделают невозможным в будущем правильное формирование более сложных двигательных навыков, а это будет затруднять полное раскрытие двигательной одаренности ребенка.

В раннем возрасте ребенок не может развиваться правильно без достаточной физической активности. Установлено, что у двухлетних детей на активные движения приходится 70% времени бодрствования, а у трехлетних — не менее 60. Постепенно, по мере развития движения у детей приобретают большую законченность, определенную целесообразность и целенаправленность. Однако в коре головного мозга процессы иррадиации преобладают над процессами концентрации, поэтому движения детей отличаются неточностью, некоординированностью. Внимание в этом возрасте еще неустойчиво, и дети не могут долго сосредотачиваться на чем-то одном и быстро утомляются.

Особенности физического воспитания и развития детей 2-3 лет.

Третий год жизни — важный этап в развитии ребёнка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако, опорно-двигательный аппарата развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы. Активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу, и амплитуду движений. Интенсивно развивается двигательная активности, которая характеризуется недостаточно сформированной уровнем произвольности. Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений.

Особенности физического воспитания и развития детей 3-4 лет.

К четырём годам дети хорошо владеют в общих чертах всеми видами основных движений, возникает необходимость в двигательной импровизации, но они ещё не умеют соразмерять свои силы и возможности. Убедившись в трудности выполнения какого-либо упражнения, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий. Двигательная активность детей во многом обусловлена достаточно большим двигательным запасом и хорошей пространственной ориентировкой. Они стремятся к разным сочетаниям физкультурных пособий. Как чрезмерно подвижным, так и малоподвижным детям необходима помощь взрослого, который поможет показать разнообразные действия с пособиями: мячом, обручем, скакалкой и т.д. Важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Ребёнку трёх лет

свойственна склонность к подражанию сверстникам, вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений.

Особенности физического воспитания и развития детей 4-5 лет.

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. Появляется интерес к результатам движения. Потребность выполнять его в соответствии с образцом. Двигательная активность ребёнка этого возраста характеризуется соответствующими изменениями в основных движениях. Особенности физического воспитания и развития детей 5-6 лет. На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требование к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений. В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения (ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям).

Особенности физического воспитания и развития детей 6-7 лет.

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. У детей формируется потребность заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность

Приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательном, в том числе, связанном с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму:

- удовлетворять потребность детей в движении;
- повышать устойчивость организма к воздействию различных неблагоприятных факторов;
- расширять у детей представления и знания о различных видах физических упражнений спортивного характера;
- целенаправленно развивать физические качества (скоростные, скоростно-силовые, силу, гибкость, ловкость и выносливость);
- развивать координацию движений, чувства равновесия, ориентировку в пространстве, скоростную реакцию, силу и гибкость;
- обеспечивать тренировку мелкой мускулатуры тонких движений рук через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;
- развивать у детей возможность самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур и навыков самообслуживания;
- формировать у детей потребность в регулярных занятиях физической культуры.

Выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),

- развивать основные движения во время игровой активности детей.

Ходьба (скрестным шагом, выпадами, в приседе, спиной вперед; с закрытыми глазами (4 – 6 м); по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; в разных построениях; совершая различные движения руками).

Бег (из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки; сидя спиной по направлению движения и т.п.), спиной вперед, сохраняя направление и равновесие; по уменьшенной, приподнятой, наклонной поверхности; пробежки под вращающейся скакалкой по одному и парами).

Прыжки (подпрыгивания на месте разными способами – с поворотами кругом, смещая ноги вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук; прыжки сериями по 30 – 40 прыжков (2 – 3 раза), на двух и на одной ноге, с продвижением вперед (много скоки); через линии, веревку, невысокие предметы; вверх из глубоко приседа; боком с опорой руками на предмет; через длинную вращающуюся скакалку; через большой обруч, как через скакалку; прыжковые упражнения, сидя на больших гимнастических мячах (фитбол): повороты вокруг себя, поочередный подъем ног, постановка стоп на мяч и т.д.).

Бросание, ловля, метание (бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной и двумя руками, то же с хлопками, поворотами и другими заданиями; то же из одной руки в другую, с отскоком от пола; перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений (снизу из-за головы, сидя по-турецки, стоя на коленях и т.п.); через сетку; перекидывание набивных мячей весом 1 кг; отбивание мяча об пол, о землю с продвижением вперед (не менее 6 раз); метание мяча (мешочка с песком) в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 4 – 5 м, в движущуюся цель, вдаль метание вдаль ведущей рукой на 5 – 8 м).

Ползание, лазанье (ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; лазание по гимнастической стенке, лестнице, меняя темп, используя одноименный и разноименный способы лазания; передвижение с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали; лазание по веревочной лестнице).

Упражнения для мышц головы и шеи (плавно выполнять движения головой, рисуя в воздухе цифры от 1 до 10; при приседании и ходьбе удерживать на голове разнообразные предметы (расстояние 6 – 10 м).

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (поднимать, разводить, сгибать, вращать, выпрямлять руки из разных исходных положений одновременно и попеременно; выполнять разнонаправленные движения; разводить и сводить пальцы рук; смыкать поочередно пальцы рук с большим пальцем руки; вращать обруч перед собой и сбоку одной рукой на кисти и предплечье руки).

Упражнения для мышц туловища (наклоняться вперед, в стороны, назад из различных исходных положений; сидя, руки в упоре сзади, поднять обе ноги, оттянуть носки и удерживать ноги в этом положении; лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, пытаться дотянуться до лежащего за головой предмета; лежа на животе, стараться захватить руками щиколотки ног и удержаться в таком положении; лежа на животе прогибаться, приподнимая плечи над полом и разводя руки в стороны).

Упражнения для мышц брюшного пресса и ног (выставлять ногу вперед на носок скрестно; на носок - на пятку с притопами; переступать на месте, не отрывая носки ног от пола; выполнять мах прямой ногой вперед, стараясь достать носком выпрямленной ноги ладони вытянутых рук; мах в сторону; приседать вниз - в стороны из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь; захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу; пытаться рисовать, удерживая карандаш пальцами ног).

Самостоятельные построения и перестроения: в шахматном порядке; расчет на «первый-второй»; перестроение из одной шеренги в две; из построения парами в колонну по одному («цепочкой»).

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и само регуляции в двигательной сфере;

- развивать у детей умение самостоятельно организовывать подвижные игры и выполнять упражнения.

Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

- содействовать формированию у детей привычки к здоровому образу жизни;

- рассказывать детям о достижениях взрослых и детей в вопросах, связанных с формированием их здоровья, занятиями спорта.

В качестве результатов физического развития на уровне целевых ориентиров выступают следующие:

▪ у детей младенческого и раннего возраста развиты крупная (общая) моторика, стремление осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.); интерес к тактильно-двигательным играм;

▪ у ребенка дошкольного возраста развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; способен к принятию решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах двигательной и физкультурной, спортивной деятельности; обладает физическими качествами (выносливость, гибкость и др.).

2.2. Целевые ориентиры образования:

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

К 2-3 годам ребенок:

- интересуется окружающими предметами, активно действует с ними, исследует их свойства, экспериментирует. Использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Проявляет настойчивость в достижении результата своих действий;

- стремится к общению и воспринимает смыслы в различных ситуациях общения со взрослыми, активно подражает им в движениях и действиях, умеет действовать согласованно;

- в короткой игре воспроизводит действия взрослого, впервые осуществляя игровые замещения; проявляет самостоятельность в бытовых и игровых действиях;

- с удовольствием двигается — ходит, бегает в разных направлениях, стремится осваивать различные виды движения (подпрыгивание, лазанье, перешагивание и пр.)

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

К 7 годам ребенок

- овладевает основными культурными способами деятельности,

- проявляет инициативу и самостоятельность в игре, общении, конструировании и других видах детской активности;

- способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности; ребенок положительно относится к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;

- способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

- ребенок обладает воображением, которое реализуется в разных видах деятельности и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными произвольными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумать объяснения явлениям природы и поступкам людей;
- ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

1. Организация образовательного процесса по разделу «Физическая культура»

Физическое развитие включает:

- Приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки).

Основные цели и задачи

- Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.
- Становление целенаправленности и само регуляции в двигательной сфере, становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).
- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Формы организации занятий являются гибкими и разнообразными (фронтальные, подгрупповые, в спортзале, в группе, на воздухе, на спортивной площадке).

Для проведения занятий по физической культуре на участке детского сада оборудована физкультурная площадка с зонами для подвижных и спортивных игр.

1.1. Формы, способы, методы и средства реализации программы

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		самостоятельная деятельность детей	образовательная деятельность в семье
непосредственно образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах		
Физкультурные занятия: - сюжетно-игровые,	Индивидуальная работа с детьми.	Подвижные игры. Игровые упражнения.	Беседа Совместные игры.

<ul style="list-style-type: none"> - тематические, -классические, -тренирующие, - на улице, <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -с предметами, - без предметов, -сюжетные, -имитационные. <p>Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения</p>	<p>Игровые упражнения. Игровые ситуации. Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> -классическая, -игровая, -полоса препятствий, -музыкально-ритмическая, - имитационные движения. <p>Физкультминутки. Динамические паузы. Подвижные игры. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Проблемные ситуации. Спортивные праздники и развлечения. Гимнастика после дневного сна:</p> <ul style="list-style-type: none"> -оздоровительная, -полоса препятствий. 		
--	---	--	--

Общеразвивающие упражнения:

- с предметами,
 - без предметов
 - имитационные
 - Игры с элементами спорта.
- Спортивные упражнения.
Индивидуальная работа с детьми.
Игровые упражнения. Игровые ситуации.
Утренняя гимнастика:
- классическая
 - игровая
 - полоса препятствий
 - музыкально-ритмическая
 - имитационные движения.
- Физкультминутки. Динамические паузы.
Подвижные игры.
Игровые упражнения. Игровые ситуации.
Проблемные ситуации. Имитационные движения.
Спортивные праздники и развлечения.
Гимнастика после дневного сна;
Упражнения:
- классические
 - коррекционные: двигательно-игровой час,
 - эстафеты
 - спортивные упражнения
 - спортивные игры (городки, элементы баскетбола, бадминтон, элементы хоккея, элементы футбола,)
 - беседы о спорте, спортивных достижениях

Подвижные игры игровые упражнения имитационные движения
Двигательная деятельность организуется в процессе занятий физической культурой, требования к проведению которых согласуются дошкольным учреждением с положениями действующего СанПин.

Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов требует особых форм работы в соответствии с реализуемыми задачами воспитания, обучения и развития ребенка. В режимных процессах, в свободной детской деятельности воспитатель создает по мере необходимости, дополнительно развивающие проблемно-игровые или практические ситуации,

побуждающие дошкольников применить имеющийся опыт, проявить инициативу, активность для самостоятельного решения возникшей задачи.

1.2 Связь с другими образовательными областями: Интеграция с содержанием других познавательных областей Задачи

Здоровье

Охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
воспитание культурно – гигиенических навыков;
формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Коммуникация

Развитие физических качеств и накопление двигательного опыта как важнейшие условия сохранения и укрепления здоровья детей
Формирование видения целостной картины мира, расширение кругозора в части представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека.
Формирование первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека, соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения в части здорового образа жизни.
Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности, в том числе здоровья.
Развитие свободного общения по поводу здоровья и здорового образа жизни

Физическая культура

Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через 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.
Решение общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья.
Развитие музыкально – ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей.
В части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения различными видами детской деятельности.
Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение.
Приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками в совместной двигательной активности.
Накопление опыта двигательной активности.

1.3. Тематическое планирование ДОУ Комплексно тематическое планирование ПЕРВАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА

№ п/п	Тема	Содержание/Праздники	Итоговые мероприятия
Сентябрь			
Тема: «До свидания, лето! Здравствуй осень»			
1 01.09- 02.09	Здравствуй, детский сад! Наши игрушки. Мальчики и девочки.	Адаптировать детей к условиям детского сада. Познакомить с детским садом как ближайшим социальным окружением ребенка (помещением и оборудованием группы: личный шкафчик, кроватка, игрушки и пр.). Познакомить с детьми, воспитателем.	Фотовыставка: «Здравствуй детский сад» Выставка рисунков «Детский сад – мой дом родной» Экскурсия по группе. Развлечение «Путешествие в страну игрушек»

2 05.09-09.09	Осень .Овощи и фрукты	Знакомство с внешним и характерными признаками. Дать первичные представления о сборе урожая, о некоторых овощах, фруктах. Воспитывать бережное отношение к природе. Экологические представления.	Развлечение: «В гостях у Чиполино» Концерт «Осень разноцветная»
3 12.09-16.09	Краски осени. Растения.	Формировать первичные представления о растительном мире. Учить узнавать их в природе и на картинках.	Развлечение «Всё это называется природа». Фотовыставка «Растения»
4 19.09-23.09	Осень в лесу. Грибы	Познакомить детей с грибами, их внешним видом. Расширять представление детей о грибах. Учить узнавать их в природе и на картинках.	Оформление альбома: «Съедобные, несъедобные»
5 26.09-30.09	Краски осени.	Развлекательная программа для детей.	Развлечение «Осень в гости к нам спешит»

Октябрь

Тема: «Природа и я- верные друзья!»

1 03.10-07.10	Домашние животные и детеныши	Знакомить детей с домашними животными, их повадками. учить, внимательно рассматривать изображения домашних животных, называть их; учить отличать животных друг от друга по внешним признакам, имитировать их звукоподражания; учить. Воспитывать гуманное отношение к животным.	Показ сказки с участием родителей «Лиса и заяц». Костюмированное театрализованное представление.
2 10.10-14.10	Дикие животные и детеныши	Знакомить детей с дикими животными, их повадками. Учить, внимательно рассматривать изображения диких животных, называть их; учить отличать животных друг от друга по внешним признакам, имитировать их звукоподражания; -воспитывать гуманное отношение к животным.	Показ сказки с участием родителей «Лиса и заяц». Костюмированное театрализованное представление.
3 17.10-21.10	Мир птиц. Зимующие птицы.	Знакомить детей с птицами, их повадками. Учить, внимательно рассматривать изображения птиц, называть их; учить отличать птиц друг от друга по внешним признакам, имитировать их звукоподражания; - воспитывать гуманное отношение к птицам.	Развлечение «Путешествие в волшебный мир птиц»
4 24.10-28.10	Природная лаборатория. Водоем и его обитатели. Аквариум.	Знакомить детей с водой как среде обитания, о рыбах, водорослях. Развивать познавательный интерес к обитателям рек, озер.	Составление коллективного панно «Подводные тайны»

31.10- 4.11

МОНИТОРИНГ

Ноябрь

Тема: «День народного единства»

1 07.11-11.11	Я хочу быть здоровым	Создать представление о здоровье и здоровом образе жизни Формирование первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни.	Викторина «Наше здоровье».
2 14.11-18.11	Моя страна Россия. Моя Республика Татарстан.	Дать первые представления о родной стране (название города, страны, о правилах поведения в городе.	Презентация документально – иллюстративного альбома «Моя страна. Моя Республика»
3 21.11-25.11	Наш город	Знакомить детей с родным городом: его названием, объектами (улица, дом, магазин, поликлиника); с транспортом, «городскими профессиями (врач, продавец, милиционер).	Выставка детских работ по теме: «Мой город» Презентация фотоальбома «Мой город Казань». Презентация документально – иллюстративного альбома «Как строился наш город»
4 28.11-02.12	Семья и семейные традиции	Формировать у детей представление о семье. Закреплять имена родителей, дедушек, бабушек. Создать в группе условия, способствующих лучшему общению детей-родителей. Воспитать	Конкурс среди воспитанников «Мое семейное дерево» Беседа «Дерево держится корнями, а человек семьей»

		уважительное отношение и любовь к родным и близким. Повышать качество отношений «семья-детский сад».	
Декабрь			
Тема: «Новый год у ворот»			
1 05.12-09.12	Что за прелесть эти сказки	Формировать умение слушать чтение взрослого, повторять знакомые фразы, обыгрывать персонажей. Знакомство с русскими народными сказками и сказочными персонажами; Формирование целостной картины мира, в том числе первичных ценностей представлений; Развивать умения слушать, следить за развитием действия; Следить за развитием действия, сопереживать героям произведения.	Путешествие по сказкам с выполнением заданий от сказочных героев. Выставка детских работ, книжек, работ родителей совместно с детьми. «Мы играем в сказку». Консультация «Читайте детям сказки». «От сказки к воспитанию ребёнка».
2 12.12-16.12	По улицам бегут автомобили (ПДД)	Знакомить : виды городского транспорта, понятия «улица», «дорога», «перекресток», «остановка» общественного транспорта», уточнение знаний о некоторых дорожных знаках, о работе светофора, формирование навыков поведения в общественном транспорте.	Выставка «Наши дороги» Развлечение «Путешествие в страну дорожных знаков» «На улицах города» памятка для родителей
3 19.12-23.12	Вот зима – кругом бело. Зимние виды спорта.	Создать представления о зиме, сезонных изменениях в природе. Формировать представления о безопасном поведении зимой; исследовательский и познавательный интерес в ходе экспериментальной деятельности. Развивать познавательную активность, чувственность, наблюдательность, любознательность, творческие способности, воображение, мышление	Выставка детского творчества Выставка рисунков «Зимушка зима». Спортивное развлечение «Зимние забавы»
4 26.12-30.12	Новогодние чудеса.	Формирование представлений о Новом годе как веселом и добром празднике (утренники; новогодние спектакли; сказки; каникулы; совместные с семьей новогодние развлечения и поездки; пожелания счастья, здоровья, добра; поздравления и подарки.	Новогодний утренник Выставка поделок, рисунков детей совместно с родителями. Презентация книжки с детскими рисунками и рассказами «К нам приходит Новый год».
Январь			
Тема: «Что нас окружает?»			
1 09.01-13.01	Бытовая техника и электроприборы	Формировать понятие «бытовые приборы» по их назначению: утюг гладит, пылесос собирает пыль, стиральная машина стирает.	Презентация папки – раскладушки «Наши помощники». Консультация для родителей «Предметы вокруг нас». Предложить родителям изготовить макеты бытовой техники.
2 16.01-20.01	Мебель	Формировать представление о мебели. Знакомство с понятием «мебель». Развивать умение различать виды. Развивать умение оформлять речевое высказывание, используя словарь, накопленный по теме. Бережное отношение к мебели.	Презентация «Мебель». Выставка поделок «Мебель в нашем доме»
3 23.01-27.01	Одежда. Обувь. Головные уборы	Формировать представление о мебели. Знакомство с понятием «мебель». Развивать умение различать виды. Развивать умение оформлять речевое высказывание, используя словарь, накопленный по теме. Бережное отношение к мебели.	Презентация «Одежда. Обувь. Головные уборы». Создание альбома «Одежда»
Февраль			
Тема: «День защитника Отечества»			
1 30.01-03.02	Всемирный день друзей и доброты	Формирование первичных ценностных представлений о добре и зле. Воспитывать чуткость, отзывчивость, внимание.	Праздник Доброты, выставка рисунков детей, совместных работ родителей с детьми, книжек, изготовленных родителями. Изготовление плакатов о доброте «Волшебные слова», рисование

			совместных рисунков «Мои друзья». Создание книжек – малышек о доброте. Консультация для родителей «Как воспитывать доброту у детей», «Доброта - она от века, украшает человека».
2 06.02-10.02	Всё о своём здоровье и безопасности	Дать представление о себе как о человеке; об основных частях тела человека, их назначении. Закреплять знание своего имени, имен членов семьи. Формировать навык называть воспитателя по имени и отчеству. Воспитывать умение соблюдать правила личной гигиены, потребность к здоровому образу жизни. Умение бережного отношения к спичкам, ядовитым растениям. Расширить представление о роли витаминов, здоровья.	Проведение совместно с родителями «Веселые старты» Консультация «Ядовитые растения нашего края»
3 13.02-17.02	День родного языка	Воспитывать чувство гордости за свою родину – Республику Татарстан, формировать представление о ее непрерывной связи с Россией. Приобщать к культуре русского и татарского народов, Дать представление о других народах, проживающих в республике.	Развлечение «День родного языка»
4 20.02-24.02	Защитники нашего Отечества	Воспитывать внимательное отношение к родным и близким людям – отцу, бабушке, братику. Формирование первичных представлений о Российской армии, о мужчинах как защитниках «малой» и «большой» Родины, всех слабых людей (детей, женщин, стариков, больных). Воспитание уважения к защитникам Отечества.	Развлечение «Хочется мальчишкам в армии служить». Консультация «История возникновения праздника». Фотовыставка «Мой папа в армии служил»

Март

Тема: «Международный женский день»

1 27.02-03.03	Знакомство с народной культурой и традициями	Знакомить с народным творчеством на примере народных игрушек. Знакомить с устным народным творчеством (песенки, потешки и др.). Использовать фольклор при организации всех видов детской деятельности. знакомство с народным творчеством на примере народных игрушек. Воспитывать интерес к народным игрушкам.	Оформление итоговой выставки: дымковская, филимоновская, игрушка, хохлома.
2 06.03-10.03	Международный женский день	Воспитание чувства любви и уважения к женщине, желания помогать им, заботиться о них. Организовывать все виды детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательной - исследовательской, продуктивной, музыкально художественной, чтения) вокруг темы семьи, любви к маме, бабушке.	Музыкальный праздник, посвященный Международному Женскому дню
3 13.03-17.03	Международный день театра	Познакомить со словом «театр». Формировать умение следить за развитием действия в играх-драматизациях и кукольных спектаклях.	Театрализованное представление совместно с родителями по сказке «Волк и семеро козлят»
4 20.03-24.03	Весна. Сезонные изменения. Перелетные птицы.	Формировать элементарные представления о весне (сезонные изменения в природе, одежде людей, на участке детского сада). Расширять знания о домашних животных и птицах. Знакомить с некоторыми особенностями поведения лесных зверей и птиц весной.	Выставка рисунков «Весна идет» Татарский народный праздник «Навруз»
5 27.03-31.03	Хлеб всему голова. Продукты.	Формировать представления о посуде, продуктах. Дать детям представление о разновидностях посуды.	Презентация «Продукты»

	Посуда	Учить беречь хлеб, с уважением относиться к людям, его выращивающим.	
Апрель Тема: «Весна»			
1 03.04-07.04	Профессии. Труд взрослых.	Знакомить детей с профессиями. Развивать наблюдательность, внимание. Воспитывать положительное отношение к труду взрослых. Знакомить с «городскими» профессиями (милиционер, продавец, парикмахер, шофер, водитель автобуса)	Создание газеты «У меня растут года, кем быть».
2 10.04-14.04	День космонавтики	Познакомить детей с такой профессией, как космонавт. Познакомить с макетом – глобусом «Наша Земля». Воспитывать интерес к космосу, чувство гордости за достижения отечественных ученых и космонавтов.	Конкурс газет «Что такое космос?» Развлечение «Путешествие на планету Земля»
3 17.04-21.04	Международный день детской книги. Г.Тукай..	Формирование интереса и потребности в чтении (восприятии) книг, сказок. Воспитание желания и потребности «читать» книги, бережного отношения к книге. Знакомство с татарским писателем, его произведениям.	Изготовление совместно с родителями книжек – малышек по произведениям. Конкурс стихов, сценок. Развлечение «Г.Тукай в наших сердцах»
4 24.04-28.04	МОНИТОРИНГ		
Май Тема: «День Победы»			
1 01.05-06.05	Праздник весны и труда	Познакомить детей с признаками весны (изменение цвета неба, солнечные лучи, появление травы, цветущих растений) и праздником весны и труда. Уточнить особенности весеннего состояния деревьев. Познакомить с сельскохозяйственными машинами (трактор, комбайн, сеялка) и профессиями людей, которые на них работают. Воспитывать уважение к сельскохозяйственному труду.	Проведение развлечения «Весна, весна на улице»
2 08.05-12.05	День победы	Осуществлять патриотическое воспитание. Воспитывать любовь к Родине. Формировать представления о празднике, посвященном Дню Победы, Воспитывать уважение к ветеранам войны.	Экскурсия в библиотеку Концерт «День Победы»
3 15.05-19.05	Транспорт	Формировать представления о назначении транспорта. Дать детям представление о разновидностях транспорта. Отметить характерные отличительные признаки транспорта. Вызвать познавательный интерес к транспорту.	Выставка рисунков, макетов транспорта, изготовленных родителями.
4 22.05-26.05	Путешествие в страну загадок, чудес открытий, экспериментов. Насекомые.	Знакомить с экспериментальной деятельностью. Создать необходимые условия для развития опытно – экспериментальной деятельности детей. Развивать познавательные интересы, самостоятельность. Воспитать гуманно-ценностное отношение к природе.	«Природа родного края» фотовыставка
Июнь Тема: «Что изменилось с приходом лета?» 1 июня – День защиты детей.			
1	Здравствуй, лето		5 июня – Всемирный день защиты окружающей среды. 9 июня – День друзей
2	Волшебные слова и поступки		
3	Праздник Сабантуй		
4	Лес, поле, луг		

Июль		
1	Мама, папа, я – дружная семья	8 июля – День любви, семьи и верности.
2	Ягоды	
3	Мое здоровье	
4	Путешествие по экологической тропе	
Август		
1	Путешествия	13 августа – День физкультурника
2	Моя безопасность	
3	Спорт (летние виды спорта)	
4	Народные игры	

**Комплексно тематическое планирование
ПЕРВАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА**

№ п/п	Тема	Содержание/Праздники	Итоговые мероприятия
Сентябрь Тема: «До свидания, лето! Здравствуй осень»			
1 1.09- 10.09	Здравствуй, детский сад! Наши игрушки. Мальчики и девочки.	Формировать чувство общности, значимости каждого ребенка для детского сада. Знакомить с традициями детского сада, с правами и обязанностями детей в группе. Вызвать у детей радость от возвращения в детский сад. Продолжать знакомство с детским садом как ближайшим социальным окружением ребенка: профессии сотрудников детского сада (вое питатель, помощник воспитателя, музыкальный руководитель, врач, дворник), предметное окружение, правила поведения в детском саду, взаимоотношения со сверстниками. Знакомить детей друг с другом в ходе игр (если дети уже знакомы, помочь вспомнить друг друга). Формировать дружеские, доброжелательные отношения между детьми (коллективная художественная работа, песенка о дружбе, совместные игры).	Фотовыставка: «Здравствуй детский сад» Выставка рисунков «Детский сад – мой дом родной» Экскурсия по группе. Развлечение «Путешествие в страну игрушек»
2 13.09- 17.09	Осень .Овощи и фрукты	Знакомство с внешним и характерными признаками. Дать первичные представления о сборе урожая, о некоторых овощах, фруктах. Воспитывать бережное отношение к природе. экологические представления.	Развлечение: «В гостях у Чиполино» Концерт «Осень разноцветная»
3 20.09- 24.09	Краски осени. Растения.	Формировать первичные представления о растительном мире. Учить узнавать их в природе и на картинках.	Развлечение «Всё это называется природа». Фотовыставка «Растения»
4 27.09- 01.10	Осень в лесу. Грибы	Познакомить детей с грибами, их внешним видом. Расширять представление детей о грибах. Учить узнавать их в природе и на картинках.	Оформление альбома: «Съедобные, несъедобные» Развлечение «Осень в гости к нам спешит»

Октябрь			
Тема: «Природа и я- верные друзья!»			
	Домашние животные и детеныши	Знакомить детей с домашними животными, их повадками. Учить, внимательно рассматривать изображения домашних животных, называть их; учить отличать животных друг от друга по внешним признакам, имитировать их звукоподражания; учить. Воспитывать гуманное отношение к животным. Формирование первичных ценностных представлений о животных как «меньших братьях» человека.	Показ сказки с участием родителей «Лиса и заяц». Костюмированное театрализованное представление.

2 11.10- 15.10	Дикие животные и детеныши	Знакомить детей с дикими животными, их повадками. Учить, внимательно рассматривать изображения диких животных, называть их. Учить отличать животных друг от друга по внешним признакам, имитировать их звукоподражания. Воспитывать гуманное отношение к животным.	Показ сказки с участием родителей «Лиса и заяц». Костюмированное театрализованное представление.
3 18.10- 22.10	Мир птиц. Зимующие птицы.	Формирование первичных ценностных представлений о птицах как «меньших братьях» человека, их характерных признаках: окраска, поведение, пение, питание	Развлечение «Путешествие в волшебный мир птиц»
4 25.10- 29.10	Природная лаборатория. Водоем и его обитатели. Аквариум.	Продолжать знакомить детей с водой как среде обитания, о рыбах, водорослях. Развивать познавательный интерес к обитателям рек, озер.	Составление коллективного панно «Подводные тайны»
1.11- 5.11	МОНИТОРИНГ		
Ноябрь			
Тема: «День народного единства»			
1 07.11- 11.11	Я хочу быть здоровым	Создать представление о здоровье и здоровом образе жизни. Формирование первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни.	Викторина «Наше здоровье».
2 14.11- 18.11	Моя страна Россия. Моя Республика Татарстан.	Дать первые представления о родной стране (название города, страны, о правилах поведения в городе.	Презентация документально – иллюстративного альбома «Моя страна. Моя Республика»
3 21.11- 25.11	Наш город	Знакомить с родным городом, его названием, основными достопримечательностями и. Знакомить с видами транспорта, в том числе с городским, с правилами поведения в городе, с элементарными правилами дорожного движения. Знакомить с «городскими» профессиями (милиционер, продавец, парикмахер, шофер, водитель автобуса	Выставка детских работ по теме: «Мой город» Презентация фотоальбома «Мой город Казань». Презентация документально – иллюстративного альбома «Как строился наш город»
4 28.11- 02.12	Семья и семейные традиции	Формировать у детей представление о семье. Закреплять имена родителей, дедушек, бабушек. Создать в группе условия, способствующие лучшему общению детей-родителей. Воспитать уважительное отношение и любовь к родным и близким. Повышать качество отношений «семья-детский сад».	Конкурс среди воспитанников «Мое семейное дерево» Беседа «Дерево держится корнями, а человек семьей»
Декабрь			
Тема: «Новый год у ворот»			
1 6.12- 10.12	Что за прелесть эти сказки	Продолжать знакомить детей со сказками. Развивать умение эмоционально и активно воспринимать сказки, выполнять различные игровые задания, желание помогать сказочным героям в различных ситуациях. Воспитывать добрые чувства, смелость, находчивость, дружелюбие, активность	Путешествие по сказкам с выполнением заданий от сказочных героев. Выставка детских работ, книжек, работ родителей совместно с детьми. «Мы играем в сказку». Консультация «Читайте детям сказки». «От сказки к воспитанию ребёнка».
2 13.12- 17.12	По улицам бегут автомобили (ПДД)	Знакомить : виды городского транспорта, понятия «улица», «дорога», «перекресток», «остановка» общественного транспорта», уточнение знаний о некоторых дорожных знаках, о работе светофора, формирование навыков поведения в общественном транспорте.	Выставка «Наши дороги» Развлечение «Путешествие в страну дорожных знаков» «На улицах города» памятка для родителей
3 20.12- 24.12	Вот зима – кругом бело. Зимние виды спорта.	Расширить представления о зиме, сезонных изменениях в природе. Формировать представления о безопасном поведении зимой; исследовательский и познавательный интерес в ходе экспериментальной деятельности. Развивать	Выставка детского творчества Выставка рисунков «Зимушка зима». Спортивное развлечение «Зимние забавы»

		познавательную активность, чувственность, наблюдательность, любознательность, творческие способности, воображение, мышление.	
4 27.12- 31.12	Новогодние чудеса.	Формирование представлений о Новом годе как веселом и добром празднике (утренники; новогодние спектакли; сказки; каникулы; совместные с семьей новогодние развлечения и поездки; пожелания счастья, здоровья, добра; поздравления и подарки.	Новогодний утренник Выставка поделок, рисунков детей совместно с родителями. Презентация книжки с детскими рисунками и рассказами «К нам приходит Новый год».
Январь Тема: «Что нас окружает?»			
2 10.01- 14.01	Бытовая техника и электроприборы	Формировать понятие «бытовые приборы» по их назначению: утюг гладит, пылесос собирает пыль, стиральная машина стирает.	Презентация папки – раскладушки «Наши помощники». Консультация для родителей «Предметы вокруг нас». Предложить родителям изготовить макеты бытовой техники.
3 17.01- 21.01	Мебель	Формировать представление о мебели. Знакомство с понятием «мебель». Развивать умение различать виды. Развивать умение оформлять речевое высказывание, используя словарь, накопленный по теме. Бережное отношение к мебели	Презентация «Мебель». Выставка поделок «Мебель в нашем доме»
4 24.01- 28.01	Одежда. Обувь. Головные уборы	Знакомство с одеждой, головными уборами, обувью. Классификация: по сезонам; по назначению: праздничная, повседневная, рабочая, домашняя, спортивная. Части и детали: воротник, рукава, карманы, манжеты, застежка (пуговицы, молнии, кнопки), оборка.	Презентация «Одежда. Обувь. Головные уборы». Создание альбома «Одежда»
Февраль Тема: «День защитника Отечества»			
1 1.02.- 4.02	Всемирный день друзей и доброты	Формирование первичных ценностных представлений о добре и зле. Воспитывать чуткость, отзывчивость, внимание.	Праздник Доброты, выставка рисунков детей, совместных работ родителей с детьми, книжек изготовленных родителями. Изготовление плакатов о доброте «Волшебные слова», рисование совместных рисунков «Мои друзья». Создание книжек – малышек о доброте. Консультация для родителей «Как воспитывать доброту у детей», «Доброта - она от века, украшает человека».
2 7.02- 11.02	Всё о своём здоровье и безопасности	Дать представление о себе как о человеке; об основных частях тела человека, их назначении. Закреплять знание своего имени, имен членов семьи. Формировать навык называть воспитателя по имени и отчеству. Воспитывать умение соблюдать правила личной гигиены, потребность к здоровому образу жизни. Умение бережного отношения к спичкам, ядовитым растениям. Расширить представление о роли витаминов, здоровья.	Проведение совместно с родителями «Веселые старты» Консультация «Ядовитые растения нашего края»
3 14.02- 18.02	День родного языка	Воспитывать чувство гордости за свою родину – Республику Татарстан, формировать представление о ее непрерывной связи с Россией. Приобщать к культуре русского и татарского народов, Дать представление о других народах, проживающих в республике.	Развлечение «День родного языка»
4 21.02- 25.02	Защитники нашего Отечества	Формирование первичных представлений о Российской армии, о мужчинах как защитниках «малой» и «большой» Родины, всех слабых людей	Развлечение «Хочется мальчишкам в армии служить». Консультация «История возникновения праздника».

		(детей, женщин, стариков, больных). Воспитание уважения к защитникам Отечества.	Фотовыставка «Мой папа в армии служил»
Март			
Тема: «Международный женский день»			
1 28.02- 4.03	Международный женский день	Воспитание чувства любви и уважения к матери, желания помогать ей, заботиться о ней. Организовывать все виды детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно исследовательской, продуктивной, музыкально художественной, чтения) вокруг темы семьи, любви к маме, бабушке.	Музыкальный праздник, посвященный Международному Женскому дню
2 7.03- 11.03	Знакомство с народной культурой и традициями	Дать детям первоначальные представления основ национальной культуры, вызвать интерес к познанию культуры своего народа (русского, татарского).	Оформление итоговой выставки: дымковская, филимоновская, игрушка, хохлома.
3 14.03- 18.03	Международный день театра	Познакомить со словом «театр». Формировать умение следить за развитием действия в играх-драматизациях и кукольных спектаклях.	Театрализованное представление совместно с родителями по сказке «Волк и семеро козлят»
4 21.03- 25.03	Весна. Сезонные изменения. Перелетные птицы.	Расширять представления детей о весне. Развивать умение устанавливать простейшие связи между явлениями живой и неживой природы, вести сезонные наблюдения, расширять представления о правилах безопасного поведения на природе. Воспитывать бережное отношение к природе. Формировать элементарные экологические представления. Формировать представления о работах, проводимых весной в саду и огороде. Привлекать детей к посильному труду на участке детского сада.	Выставка рисунков «Весна идет» Татарский народный праздник «Навруз»
5 28.03- 1.04	Хлеб всему голова. Продукты. Посуда	Формировать представления о посуде, продуктах. Дать детям представление о разновидностях посуды. Учить беречь хлеб, с уважением относиться к людям, его выращивающим.	Презентация «Продукты»
Апрель			
Тема: «Весна»			
1 03.04- 07.04	Профессии. Труд взрослых.	Знакомить детей с профессиями. Развивать наблюдательность, внимание. Воспитывать положительное отношение к труду взрослых. Знакомить с «городскими» профессиями (милиционер, продавец, парикмахер, шофер, водитель автобуса)	Создание газеты «У меня растут года, кем быть?».
2 10.04- 14.04	День космонавтики	Познакомить детей с такой профессией, как космонавт. Познакомить с макетом – глобусом «Наша Земля». Воспитывать интерес к космосу, чувство гордости за достижения отечественных ученых и космонавтов.	Конкурс газет «Что такое космос?» Развлечение «Путешествие на планету Земля»
3 17.04- 21.04	Международный день детской книги. Г. Тукай	Познакомить детей с разнообразной литературой: сказками, стихами, фольклором, рассказами, устным народным творчеством. Прививать интерес у детей к чтению и рассматриванию книг и иллюстраций. Воспитывать бережное отношение к книгам.	Изготовление совместно с родителями книжечек – малышек по произведениям. Конкурс стихов, сенок. Развлечение «Г. Тукай в наших сердцах»
4 24.04- 28.04	МОНИТОРИНГ		
Май			
Тема: «День Победы»			

1 01.05- 06.05	Праздник весны и труда	Познакомить детей с признаками весны (изменение цвета неба, солнечные лучи, появление травы, цветущих растений) и праздником весны и труда. Уточнить особенности весеннего состояния деревьев. Познакомить с сельскохозяйственными машинами (трактор, комбайн, сеялка) и профессиями людей, которые на них работают. Воспитывать уважение к сельскохозяйственному труду.	Проведение развлечения «Весна, весна на улице»
2 08.05- 12.05	День победы	Осуществлять патриотическое воспитание. Воспитывать любовь к Родине. Формировать представления о празднике, посвященном Дню Победы, Воспитывать уважение к ветеранам войны.	Экскурсия в библиотеку Концерт «День Победы»
3 15.05 19.05	Транспорт	Формировать представления о назначении транспорта. Дать детям представление о разновидностях транспорта. Отметить характерные отличительные признаки транспорта. Вызвать познавательный интерес к транспорту.	Выставка рисунков, макетов транспорта, изготовленных родителями.
4 22.05- 26.05	Путешествие в страну загадок, чудес открытий, экспериментов. Насекомые.	Знакомить с экспериментальной деятельностью. Создать необходимые условия для развития опытно – экспериментальной деятельности детей. Развить познавательные интересы, самостоятельность. Воспитать гуманно-ценностное отношение к природе.	« Природа родного края» фотовыставка
Июнь Тема: «Что изменилось с приходом лета?» 1 июня – День защиты детей.			
1	Здравствуй, лето		5 июня – Всемирный день защиты окружающей среды. 9 июня – День друзей
2	Волшебные слова и поступки		
3	Праздник Сабантуй		
4	Лес, поле, луг		
Июль			
1	Мама, папа, я – дружная семья		5 июня – Всемирный день защиты окружающей среды. 9 июня – День друзей
2	Ягоды		
3	Мое здоровье		
4	Путешествие по экологической тропе		
Август			
1	Путешествия		13 августа – День физкультурника
2	Моя безопасность		
3	Спорт (летние виды спорта)		
4	Народные игры		

ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА

№ п/п	Тема	Содержание/Праздники	Итоговые мероприятия
Сентябрь Тема: «До свидания, лето! Здравствуй осень»			
1 1.09- 10.09	Здравствуй, детский сад! Наши игрушки. Мальчики и девочки.	Формировать чувство общности, значимости каждого ребенка для детского сада. Знакомить с традициями детского сада, с правами и обязанностями детей в группе. Вызвать у детей радость от возвращения в детский сад. Продолжать знакомство с детским садом как ближайшим социальным окружением ребенка: профессии сотрудников детского сада (вое питатель, помощник воспитателя, музыкальный руководитель, врач, дворник), предметное окружение, правила поведения в детском саду, взаимоотношения со сверстниками. Знакомить детей друг с другом в ходе игр (если дети уже знакомы, помочь вспомнить друг друга).	Фотовыставка: «Здравствуй детский сад» Выставка рисунков «Детский сад – мой дом родной» Экскурсия по группе. Развлечение «Путешествие в страну игрушек»

		Формировать дружеские, доброжелательные отношения между детьми (коллективная художественная работа, песенка о дружбе, совместные игры).	
2 13.09- 17.09	Осень .Овощи и фрукты	Знакомство с внешним и характерными признаками. Дать первичные представления о сборе урожая, о некоторых овощах, фруктах. Воспитывать бережное отношение к природе. экологические представления.	Развлечение: «В гостях у Чиполино» Концерт «Осень разноцветная»
3 20.09- 24.09	Краски осени. Растения.	Формировать первичные представления о растительном мире. Учить узнавать их в природе и на картинках.	Развлечение «Всё это называется природа». Фотовыставка «Растения»
4 27.09- 1.10	Осень в лесу. Грибы	Познакомить детей с грибами, их внешним видом. Расширять представление детей о грибах. Учить узнавать их в природе и на картинках.	Оформление альбома: «Съедобные, несъедобные» Развлечение «Осень в гости к нам спешит»
Октябрь			
Тема: «Природа и я- верные друзья!»			
1 4.10- 8.10	Домашние животные и детеныши	Знакомить детей с домашними животными, их повадками. Учить, внимательно рассматривать изображения домашних животных, называть их; учить отличать животных друг от друга по внешним признакам, имитировать их звукоподражания; учить. Воспитывать гуманное отношение к животным. Формирование первичных ценностных представлений о животных как «меньших братьях» человека.	Показ сказки с участием родителей «Лиса и заяц». Костюмированное театрализованное представление.
2 11.10- 15.10	Дикие животные и детеныши	Знакомить детей с дикими животными, их повадками. Учить, внимательно рассматривать изображения диких животных, называть их .Учить отличать животных друг от друга по внешним признакам, имитировать их звукоподражания. Воспитывать гуманное отношение к животным.	Показ сказки с участием родителей «Лиса и заяц». Костюмированное театрализованное представление.
3 18.10- 22.10	Мир птиц. Зимующие птицы.	Формирование первичных ценностных представлений о птицах как «меньших братьях» человека, их характерных признаках: окраска, поведение, пение, питание	Развлечение «Путешествие в волшебный мир птиц»
4 25.10- 29.10	Природная лаборатория. Водоем и его обитатели. Аквариум.	Продолжать знакомить детей с водой как среде обитания, о рыбах, водорослях. Развивать познавательный интерес к обитателям рек, озер.	Составление коллективного панно «Подводные тайны»
1.11- 5.11	МОНИТОРИНГ		
Ноябрь			
Тема: «День народного единства»			
1 8.11- 12.11	Я хочу быть здоровым	Создать представление о здоровье и здоровом образе жизни Формирование первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни.	Викторина «Наше здоровье».
2 15.11- 19.11	Моя страна Россия.Моя Республика Татарстан.	Дать первые представления о родной стране (название города, страны, о правилах поведения в городе.	Презентация документально – иллюстративного альбома «Моя страна. Моя Республика»
3 22.11- 22.11	Наш город	Знакомить с родным городом, его названием, основными достопримечательностям и. Знакомить с видами транспорта, в том числе с городским, с правилами поведения в городе, с элементарны ми правилами дорожного движения. Знакомить с «городскими» профессия	Выставка детских работ по теме: «Мой город» Презентация фотоальбома «Мой город Казань». Презентация документально – иллюстративного альбома «Как строился наш город»

		ми (милиционер, продавец, парикмахер, шофер, водитель автобуса)	
4 29.11- 3.12	Семья и семейные традиции	Формировать у детей представление о семье. Закреплять имена родителей, дедушек, бабушек. Создать в группе условия, способствующих лучшему общению детей-родителей. Воспитать уважительное отношение и любовь к родным и близким. Повышать качество отношений «семья-детский сад».	Конкурс среди воспитанников «Мое семейное дерево» Беседа «Дерево держится корнями, а человек семьей»
Декабрь Тема: «Новый год у ворот»			
1 6.12- 10.12	Что за прелесть эти сказки	Продолжать знакомить детей со сказками. Развивать умение эмоционально и активно воспринимать сказки, выполнять различные игровые задания, желание помогать сказочным героям в различных ситуациях. Воспитывать добрые чувства, смелость, находчивость, дружелюбие, активность	Путешествие по сказкам с выполнением заданий от сказочных героев. Выставка детских работ, книжек, работ родителей совместно с детьми. «Мы играем в сказку». Консультация «Читайте детям сказки». «От сказки к воспитанию ребёнка».
2 13.12- 17.12	По улицам бегут автомобили (ПДД)	Знакомить : виды городского транспорта, понятия «улица», «дорога», «перекресток», «остановка» общественного транспорта», уточнение знаний о некоторых дорожных знаках, о работе светофора, формирование навыков поведения в общественном транспорте.	Выставка «Наши дороги» Развлечение «Путешествие в страну дорожных знаков» «На улицах города» памятка для родителей
3 20.12- 24.12	Вот зима – кругом бело. Зимние виды спорта.	Расширить представления о зиме, сезонных изменениях в природе. Формировать представления о безопасном поведении зимой; исследовательский и познавательный интерес в ходе экспериментальной деятельности. Развивать познавательную активность, чувственность, наблюдательность, любознательность, творческие способности, воображение, мышление.	Выставка детского творчества Выставка рисунков «Зимушка зима». Спортивное развлечение «Зимние забавы»
4 27.12- 31.12	Новогодние чудеса.	Формирование представлений о Новом годе как веселом и добром празднике (утренники; новогодние спектакли; сказки; каникулы; совместные с семьей новогодние развлечения и поездки; пожелания счастья, здоровья, добра; поздравления и подарки.	Новогодний утренник Выставка поделок, рисунков детей совместно с родителями. Презентация книжки с детскими рисунками и рассказами «К нам приходит Новый год».
Январь Тема: «Что нас окружает?»			
2 10.01- 14.01	Бытовая техника и электроприборы	Формировать понятие «бытовые приборы» по их назначению: утюг гладит, пылесос собирает пыль, стиральная машина стирает.	Презентация папки – раскладушки «Наши помощники». Консультация для родителей «Предметы вокруг нас». Предложить родителям изготовить макеты бытовой техники.
3 17.01- 21.01	Мебель	Формировать представление о мебели. Знакомство с понятием «мебель». Развивать умение различать виды. Развивать умение оформлять речевое высказывание, используя словарь, накопленный по теме. Бережное отношение к мебели	Презентация «Мебель». Выставка поделок «Мебель в нашем доме»
4 24.01- 28.01	Одежда. Обувь. Головные уборы	Знакомство с одеждой, головными уборами, обувью. Классификация: по сезонам; по назначению: праздничная, повседневная, рабочая, домашняя, спортивная. Части и детали: воротник, рукава, карманы, манжеты, застежка (пуговицы, молнии, кнопки), оборка.	Презентация «Одежда. Обувь. Головные уборы». Создание альбома «Одежда»
Февраль Тема: «День защитника Отечества»			
1 1.02.- 4.02	Всемирный день друзей и доброты	Формирование первичных ценностных представлений о добре и зле. Воспитывать чуткость, отзывчивость, внимание.	Праздник Доброты, выставка рисунков детей, совместных работ родителей с детьми, книжек изготовленных

			<p>родителями. Изготовление плакатов о доброте «Волшебные слова», рисование совместных рисунков «Мои друзья». Создание книжек – малышек о доброте. Консультация для родителей «Как воспитывать доброту у детей», «Доброта - она от века, украшает человека».</p>
2 7.02- 11.02	Всё о своём здоровье и безопасности	<p>Дать представление о себе как о человеке; об основных частях тела человека, их назначении. Закреплять знание своего имени, имен членов семьи. Формировать навык называть воспитателя по имени и отчеству. Воспитывать умение соблюдать правила личной гигиены, потребность к здоровому образу жизни. Умение бережного отношения к спичкам, ядовитым растениям. Расширить представление о роли витаминов, здоровья.</p>	<p>Проведение совместно с родителями «Веселые старты» Консультация «Ядовитые растения нашего края»</p>
3 14.02- 18.02	День родного языка	<p>Воспитывать чувство гордости за свою родину – Республику Татарстан, формировать представление о ее непрерывной связи с Россией. Приобщать к культуре русского и татарского народов, Дать представление о других народах, проживающих в республике.</p>	<p>Развлечение «День родного языка»</p>
4 21.02- 25.02	Защитника нашего Отечества	<p>Формирование первичных представлений о Российской армии, о мужчинах как защитниках «малой» и «большой» Родины, всех слабых людей (детей, женщин, стариков, больных). Воспитание уважения к защитникам Отечества.</p>	<p>Развлечение «Хочется мальчишкам в армии служить». Консультация «История возникновения праздника». Фотовыставка «Мой папа в армии служил»</p>
<p>Март Тема: «Международный женский день»</p>			
1 28.02- 4.03	Международный женский день	<p>Воспитание чувства любви и уважения к матери, желания помогать ей, заботиться о ней. Организовывать все виды детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно исследовательской, продуктивной, музыкально художественной, чтения) вокруг темы семьи, любви к маме, бабушке.</p>	<p>Музыкальный праздник, посвященный Международному Женскому дню</p>
2 7.03- 11.03	Знакомство с народной культурой и традициями	<p>Дать детям первоначальные представления основ национальной культуры, вызвать интерес к познанию культуры своего народа (русского, татарского).</p>	<p>Оформление итоговой выставки: дымковская, филимоновская, игрушка, хохлома.</p>
3 14.03- 18.03	Международный день театра	<p>Познакомить со словом «театр». Формировать умение следить за развитием действия в играх-драматизациях и кукольных спектаклях.</p>	<p>Театрализованное представление совместно с родителями по сказке «Волк и семеро козлят»</p>
4 21.03- 25.03	Весна. Сезонные изменения. Перелетные птицы.	<p>Расширять представления детей о весне. Развивать умение устанавливать простейшие связи между явлениями живой и неживой природы, вести сезонные наблюдения, Расширять представления о правилах безопасного поведения на природе. Воспитывать бережное отношения к природе. Формировать элементарные экологические представления. Формировать представления о работах, проводимых весной в саду и огороде. Привлекать детей к посильному труду на участке детского</p>	<p>Выставка рисунков «Весна идет» Татарский народный праздник «Навруз»</p>

		сада.	
5 28.03- 1.04	Хлеб всему голова. Продукты. Посуда	Формировать представления о посуде, продуктах Дать детям представление о разновидностях посуды. Учить беречь хлеб, с уважением относиться к людям, его выращивающим.	Презентация «Продукты»
Апрель Тема: «Весна»			
1 4.04- 8.04	Профессии. Труд взрослых.	Знакомить детей с профессиями. Развивать наблюдательность, внимание. Воспитывать положительное отношение к труду взрослых. Знакомить с «городскими» профессиями(милиционер, продавец, парикмахер, шофер, водитель автобуса)	Создание газеты «У меня растут года, кем быть».
2 11.04- 15.04	День космонавтики	Познакомить детей с такой профессией, как космонавт. Познакомить с макетом – глобусом «Наша Земля». Воспитывать интерес к космосу, чувство гордости за достижения отечественных ученых и космонавтов.	Конкурс газет «Что такое космос?» Развлечение «Путешествие на планету Земля»
3 18.04- 22.04	Международный день детской книги. Г.Тукай..	Познакомить детей с разнообразной литературой: сказками, стихами, фольклором, рассказами, устным народным творчеством. Прививать интерес у детей к чтению и рассматриванию книг и иллюстраций. Воспитывать бережное отношение к книгам.	Изготовление совместно с родителями книжек – малышек по произведениям. Конкурс стихов, сценок. Развлечение «Г.Тукай в наших сердцах»
4 25.04- 29.04	МОНИТОРИНГ		
Май Тема: «День Победы»			
1 2.05- 6.05	Праздник весны и труда	Познакомить детей с признаками весны (изменение цвета неба, солнечные лучи, появление травы, цветущих растений) и праздником весны и труда. Уточнить особенности весеннего состояния деревьев. Познакомить с сельскохозяйственными машинами (трактор, комбайн, сеялка) и профессиями людей, которые на них работают. Воспитывать уважение к сельскохозяйственному труду.	Проведение развлечения «Весна, весна на улице»
2 9.05- 13.05	День победы	Осуществлять патриотическое воспитание. Воспитывать любовь к Родине. Формировать представления о празднике, посвященном Дню Победы, Воспитывать уважение к ветеранам войны.	Экскурсия в библиотеку Концерт «День Победы»
1 16.01- 20.01	Транспорт	Формировать представления о назначении транспорта. Дать детям представление о разновидностях транспорта. Отметить характерные отличительные признаки транспорта. Вызвать познавательный интерес к транспорту.	Выставка рисунков, макетов транспорта, изготовленных родителями.
4 23.05- 31.05	Путешествие в страну загадок, чудес открытий, экспериментов. Насекомые.	Знакомить с экспериментальной деятельностью. Создать необходимые условия для развития опытно – экспериментальной деятельности детей. Развить познавательные интересы, самостоятельность. Воспитать гуманно-ценностное отношение к природе.	« Природа родного края» фотовыставка
Июнь Тема: «Что изменилось с приходом лета?» 1 июня – День защиты детей.			
1	Здравствуй, лето	5 июня – Всемирный день защиты окружающей среды.	
2	Волшебные слова и поступки	9 июня – День друзей	
3	Праздник Сабантуй		

4	Лес, поле, луг	
Июль		
1	Мама, папа, я – дружная семья	5 июня – Всемирный день защиты окружающей среды. 9 июня – День друзей
2	Ягоды	
3	Мое здоровье	
4	Путешествие по экологической тропе	
Август		
1	Путешествия	13 августа – День физкультурника
2	Моя безопасность	
3	Спорт (летние виды спорта)	
4	Народные игры	

**Комплексно тематическое планирование
СРЕДНЯЯ ГРУППА**

№ п/п	Тема	Содержание/Праздники	Итоговые мероприятия
Сентябрь Тема: «До свидания, лето! Здравствуй осень»			
1 1.09- 10.09	День знаний. Наш детский сад. Мальчики и девочки. Наши игрушки.	Развивать у детей познавательную мотивацию, интерес к детскому саду, школе, книге. Формировать дружеские, доброжелательные отношения между детьми. Закрепить знания о школе, о детском саде (обратить внимание на произошедшие изменения: покрашен забор, появились новые столы), расширять представления о профессиях сотрудников детского сада, школы (воспитатель, учитель, помощник воспитателя, музыкальный руководитель, врач, дворник, повар и др.). Воспитывать бережное отношение к игрушкам в группе. Закреплять названия своих имени, фамилии, возраста. Формировать представление о самом себе, потребность строительства образа своего Я, умение пользоваться приёмами самопознания, восприятия образа своего я, самонаблюдения, формировать навыки дифференциации полового самосознания. Развивать игровые умения детей, вести ролевые диалоги от лица игрушки, бережно относиться к игрушкам.	Фотовыставка: «Здравствуй детский сад» Выставка рисунков «Детский сад – мой дом родной» Экскурсия по группе. Развлечение «Путешествие в страну игрушек»
2 13.09- 17.09	Осень .Овощи и фрукты	Расширять представления детей об осени. Развивать умение устанавливать простейшие связи между явлениями живой и неживой природы (похолодало — исчезли бабочки, отцвели цветы и т. д.), вести сезонные наблюдения. Расширять представления о сельскохозяйственных профессиях, о профессии лесника. Расширять знания об овощах и фруктах (местных, экзотических). Расширять представления о правилах безопасного поведения на природе. Воспитывать бережное отношение к природе. экологические представления. Развивать творческие и конструктивные способности детей,	Развлечение: «В гостях у Чиполино» Концерт «Осень разноцветная»
3 20.09- 24.09	Краски осени. Растения.	Закреплять знания о растительном мире. Цветы, кустарники, деревья, ягоды, комнатные растения Развитие умения отличать и называть по внешнему виду, определять характерные свойства.	Развлечение «Всё это называется природа». Фотовыставка «Растения»
4 27.09- 1.10	Осень в лесу. Грибы	Закреплять знания о грибах. Развитие умения отличать и называть по внешнему виду, определять характерные свойства.	Оформление альбома: «Съедобные, несъедобные» Развлечение «Осень в гости к нам спешит»

Октябрь**Тема: «Природа и я- верные друзья!»**

1 4.10- 8.10	Домашние животные и детеныши	Формировать представления о домашних животных их детёнышах (двигаются, питаются, дышат, растут, внешнее строение, поведение), об основных потребностях в пище, защите; об изменении среды обитания животных по сезонам; рост и развитие животных. Развивать сенсорные способности, познавательные умения; умение составлять описательные рассказы о хорошо знакомых животных. Закреплять названия домашних животных. Воспитывать любознательность и интерес к жизни животных	Показ сказки с участием родителей «Лиса и заяц». Костюмированное театрализованное представление.
2 11.10- 15.10	Дикие животные и детеныши	Формировать представления о диких животных их детёнышах (двигаются, питаются, дышат, растут, внешнее строение, поведение), об основных потребностях в пище, защите; об изменении среды обитания животных по сезонам; рост и развитие животных. Развивать сенсорные способности, познавательные умения; умение составлять описательные рассказы о хорошо знакомых животных. Закреплять названия диких животных. Воспитывать любознательность и интерес к жизни животных	Показ сказки с участием родителей «Лиса и заяц». Костюмированное театрализованное представление.
3 18.10- 22.10	Мир птиц. Зимующие птицы	Формировать представления о птицах и их птенцах (двигаются, питаются, дышат, растут, внешнее строение, поведение), об основных потребностях в пище, защите; об изменении среды обитания птиц по сезонам; рост и развитие птиц. Развивать сенсорные способности, познавательные умения; умение составлять описательные рассказы о хорошо знакомых птицах. Закреплять названия птиц. Воспитывать любознательность и интерес к жизни птиц.	Развлечение «Путешествие в волшебный мир птиц»
4 25.10- 29.10	Природная лаборатория. Водоем и его обитатели. Аквариум.	Формировать представление о воде, как среде обитания, о рыбах, водорослях. Развивать познавательный интерес к обитателям рек, озер. Воспитывать любознательность и интерес к жизни рыб и водорослей.	Составление коллективного панно «Подводные тайны»

1.11- 5.11

МОНИТОРИНГ**Ноябрь****Тема: «День народного единства»**

1 8.11- 12.11	Я хочу быть здоровым	Расширять представления о здоровье и здоровом образе жизни. Расширять представления детей о своей семье. Формировать первоначальные представления о родственных отношениях в семье (сын, дочь, мама, папа и т. д.). Закреплять знание детьми своих имени, фамилии и возраста; имен родителей. Знакомить детей с профессиями родителей. Воспитывать уважение к труду близких взрослых. Формировать положительную самооценку, образ Я (помогать каждому ребенку как можно чаще убеждаться в том, что он хороший, что его любят). Развивать представления детей о своем внешнем облике. Воспитывать эмоциональную отзывчивость на состояние близких людей, формировать уважительное, заботливое отношение к пожилым родственникам.	Викторина «Наше здоровье».
2 15.11- 19.11	Моя страна Россия. Моя Республика Татарстан.	Расширение представлений детей о родной стране, о государственных праздниках, развитие интереса к истории своей страны. Россия – огромная многонациональная страна. Москва – главный город, столица нашей Родины	Презентация документально – иллюстративного альбома «Моя страна. Моя Республика»

		<p>Знакомство с историей, гербом и флагом, мелодией гимна.</p> <p>Расширение представлений детей о республике, о государственных праздниках, развитие интереса к истории своей республики.</p> <p>Республика Татарстан –многонациональная.</p> <p>Казань – главный город, столица нашей республики</p> <p>Знакомство с историей, гербом и флагом, мелодией гимна.</p>	
3 22.11- 22.11	Наш город	<p>Знакомить с родным городом (поселком). Формировать начальные представления о родном крае, его истории и культуре. Воспитывать любовь к родному краю. Расширять представления о видах транспорта и его назначении. Расширять представления о правилах поведения в городе, элементарных правилах дорожного движения. Расширять представления о профессиях. Знакомить с некоторыми выдающимися людьми, прославившими Россию.</p>	<p>Выставка детских работ по теме: «Мой город»</p> <p>Презентация фотоальбома «Мой город Казань».</p> <p>Презентация документально – иллюстративного альбома «Как строился наш город»</p>
4 29.11- 3.12	Семья и семейные традиции	<p>Формировать у детей представление о семье. Закреплять имена, фамилии и отчества родителей, дедушек, бабушек. Создать в группе условия, способствующих лучшему общению детей-родителей. Воспитать уважительное отношение и любовь к родным и близким. Повышать качество отношений «семья-детский сад».</p>	<p>Конкурс среди воспитанников «Мое семейное дерево»</p> <p>Беседа «Дерево держится корнями, а человек семьей»</p>
<p>Декабрь Тема: «Новый год у ворот»</p>			
1 6.12- 10.12	Что за прелесть эти сказки	<p>Углубить и расширить знания детей о сказках, пополнить словарный запас, вспоминая знакомые сказки. Развивать умение эмоционально и активно воспринимать сказки, выполнять различные игровые задания, желание помогать сказочным героям в различных ситуациях. Воспитывать добрые чувства, смелость, находчивость, дружелюбие, активность.</p>	<p>Путешествие по сказкам с выполнением заданий от сказочных героев. Выставка детских работ, книжек, работ родителей совместно с детьми.</p> <p>«Мы играем в сказку». Консультация «Читайте детям сказки». «От сказки к воспитанию ребёнка».</p>
2 13.12- 17.12	По улицам родного города (ПДД)	<p>Продолжать знакомить видами городского транспорта, понятия «улица», «дорога», «перекресток», «остановка» общественного транспорта», уточнение знаний о некоторых дорожных знаках, о работе светофора, формирование навыков поведения в общественном транспорте.</p>	<p>Выставка «Наши дороги»</p> <p>Развлечение «Путешествие в страну дорожных знаков»</p> <p>«На улицах города» памятка для родителей</p>
3 20.12- 24.12	Вот зима – кругом бело. Зимние виды спорта.	<p>Формировать представление о зиме, её признаках, о явлениях неживой природы в окружающем. Познакомить с понятием «погода». Расширять кругозор детей о свойствах и качествах снега. Развивать способность наблюдать, устанавливать простейшие причинно – следственные связи. Упражнять в составлении предложений, коротких рассказов о зиме, согласовании существительных с прилагательными. Активизировать словарь: снежинки, снежная, снегопад, сугробы, метель, пурга, снеговик. Воспитывать любознательность. Включать детей в подготовку к зимним развлечениям.</p>	<p>Выставка детского творчества</p> <p>Выставка рисунков «Зимушка зима».</p> <p>Спортивное развлечение «Зимние забавы»</p>
4 27.12- 31.12	Новогодние чудеса.	<p>Формировать у детей представление о традициях празднования Нового года. Познакомить с новогодними атрибутами. Способствовать развитию праздничной культуры. Лапландия – родина Деда Мороза и др.), как начале календарного года (времена года;</p>	<p>Новогодний утренник</p> <p>Выставка поделок, рисунков детей совместно с родителями.</p> <p>Презентация книжки с детскими</p>

		цикличность, периодичность и необратимость времени; причинно-следственные связи; зимние месяцы; особенности Нового года в теплых странах и др.). Формирование умений доставлять радость близким и благодарить за новогодние сюрпризы и подарки.	рисунками и рассказами «К нам приходит Новый год».
Январь Тема: «Что нас окружает?»			
1 10.01- 14.01	Бытовая техника и электроприборы	Расширять кругозор детей о предметах рукотворного мира: бытовой технике и электроприборах. Подвести к пониманию того, как современная техника облегчает труд человека в быту. Правила безопасности.	Презентация папки – раскладушки «Наши помощники». Консультация для родителей «Предметы вокруг нас». Предложить родителям изготовить макеты бытовой техники.
2 17.01- 21.01	Мебель	Формировать представление о мебели. Закрепить понятие «мебель». Развивать умение различать виды. Развивать умение оформлять речевое высказывание, используя словарь, накопленный по теме. Бережное отношение к мебели.	Презентация «Мебель». Выставка поделок «Мебель в нашем доме»
3 24.01- 28.01	Одежда. Обувь. Головные уборы	Формировать представление об одежде. Классификация: по сезонам; по назначению: праздничная, повседневная, рабочая, домашняя, спортивная. Части и детали: воротник, рукава, карманы, манжеты, застежка (пуговицы, молнии, кнопки), оборка. Дифференциация: сарафан – платье; свитер – кофта; шорты – брюки; шапка – берет – панама – кепка – шляпа. Материалы: ткани различного происхождения (животного: шерсть, шелк; растительного: хлопок, лен); кожа, мех. Словообразование: кожа – кожаный т.д. Дифференциация обуви: туфли – босоножки – сандалии, ботинки – сапоги – кроссовки.	Презентация «Одежда. Обувь. Головные уборы». Создание альбома «Одежда»
Февраль Тема: «День защитника Отечества»			
1 1.02.- 4.02	Всемирный день друзей и доброты	Углубить представления детей о доброте, как о неотъемлемом качестве человека. Расширить знания детей о таких понятиях, как «Дружба», «Доброта», «Грубость», «Жадность». Совершенствовать коммуникативные навыки (умение выслушивать сверстников, высказывать своё мнение, проявлять добрые качества). Добиваться усвоения детьми умений оценивать чувства и поступки сверстников в совместных играх и ситуациях. Воспитывать чуткость, отзывчивость, внимание.	Праздник Доброты, выставка рисунков детей, совместных работ родителей с детьми, книжек изготовленных родителями. Изготовление плакатов о доброте «Волшебные слова», рисование совместных рисунков «Мои друзья». Создание книжек – малышек о доброте. Консультация для родителей «Как воспитывать доброту у детей», «Доброта - она от века, украшает человека».
2 7.02- 11.02	Всё о своём здоровье и безопасности	Формировать осознанное отношение к собственной жизни, жизни окружающих людей, формировать умение сопереживать, помогать в беде, преодолевать страх перед процедурами. Воспитывать умение соблюдать правила личной гигиены, потребность к здоровому образу жизни. Умение бережного отношения к спичкам, ядовитым растениям. Расширить представление о роли витаминов, здоровья.	Проведение совместно с родителями «Веселые старты» Консультация «Ядовитые растения нашего края»
3 14.02- 18.02	День родного языка	Воспитывать чувство гордости за свою родину – Республику Татарстан, формировать представление о ее непрерывной связи с Россией. Приобщать к культуре русского и татарского народов, расширять представления о других народах, проживающих в республике.	Развлечение «День родного языка»

4 21.02- 25.02	Защитники нашего Отечества	Расширить представление о празднике – День защитника Отечества. Формировать представление о том, что в мирное время нашу страну охраняет Российская армия. Познакомить с родами войск, с военными профессиями, с техникой, которая помогает служить. Развивать речевую активность, пополнить и активизировать словарный запас. Воспитывать у мальчиков желание быть сильными, смелыми, стать защитниками Родины, чувство гордости за Российскую армию	Развлечение «Хочется мальчишкам в армии служить». Консультация «История возникновения праздника». Фотовыставка «Мой папа в армии служил»
Март Тема: «Международный женский день»			
1 28.02- 4.03	Знакомство с народной культурой и традициями	Формировать знание о некоторых особенностях декоративно-прикладного искусства; представления о некоторых видах русского народного декоративно- прикладного искусства – игрушки из глины (дымковская, каргопольская, филимоновская, оятская, тверская), из дерева (богородская, семёновская, полхов-майданская, мезенская, архангельские птицы из щепы). Воспитание эмоционально-эстетических чувств и ориентации на проявление прекрасного в разнообразных предметах. Развитие художественного восприятия произведений искусства. Формирование навыков и умений собственной творческой изобразительной, декоративной, конструктивной деятельности.	Оформление итоговой выставки: дымковская, филимоновская, игрушка, хохлома.
2 7.03- 11.03	Международный женский день	Развивать эмоциональную отзывчивость к взрослым, понимать отдельные ярко выраженные эмоциональные состояния. Воспитывать культуру общения со взрослыми (мамой, бабушкой, тетей) обогащать социальные представления о людях - профессии мам. Формировать умение составлять короткий рассказ о маме по картине. Воспитывать любовь, уважение к маме, желание заботиться о ней.	Музыкальный праздник, посвященный Международному Женскому дню
3 14.03- 18.03	Международный день театра	Пробуждать интерес к театрализованной игре, создать условия для её проведения. Формировать умение следить за развитием действия в играх-драматизациях и кукольных спектаклях, имитировать характерные действия персонажей, передавать эмоциональное состояние человека (мимикой, позой, жестом, движением), знакомить с приёмами вождения настольных кукол; вызывать желание обходиться с элементами костюмов (шапочки, воротники, маски), и атрибутами как внешними символами роли, развивать стремление импровизировать на несложные сюжеты песен, сказок, побуждать участвовать в беседах о театре (театр – актеры – зрители – поведение людей в зрительном зале).	Театрализованное представление совместно с родителями по сказке «Волк и семеро козлят»
4 21.03- 25.03	Весна. Сезонные изменения. Перелетные птицы.	Расширение представлений о правилах безопасного поведения на природе. Расширение представлений о весенней одежде и обуви, их назначении, деталях. Формирование представлений о работах, проводимых в весенний период в саду и огороде. Привлечение к посильному труду на участке.	Выставка рисунков «Весна идет» Татарский народный праздник «Навруз»
5 28.03- 1.04	Хлеб всему голова. Продукты. Посуда	Развивать умение оформлять речевое высказывание, используя словарь, накопленный по теме. Посуда. Назначение, материалы (стекло, глина, металл, дерево, фарфор, пластмасса);	Презентация «Продукты»

		<p>классификация, части (дно, стенки, ручки, крышка, носик, горлышко). Словообразование: сахар – сахарница, масло – масленка, глина – глиняный и т.д.</p> <p>Продукты. Классификация (молочные, мясные, мучные, кондитерские), вкусовые ощущения. Учить беречь хлеб, с уважением относиться к людям, его выращивающим</p>	
Апрель Тема: «Весна»			
1 4.04- 8.04	Профессии. Труд взрослых.	<p>Формировать представление о профессиях: врач, медсестра, стоматолог, прачка, кастелянша, заведующая, музыкальный руководитель, водитель о содержании их труда, оборудовании необходимого для работы; умение включать в игровой процесс деятельность людей разных профессий, передавать в игре отношение взрослых к работе, оборудованию и инструментам, отражать характер взаимоотношений людей. Развивать наблюдательность, внимание. Воспитывать положительное отношение к труду взрослых</p>	Создание газеты «У меня растут года, кем быть?».
2 11.04- 15.04	День космонавтики	<p>Приобщение детей к современным знаниям о вселенной. Познакомить детей с такой профессией, как космонавт. Познакомить с макетом – глобусом «Наша Земля». Воспитывать интерес к космосу, чувство гордости за достижения отечественных ученых и космонавтов.</p>	<p>Конкурс газет «Что такое космос?»</p> <p>Развлечение «Путешествие на планету Земля»</p>
3 18.04- 22.04	Международный день детской книги. Г.Тукай..	<p>Познакомить с историей появления книги, её внешним видом, содержанием, направленностью. Получать удовольствие от общения с книгой, стремиться к повторной встрече с ней. Сочувствовать и сопереживать героям произведения. Радоваться встрече с веселой книжкой, откликаться на комическое содержание. Чувствовать юмор ситуаций, поступков, слов, выражений. Испытывать удовольствие от встречи с поэзией. Знакомство с татарским писателем, его произведениями.</p>	<p>Изготовление совместно с родителями книжек – малышек по произведениям.</p> <p>Конкурс стихов, сценок.</p> <p>Развлечение «Г.Тукай в наших сердцах»</p>
4 25.04- 29.04	МОНИТОРИНГ		
Май Тема: «День Победы»			
1 2.05- 6.05	Праздник весны и труда	<p>Продолжать знакомить детей с признаками весны (изменение цвета неба, солнечные лучи, появление травы, цветущих растений) и праздником весны и труда. Уточнить особенности весеннего состояния деревьев. Познакомить с сельскохозяйственными машинами (трактор, комбайн, сеялка) и профессиями людей, которые на них работают. Воспитывать уважение к сельскохозяйственному труду.</p>	Проведение развлечения «Весна, весна на улице»
2 9.05- 13.05	День победы	<p>Познакомить детей с историей праздника, рассказать о защитниках отечества. Воспитывать патриотические чувства, любовь к родине. Закрепить представления детей о весенних изменениях в природе</p>	<p>Экскурсия в библиотеку</p> <p>Концерт «День Победы»</p>
1 16.01- 20.01	Транспорт	<p>Формировать представление о грузовом, легковом, общественном и специализированном транспорте. Закрепить понятие «транспорт». Развивать умение различать виды городского транспорта по назначению, выделять их</p>	Выставка рисунков, макетов транспорта, изготовленных родителями.

		<p>существенные признаки. Развивать умение оформлять речевое высказывание, используя словарь, накопленный по теме. Воспитывать интерес к различным профессиям. Бережное отношение к транспорту.</p>	
4 23.05-31.05	<p>Путешествие в страну загадок, чудес открытий, экспериментов. Насекомые.</p>	<p>Формировать основы естественнонаучных и экологических понятий посредством опытно-экспериментальной деятельности детей. Создать необходимые условия для развития опытно – экспериментальной деятельности детей. Развить познавательные интересы, самостоятельность. Воспитать гуманно-ценностное отношение к природе.</p>	« Природа родного края» фотовыставка

Июнь
Тема: «Что изменилось с приходом лета?»
1 июня – День защиты детей.

1	Здравствуй, лето	5 июня – Всемирный день защиты окружающей среды. 9 июня – День друзей
2	Волшебные слова и поступки	
3	Праздник Сабантуй	
4	Лес, поле, луг	
Июль		
1	Мама, папа, я – дружная семья	8 июля – День любви, семьи и верности.
2	Ягоды	
3	Мое здоровье	
4	Путешествие по экологической тропе	
Август		
1	Путешествия	13 августа – День физкультурника
2	Моя безопасность	
3	Спорт (летние виды спорта)	
4	Народные игры	

Комплексно тематическое планирование
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА

№ п/п	Тема	Содержание/Праздники	Итоговые мероприятия
Сентябрь Тема: «До свидания, лето! Здравствуй осень»			
1 1.09-10.09	<p>День знаний. Наш детский сад. Мальчики и девочки. Наши игрушки.</p>	<p>Развивать у детей познавательную мотивацию, интерес к детскому саду, школе, книге. Формировать дружеские, доброжелательные отношения между детьми. Продолжать знакомить с детским садом как ближайшим социальным окружением ребенка (обратить внимание на произошедшие изменения: покрашен забор, появились новые столы), расширять представления о профессиях сотрудников детского сада (воспитатель, помощник воспитателя, музыкальный руководитель, врач, дворник, повар и др.). Воспитывать бережное отношение к игрушкам в группе. Закреплять названия своих имени, фамилии, возраста. Формировать представление о самом себе, потребность строительства образа своего Я, умение пользоваться приемами самопознания, восприятия образа своего я, самонаблюдения, формировать навыки дифференциации полового самосознания. Развивать игровые умения детей, вести ролевые диалоги от лица игрушки, бережно относиться к игрушкам.</p>	<p>Фотовыставка: «Здравствуй детский сад» Выставка рисунков «Детский сад – мой дом родной» Экскурсия по группе. Развлечение «Путешествие в страну игрушек»</p>
2 13.09-17.09	<p>Осень .Овощи и фрукты</p>	<p>Расширять представления детей об осени. Развивать умение устанавливать простейшие связи между явлениями живой и неживой природы (похолодало — исчезли бабочки,</p>	<p>Развлечение: «В гостях у Чиполино» Концерт «Осень разноцветная»</p>

		отцвели цветы и т. д.), вести сезонные наблюдения. Расширять представления о сельскохозяйственных профессиях, о профессии лесника. Расширять знания об овощах и фруктах (местных, экзотических). Расширять представления о правилах безопасного поведения на природе. Воспитывать бережное отношение к природе. экологические представления. Развивать творческие и конструктивные способности детей,	
3 20.09-24.09	Краски осени. Растения.	Закреплять знания о растительном мире. Цветы, кустарники, деревья, ягоды, комнатные растения Развитие умения отличать и называть по внешнему виду, определять характерные свойства.	Развлечение «Всё это называется природа». Фотовыставка «Растения»
4 27.09- 1.10	Осень в лесу. Грибы	Расширять знания о грибах. Развитие умения отличать и называть по внешнему виду, определять характерные свойства.	Оформление альбома: «Съедобные, несъедобные» Развлечение «Осень в гости к нам спешит»
Октябрь Тема: «Природа и я- верные друзья!»			
1 4.10- 8.10	Домашние животные и детеныши	Закреплять знания о домашних животных их детёнышах (двигаются, питаются, дышат, растут, внешнее строение, поведение), об основных потребностях в пище, защите; об изменении среды обитания животных по сезонам; рост и развитие животных. Развивать сенсорные способности, познавательные умения; умение составлять описательные рассказы о хорошо знакомых животных. Закреплять названия домашних животных. Воспитывать любознательность и интерес к жизни животных	Показ сказки с участием родителей «Лиса и заяц». Костюмированное театрализованное представление.
2 11.10-15.10	Дикие животные и детеныши	Закреплять знания о диких животных их детёнышах (двигаются, питаются, дышат, растут, внешнее строение, поведение), об основных потребностях в пище, защите; об изменении среды обитания животных по сезонам; рост и развитие животных. Развивать сенсорные способности, познавательные умения; умение составлять описательные рассказы о хорошо знакомых животных. Закреплять названия диких животных. Воспитывать любознательность и интерес к жизни животных	Показ сказки с участием родителей «Лиса и заяц». Костюмированное театрализованное представление.
3 18.10-22.10	Мир птиц. Зимующие птицы.	Закрепление знаний о птицах и их птенцах (двигаются, питаются, дышат, растут, внешнее строение, поведение), об основных потребностях в пище, защите; об изменении среды обитания птиц по сезонам; рост и развитие птиц. Развивать сенсорные способности, познавательные умения; умение составлять описательные рассказы о хорошо знакомых птицах. Закреплять названия птиц. Воспитывать любознательность и интерес к жизни птиц.	Развлечение «Путешествие в волшебный мир птиц»
4 25.10-29.10	Природная лаборатория. Водоем и его обитатели. Аквариум.	Закрепление знаний о воде, как среде обитания, о рыбах, водорослях. Развивать познавательный интерес к обитателям рек, озер. Воспитывать любознательность и интерес к жизни рыб и водорослей.	Составление коллективного панно «Подводные тайны»
1.11- 5.11	МОНИТОРИНГ		
Ноябрь Тема: «День народного единства»			

1 8.11- 12.11	Я хочу быть здоровым	Закреплять представления о здоровье и здоровом образе жизни. Расширять представления детей о своей семье. Формировать первоначальные представления о родственных отношениях в семье (сын, дочь, мама, папа и т. д.). Закреплять знание детьми своих имени, фамилии и возраста; имен родителей. Знакомить детей с профессиями родителей. Воспитывать уважение к труду близких взрослых. Формировать положительную самооценку, образ Я (помогать каждому ребенку как можно чаще убеждаться в том, что он хороший, что его любят). Развивать представления детей о своем внешнем облике. Воспитывать эмоциональную отзывчивость на состояние близких людей, формировать уважительное, заботливое отношение к пожилым родственникам.	Викторина «Наше здоровье».
2 15.11- 19.11	Моя страна Россия. Моя Республика Татарстан.	Закрепление знания детей о родной стране, о государственных праздниках, развитие интереса к истории своей страны. Россия – огромная многонациональная страна. Москва – главный город, столица нашей Родины Знакомство с историей, гербом и флагом, мелодией гимна. Расширение представлений детей о республике, о государственных праздниках, развитие интереса к истории своей республики. Республика Татарстан – многонациональная. Казань – главный город, столица нашей республики Знакомство с историей, гербом и флагом, мелодией гимна	Презентация документально – иллюстративного альбома «Моя страна. Моя Республика»
3 22.11- 22.11	Наш город	Закрепление знаний о родном городе (поселке). Формировать начальные представления о родном крае, его истории и культуре. Воспитывать любовь к родному краю. Расширять представления о видах транспорта и его назначении. Расширять представления о правилах поведения в городе, элементарных правилах дорожного движения. Расширять представления о профессиях. Знакомить с некоторыми выдающимися людьми, прославившими Россию.	Выставка детских работ по теме: «Мой город» Презентация фотоальбома «Мой город Казань». Презентация документально – иллюстративного альбома «Как строился наш город»
4 29.11- 3.12	Семья и семейные традиции	Закрепление у детей представление о семье. Закреплять имена, фамилии и отчества родителей, дедушек, бабушек. Создать в группе условия, способствующих лучшему общению детей-родителей. Воспитать уважительное отношение и любовь к родным и близким. Повышать качество отношений «семья-детский сад».	Конкурс среди воспитанников «Мое семейное дерево» Беседа «Дерево держится корнями, а человек семьей»
Декабрь Тема: «Новый год у ворот»			
1 6.12- 10.12	Что за прелесть эти сказки	Закреплять знания детей о сказках, пополнить словарный запас, вспоминая знакомые сказки. Развивать умение эмоционально и активно воспринимать сказки, выполнять различные игровые задания, желание помогать сказочным героям в различных ситуациях. Воспитывать добрые чувства, смелость, находчивость, дружелюбие, активность.	Путешествие по сказкам с выполнением заданий от сказочных героев. Выставка детских работ, книжек, работ родителей совместно с детьми. «Мы играем в сказку». Консультация «Читайте детям сказки». «От сказки к воспитанию ребёнка».
2 13.12- 17.12	По улицам родного города (ПДД)	Закрепить знания видами городского транспорта, понятия «улица», «дорога», «перекресток», «остановка» общественного транспорта», уточнение знаний о некоторых дорожных знаках,	Выставка «Наши дороги» Развлечение «Путешествие в страну дорожных знаков» «На улицах города» памятка для

		о работе светофора, формирование навыков поведения в общественном транспорте.	родителей
3 20.12- 24.12	Вот зима – кругом бело. Зимние виды спорта	Закрепить знания о зиме, её признаках, о явлениях неживой природы в окружающем. Познакомить с понятием «погода». Расширить кругозор детей о свойствах и качествах снега. Развивать способность наблюдать, устанавливать простейшие причинно – следственные связи. Упражнять в составлении предложений, коротких рассказов о зиме, согласовании существительных с прилагательными. Воспитывать любознательность Включать детей в подготовку к зимним развлечениям.	Выставка детского творчества Выставка рисунков «Зимушка зима». Спортивное развлечение «Зимние забавы»
4 27.12- 31.12	Новогодние чудеса.	Формировать у детей представление о традициях празднования Нового года. Познакомить с новогодними атрибутами. Способствовать развитию праздничной культуры. Лапландия – родина Деда Мороза и др.), как начале календарного года (времена года; цикличность, периодичность и необратимость времени; причинно-следственные связи; зимние месяцы; особенности Нового года в теплых странах и др.). Формирование умений доставлять радость близким и благодарить за новогодние сюрпризы и подарки.	Новогодний утренник Выставка поделок, рисунков детей совместно с родителями. Презентация книжки с детскими рисунками и рассказами «К нам приходит Новый год».

Январь

Тема: «Что нас окружает?»

1 10.01- 14.01	Бытовая техника и электроприборы	Закреплять кругозор детей о предметах рукотворного мира: бытовой технике и электроприборах. Подвести к пониманию того, как современная техника облегчает труд человека в быту. Правила безопасности.	Презентация папки – раскладушки «Наши помощники». Консультация для родителей «Предметы вокруг нас». Предложить родителям изготовить макеты бытовой техники.
2 17.01- 21.01	Мебель	Закреплять знания о мебели. Закрепить понятие «мебель». Развивать умение различать виды. Развивать умение оформлять речевое высказывание, используя словарь, накопленный по теме. Бережное отношение к мебели.	Презентация «Мебель». Выставка поделок «Мебель в нашем доме»
3 24.01- 28.01	Одежда. Обувь. Головные уборы	Закреплять знания об одежде. Классификация: по сезонам; по назначению: праздничная, повседневная, рабочая, домашняя, спортивная. Части и детали: воротник, рукава, карманы, манжеты, застежка (пуговицы, молнии, кнопки), оборка. Дифференциация: сарафан – платье; свитер – кофта; шорты – брюки; шапка – берет – панама – кепка – шляпа. Материалы: ткани различного происхождения (животного: шерсть, шелк; растительного: хлопок, лен); кожа, мех. Словообразование: кожа – кожаный т.д. Дифференциация обуви: туфли – босоножки – сандалии, ботинки – сапоги – кроссовки.	Презентация «Одежда. Обувь. Головные уборы». Создание альбома «Одежда»

Февраль

Тема: «День защитника Отечества»

1 1.02.- 4.02	Всемирный день друзей и доброты	Расширять знания детей о доброте, как о неотъемлемом качестве человека. Расширить знания детей о таких понятиях, как «Дружба», «Доброта», «Грубость», «Жадность». Совершенствовать коммуникативные навыки (умение выслушивать сверстников, высказывать	Праздник Доброты, выставка рисунков детей, совместных работ родителей с детьми, книжек изготовленных родителями. Изготовление плакатов о доброте
--------------------------------	--	--	---

		своё мнение, проявлять добрые качества). Добиваться усвоения детьми умений оценивать чувства и поступки сверстников в совместных играх и ситуациях. Воспитывать чуткость, отзывчивость, внимание.	«Волшебные слова», рисование совместных рисунков «Мои друзья». Создание книжек – малышек о доброте. Консультация для родителей «Как воспитывать доброту у детей», «Доброта - она от века, украшает человека».
2 7.02- 11.02	Всё о своём здоровье и безопасности	Формировать осознанное отношение к собственной жизни, жизни окружающих людей, формировать умение сопереживать, помогать в беде, преодолевать страх перед процедурами. Воспитывать умение соблюдать правила личной гигиены, потребность к здоровому образу жизни. Умение бережного отношения к спичкам, ядовитым растениям.	Проведение совместно с родителями «Веселые старты» Консультация «Ядовитые растения нашего края»
3 14.02-18.02	День родного языка	Воспитывать чувство гордости за свою родину – Республику Татарстан, формировать представление о ее непрерывной связи с Россией. Приобщать к культуре русского и татарского народов, расширять представления о других народах, проживающих в республике.	Развлечение «День родного языка»
4 21.02-25.02	Защитники нашего Отечества	Расширить представление о празднике – День защитника Отечества. Формировать представление о том, что в мирное время нашу страну охраняет Российская армия. Познакомить с родами войск, с военными профессиями, с техникой, которая помогает служить. Развивать речевую активность, пополнить и активизировать словарный запас. Воспитывать у мальчиков желание быть сильными, смелыми, стать защитниками Родины, чувство гордости за Российскую армию.	Развлечение «Хочется мальчишкам в армии служить». Консультация «История возникновения праздника». Фотовыставка «Мой папа в армии служил»
Март Тема: «Международный женский день»			
1 28.02- 4.03	Знакомство с народной культурой и традициями	Формировать знание о некоторых особенностях декоративно-прикладного искусства; представления о некоторых видах русского народного декоративно- прикладного искусства – игрушки из глины (дымко вская, каргопольская, филимоновская, оятская, тверская), из дерева (богородская, семёновская, полхов-майданская, мезенская, архангельские птицы из щепы).	Оформление итоговой выставки: дымковская, филимоновская, игрушка, хохлома.
2 7.03- 11.03	Международный женский день	Развивать эмоциональную отзывчивость к взрослым, понимать отдельные ярко выраженные эмоциональные состояния. Воспитывать культуру общения со взрослыми (мамой, бабушкой, тетей) обогащать социальные представления о людях - профессии мам. Формировать умение составлять короткий рассказ о маме по картине. Воспитывать любовь, уважение к маме, желание заботиться о ней.	Музыкальный праздник, посвященный Международному Женскому дню
3 14.03-18.03	Международный день театра	Пробуждать интерес к театрализованной игре, создать условия для её проведения. Формировать умение следить за развитием действия в играх-драматизациях и кукольных спектаклях, имитировать характерные действия персонажей, передавать эмоциональное состояние человека (мимикой, позой, жестом, движением), знакомить с приёмами вождения настольных кукол; вызывать желание обходиться с элементами костюмов (шапочки, воротники, маски), и атрибутами как внешними символами роли, развивать стремление импровизировать на	Театрализованное представление совместно с родителями по сказке «Волк и семеро козлят»

		несложные сюжеты песен, сказок, побуждать участвовать в беседах о театре (театр – актеры – зрители – поведение людей в зрительном).	
4 21.03-25.03	Весна. Сезонные изменения. Перелетные птицы.	Расширение представлений о правилах безопасного поведения на природе. Расширение представлений о весенней одежде и обуви, их назначении, деталях. Формирование представлений о работах, проводимых в весенний период в саду и огороде. Привлечение к посильному труду на участке.	Выставка рисунков «Весна идет» Татарский народный праздник «Навру»
5 28.03- 1.04	Хлеб всему голова. Продукты. Посуда	Развивать умение оформлять речевое высказывание, используя словарь, накопленный по теме. Посуда. Назначение, материалы (стекло, глина, металл, дерево, фарфор, пластмасса); классификация, части (дно, стенки, ручки, крышка, носик, горлышко). Словообразование: сахар – сахарница, масло – масленка, глина - глиняный и т.д. Продукты. Классификация (молочные, мясные, мучные, кондитерские), вкусовые ощущения. Учить беречь хлеб, с уважением относиться к людям, его выращивающим.	Презентация «Продукты»
Апрель Тема: «Весна»			
1 4.04- 8.04	Профессии. Труд взрослых.	Формировать представление о профессиях: врач, медсестра, стоматолог, прачка, кастелянша, заведующая, музыкальный руководитель, водитель о содержании их труда, оборудовании необходимого для работы; умение включать в игровой процесс деятельность людей разных профессий, передавать в игре отношение взрослых к работе, оборудованию и инструментам, отражать характер взаимоотношений людей. Развивать наблюдательность, внимание. Воспитывать положительное отношение к труду взрослых	Создание газеты «У меня растут года, кем быть».
2 11.04-15.04	День космонавтики	Приобщение детей к современным знаниям о вселенной. Познакомить детей с такой профессией, как космонавт. Познакомить с макетом – глобусом «Наша Земля». Воспитывать интерес к космосу, чувство гордости за достижения отечественных ученых и космонавтов.	Конкурс газет «Что такое космос?» Развлечение «Путешествие на планету Земля»
3 18.04-22.04	Международный день детской книги. Г.Тукай..	Познакомить с историей появления книги, её внешним видом, содержанием, направленностью. Получать удовольствие от общения с книгой, стремиться к повторной встрече с ней. Сочувствовать и сопереживать героям произведения. Радоваться встрече с веселой книжкой, откликаться на комическое содержание. Чувствовать юмор ситуаций, поступков, слов, выражений. Испытывать удовольствие от встречи с поэзией. Знакомство с татарским писателем, его произведениями.	Изготовление совместно с родителями книжек – малышек по произведениям. Конкурс стихов, сенок. Развлечение «Г.Тукай в наших сердцах»
4 25.04-29.04	МОНИТОРИНГ		
Май Тема: «День Победы»			
1 2.05- 6.05	Праздник весны и труда	Закрепить знания о признаках весны (изменение цвета неба, солнечные лучи, появление травы, цветущих растений) и праздником весны и труда.	Проведение развлечения «Весна, весна на улице»

		Уточнить особенности весеннего состояния деревьев. Познакомить с сельскохозяйственными машинами (трактор, комбайн, сеялка) и профессиями людей, которые на них работают. Воспитывать уважение к сельскохозяйственному труду.	
2 9.05- 13.05	День победы	Закрепить знания о истории праздника, рассказать о защитниках отечества. Воспитывать патриотические чувства, любовь к родине. Закрепить представления детей о весенних изменениях в природе	Экскурсия в библиотеку Концерт «День Победы»
1 16.01- 20.01	Транспорт	Закреплять знания о грузовом, легковом, общественном и специализированном транспорте. Закрепить понятие «транспорт». Развивать умение различать виды городского транспорта по назначению, выделять их существенные признаки. Развивать умение оформлять речевое высказывание, используя словарь, накопленный по теме. Воспитывать интерес к различным профессиям. Бережное отношение к транспорту.	Выставка рисунков, макетов транспорта, изготовленных родителями.
4 23.05- 31.05	Путешествие в страну загадок, чудес открытий, экспериментов. Насекомые.	Формировать основы естественнонаучных и экологических понятий посредством опытно-экспериментальной деятельности детей. Создать необходимые условия для развития опытно – экспериментальной деятельности детей. Развить познавательные интересы, самостоятельность. Воспитать гуманно-ценностное отношение к природе.	« Природа родного края» фотовыставка

Июнь

Тема: «Что изменилось с приходом лета?»

1	Здравствуй, лето	1 июня – День защиты детей.
2	Волшебные слова и поступки	5 июня – Всемирный день защиты окружающей среды
3	Праздник Сабантуй	9 июня – День друзей
4	Лес, поле, луг	
Июль		
1	Мама, папа, я – дружная семья	8 июля – День любви, семьи и верности.
2	Ягоды	
3	Мое здоровье	
4	Путешествие по экологической тропе	
Август		
1	Путешествия	13 августа – День физкультурника
2	Моя безопасность	
3	Спорт (летние виды спорта)	
4	Народные игры	

1.4 Перспективный общий план на год.

Физическое развитие Вторая группа раннего развития (ясли)

Нед.	№	Задачи	Содержание	Литература
Сентябрь				
1	1	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе.	Ходьба. «Встань, малыш, еще разок»	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр.8

2	2	Закреплять умение ориентироваться в пространстве при ходьбе.	Ходьба. «Большие ноги.»	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр.8
	3	Приучать действовать совместно, повторяя за воспитателем упражнения..	Ходьба вереницей.	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр.9
	4	Упражнять детей в ходьбе по кругу	Ходьба по кругу.	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр.9
3	5	Продолжать упражнять детей в ходьбе.	Ходьба всей группой стайкой за воспитателем.	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр.9
	6	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.	Помашем флажками.	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр.10
	7	Развивать координацию движений.	«Отнеси в ладошке капельку»	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр.10
4	8	Развивать умение ходить по периметру зала.	«Поезд».	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр.11
	9	Развивать умение менять темп ходьбы и бега.	«Слоны и мышки».	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр.12
	10	Развивать умение ходить по прямой к обозначенной цели.	«Дойди до зайчика!»	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр.12
5	11	Развивать ориентировку в пространстве.	«Идем в лес».	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр.13
	12	Учить менять способ ходьбы.	«Пятки, носочки».	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр.13
	13	Упражнять в перешагивании через перекладины.	Идем по лесенке.	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр.13
Октябрь				
1	14	Ходьба по гимнастической скамейке.	«По мостику»	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр.13
	15	Продолжать развивать умение ходить с препятствиями.	«По ровненькой дорожке»	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр.14
	16	Упражнять в ходьбе с препятствиями.	«Найди игрушку»	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 15

2	17	Упражнять в ходьбе с препятствиями.	с «Найди игрушку»	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 15
	18	Ходьба по наклонной плоскости..	«Непослушный котенок»	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 15
	19	Ходьба по наклонной плоскости..	«Непослушный котенок»	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 15
3	20	Упражнять в ходьбе с препятствиями.	с «Игрушки заблудились»	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 15
	21	Упражнять в ходьбе с препятствиями.	с «Игрушки заблудились»	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 15
	22	Упражнять в ходьбе и беге	«Займи свой домик»	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 16
4	23	Упражнять в ходьбе с препятствиями.	с «Прогулки в лесу»	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 16
	24	Упражнять в ходьбе с препятствиями.	с «Прогулки в лесу»	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 16
	25	Упражнять в ходьбе с препятствиями.	с «Прогулки в лесу»	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 16
Ноябрь				
1	26	Упражнять детей в прыжках.	Прыжки.	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 17
	27	Упражнять в выполнении прыжков и топание ногами.	«Прыг-прыг, топ-топ»	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 17
2	28	Упражнять детей в ловле различных легких предметов.	«Ловим перышко»	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 17
	29	Упражнять детей в ловле различных легких предметов.	«Ловим перышко»	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 17
	30	Упражнять детей в ловле различных легких предметов.	«Лягушки и жучок»	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 18
3	31	Развивать умение ловить предметы с веревки.	«Белочки»	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 18

	32	Развивать умение ловить предметы с веревки.	«Ловкие котята»	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 18
	33	Развивать умение ловить предметы с веревки.	«Допрыгни до игрушки»	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 18
4	34	Развивать умение прыгать в длину до различных предметов.	«Допрыгни до игрушки»	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 18
	35	Развивать умение прыгать в длину до различных предметов.	«Допрыгни до игрушки»	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 18
	36	Развивать умение прыгать в длину до различных предметов.	«Допрыгни до игрушки»	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 18

Декабрь

1	37	Упражнять детей в прыжках через линию.	«Цирковые лошадки».	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 19
	38	Упражнять детей в прыжках с небольшой высоты.	«Лягушка и лягушата».	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 19
	39	Упражнять детей в прыжках с небольшой высоты.	«Лягушка и лягушата».	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 19
2	40	Упражнять детей в легком беге.	БЕГ.	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 19
	41	Упражнять и беге.	«Вертушки».	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 19
	42	Упражнять и беге.	«Лошадки» Вариант 1.	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 20
3	43	Упражнять и беге	«Лошадки» Вариант 2.	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 20
	44	Упражнять и беге	«Лошадки» Вариант 3.	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 21
	45	Упражнять и беге	«Лошадки» Вариант 4.	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 21
4	46	Упражнять и беге	«Лошадки» Вариант 5.	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 22

	47	Упражнять и беге	«Лошадки» Вариант 6.	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 22
	48	Упражнять и беге	«Птички летают».	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 22
5	49	Упражнять и беге	«Самолеты».	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 22
	50	Упражнять и беге	«Домики»	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр.23
	51	Упражнять в беге; продолжать учить выполнять двигательные упражнения вслед за воспитателем.	«Кошка мышек сторожит»	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 23
Январь				
2	52	Упражнять в беге; продолжать учить выполнять двигательные упражнения вслед за воспитателем.	«У медведя во бору».	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 24
	53	Упражнять в беге; продолжать учить выполнять двигательные упражнения вслед за воспитателем.	«У медведя во бору».	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 24
	54			С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 24
3	55	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя.	«Гуси, гуси».	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 24
	56	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя.	«Гуси, гуси».	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 24
	57	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя.	«Гуси, гуси».	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 24
4	58	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя.	«Гуси и коршун».	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 25
	59	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя.	«Гуси и коршун».	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 25
	60	Совершенствование движений корпусом, руками, ногами.	Игры в положении сидя.	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 25
Февраль				

1	61	Совершенствование движений корпусом, руками, ногами.	«Кач-кач»	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 25
	62	Укрепление связочного аппарата.	«Кач-кач»	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 25
	63	Укрепление связочного аппарата.	«По- турецки мы сидели»	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 26
2	64	Укрепление связочного аппарата.	«Вот как солнышко встает»	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 27
	65	Совершенствование движений корпусом, руками, ногами.	«Тук-тук молотком»	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 27
	66	Совершенствование движений корпусом, руками, ногами.	«Тук-тук молотком»	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 28
3	67		Игры с использованием спортивного инвентаря»	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 28
	68	Развитие скорости реакции при выполнении заданий.	«Догоните мячики»	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 28
	69	Развитие скорости реакции при выполнении заданий.	«Догоните мячики»	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 28
4	70	Развитие скорости реакции при выполнении заданий.	«Бегите за мячиком».	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 28
	71	Развитие скорости реакции при выполнении заданий.	«Покатился мячик мой»	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 28
	72	Развитие скорости реакции при выполнении заданий.	«Воротца»	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 28
Март				
1	73	Развитие ловкости движений при выполнении заданий.	«Прокати мяч по скамейке»	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр.29
	74	Развитие ловкости движений при выполнении заданий.	«Лови и бросай – упасть не давай»»	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 29
2	75	Развитие ловкости движений при выполнении заданий.	«Брось и догони»	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 29

	76	Развитие ловкости движений при выполнении заданий.	«Брось и догони»	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 29
	77	Развитие ловкости движений при выполнении заданий.	«Брось и догони»	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 29
3	78	Развитие ловкости движений при выполнении заданий.	«Деревья большие и маленькие»	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 30
	79	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.	«Едем на машине».	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 30
	80	Учить прыгать из обруча в обруч с продвижением вперед.	«Дорожка из обручей»	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 30
4	81	Учить прыгать из обруча в обруч с продвижением вперед.	«Дорожка из обручей»	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 30
	82	Развивать координацию движений при лазании по шведской стенке	«Обезьянки»	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 31
	83	Развивать координацию движений при лазании по шведской стенке	«Обезьянки»	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 31
5	84	Развивать координацию движений при лазании по шведской стенке	«Обезьянки»	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 31
	85	Развитие различных движений, укрепление мышечной и костной систем, формирование правильной осанки.	Комплексные занятия.	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 31
	86	Развитие различных движений, укрепление мышечной и костной систем, формирование правильной осанки.	«Ух ты, котенька-коток».	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 31

Апрель

1	87	Развитие различных движений, укрепление мышечной и костной систем, формирование правильной осанки.	«Ух ты, котенька-коток».	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 32
	88	Развитие различных движений, укрепление мышечной и костной систем, формирование правильной осанки.	«Ух ты, котенька-коток».	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 32
	89	Развитие различных движений, укрепление мышечной и костной систем, формирование правильной осанки.	«Ух ты, котенька-коток».	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 32

2	90	Развитие различных движений, укрепление мышечной и костной систем, формирование правильной осанки.	«Ух ты, котенька-коток».	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 28
	91	Развитие различных движений, укрепление мышечной и костной систем, формирование правильной осанки.	«Ух ты, котенька-коток».	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 28
	92	Развитие различных движений, укрепление мышечной и костной систем, формирование правильной осанки.	«Ух ты, котенька-коток».	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 32
3	93	Развитие различных движений, укрепление мышечной и костной систем, формирование правильной осанки.	«Ух ты, котенька-коток».	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 33
	94	Развитие различных движений, укрепление мышечной и костной систем, формирование правильной осанки.	«Удивительные животные»	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 33
	95	Развитие различных движений, укрепление мышечной и костной систем, формирование правильной осанки.	«Удивительные животные»	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 33
4	96	Развитие различных движений, укрепление мышечной и костной систем, формирование правильной осанки.	«Удивительные животные»	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 33
	97	Развитие различных движений, укрепление мышечной и костной систем, формирование правильной осанки.	«День и ночь»	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 33
	98	Развитие различных движений, укрепление мышечной и костной систем, формирование правильной осанки.	«День и ночь».	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 33
Май				
1	99	Упражнять в выполнении общеразвивающих упражнений.	«Лягушата».	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 34
	100	Упражнять в выполнении общеразвивающих упражнений.	«Самолетик –самолет».	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 34
	101	Упражнять в выполнении общеразвивающих упражнений.	«Самолетик –самолет». 1. Заводим моторы. 2. Перевозим грузы.	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 34
2	102	Упражнять в выполнении общеразвивающих упражнений.	«Самолетик –самолет». 3. Попади в цель.	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 34
	103	Упражнять в выполнении общеразвивающих упражнений.	«Самолетик –самолет». 4.Парашют. 5.Возвращение домой.	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 35
3	104	Укрепление дыхательной мускулатуры, развитие гибкости позвоночника, подвижности грудной клетки.	«Чудесный сундучок».	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 35

	105	Укрепление дыхательной мускулатуры, развитие гибкости позвоночника, подвижности грудной клетки.	Игра с массажными мячиками .	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 35
	106	Укрепление дыхательной мускулатуры, развитие гибкости позвоночника, подвижности грудной клетки.	Игра с массажными мячиками .	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 35
4	107	Развитие гибкости позвоночника.	Ходьба по дорожке с нанесенными на них отпечатками ступней и ладоней.	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 35
	108	Укрепление дыхательной мускулатуры.	Игра с перышками-султанчиками.	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 36
	109	Упражнять в выполнении общеразвивающих упражнений.	Бег босиком по массажным коврикам – островкам.	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 36
5	110	Упражнять в выполнении общеразвивающих упражнений.	Хоровод.	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 36
	111	Укрепление дыхательной мускулатуры. Элементы самомассажа, пластической, дыхательной гимнастикой.	Дыхательная гимнастика.	С.Ю. Мещерякова. Физическое развитие детей. «Первые шаги» Стр. 35

1 Младшая группа

Нед.	№	Задачи	Содержание	Литература
Сентябрь				
1	1	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	1. Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. 2. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см). П/и «Бегите ко мне». 3. Ходьба стайкой за воспитателем.	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа стр. 12
2	2	Закреплять умение ориентироваться в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	1. Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. 2. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см). П/и «Бегите ко мне». 3. Ходьба стайкой за воспитателем.	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа стр. 13
	3	Приучать действовать совместно, повторяя за воспитателем упражнения; учить передавать мяч друг другу с поворотом в стороны, развивать умение согласовывать движения; упражнять в ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие; воспитывать желание заниматься физкультурой.	1. Ходьба и бег под песню «Счастливый день» (сл. М. Садовского, муз. М. Марутаева). 2. Комплекс общеразвивающих упражнений. Ходьба между двумя линиями. П/и «Найди, что спрятано». 3. Рефлексия.	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа стр. 14
	4	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	1. Ходьба и бег всей группой стайкой за воспитателем. 2. ОРУ. ОВД: Прыжки на двух ногах на месте. Игровое задание «Птички». 3. Игровое задание «Найдём птичку».	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа стр.15.

3	5	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	1. Ходьба и бег всей группой стайкой за воспитателем. 2. ОРУ. ОВД: Прыжки на двух ногах на месте. Игровое задание «Птички». 3. Игровое задание «Найдём птичку».	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа стр. 16
	6	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить выполнять построение в круг, подпрыгивать, развивать умение ориентироваться в пространстве, закреплять знания основных цветов; вызвать интерес к физическим упражнениям.	1. Организационный момент. Чтение стихотворения Ф. Бобылёва «Шар воздушный, шаловливый...» 2. П/и «Надуем мы шары большие», «Узнай свой цвет», «Достань шарик». Дыхательное упражнение «Надуваем шарик». 3. Рефлексия.	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа стр. 17
	7	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	1. Ходьба в колонне по одному, с остановкой по сигналу воспитателя. 2. ОРУ с мячом. ОВД: Прокатывание мячей. П/и «Кот и воробышки». 3. Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа стр. 18
4	8	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	1. Ходьба в колонне по одному, с остановкой по сигналу воспитателя. 2. ОРУ с мячом. ОВД: Прокатывание мячей. П/и «Кот и воробышки». 3. Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа стр. 19
	9	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; совершенствовать двигательные навыки; умение лазать по гимнастической лесенке.	1. Организационный момент. 2. Комплекс упражнений «Праздник». 3. Рефлексия	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа стр. 21
	10	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	1. Ходьба и бег по кругу. 2. ОРУ с кубиками. ОВД: Ползание с упором на ладони и колени. П/и «Быстро в домик». 3. Игра «Найдём жучка».	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа стр. 22
5	11	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	1. Ходьба и бег по кругу. 2. ОРУ с кубиками. ОВД: Ползание с упором на ладони и колени. П/и «Быстро в домик». Игра «Найдём жучка».	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа стр. 23
	12	Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу, продолжать учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	1. Бег с одной стороны площадки на другую за мячом; ходьба на другую сторону площадки за воспитателем. 2. ОРУ ОВД: Прокатывание мячей. П/и «Быстро в домик». Ходьба за воспитателем стайкой (в руках у него флажок).	«Оздоровительная гимнастика», Пензулаева Л.И., стр. 7
	13	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	1. Ходьба в колонне по одному. 2. ОРУ. ОВД: Равновесие «Пойдём по мостику». Прыжки через шнур. П/и «Догони мяч». 3. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа стр. 24

Октябрь

1	14	Продолжать упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	1. Ходьба в колонне по одному. 2. ОРУ. ОВД: Равновесие «Пойдём по мостику». Прыжки через шнур. П/и «Догони мяч». 3. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа стр. 25
	15	Продолжать развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу, продолжать учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	1. Бег с одной стороны площадки на другую за мячом; ходьба на другую сторону площадки за воспитателем. 2. ОРУ ОВД: Прокатывание мячей. П/и «Быстро в домик». 3. Ходьба за воспитателем стайкой (в руках у него флажок).	«Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет», Пензулаева Л.И., стр. 7
	16	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном прокатывании мяча при прокатывании друг другу.	1. Ходьба и бег по кругу. 2. ОРУ. ОВД: Прыжки из обруча в обруч; «Прокати мяч». П/и «Ловкий шофёр». 3. Игровое задание «Машины поехали в гараж».	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа стр. 26
2	17	Продолжать упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном прокатывании мяча при прокатывании друг другу.	1. Ходьба и бег по кругу. 2. ОРУ. ОВД: Прыжки из обруча в обруч; «Прокати мяч». П/и «Ловкий шофёр». 3. Игровое задание «Машины поехали в гараж».	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа стр. 27
	18	Развивать умение выполнять построение в колонну, выполнять ритмические движения, ходить по кругу, согласовывая движения; упражнять в прыжках на двух ногах на месте; воспитывать желание заниматься физкультурой.	1. Ходьба парами друг за другом. 2. Комплекс ОРУ «Дождик». Прыжки на двух ногах на месте. П/и «Солнышко и дождик». 3. Рефлексия.	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа стр. 28
	19	Упражнять детей в ходьбе, беге с остановкой по сигналу, в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	1. Ходьба в колонне по одному, в рассыпную. Бег, прыжки по сигналу. 2. ОРУ с мячом. ОВД: Прокатывание мячей в прямом направлении, Ползание между предметами, не задевая их. П/и «Зайка серый умывается». 3. Игра «Найдём зайку».	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа стр.29
3	20	Упражнять детей в ходьбе, беге с остановкой по сигналу, в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	1. Ходьба в колонне по одному, в рассыпную. Бег, прыжки по сигналу. 2. ОРУ с мячом. ОВД: Прокатывание мячей в прямом направлении, Ползание между предметами, не задевая их. П/и «Зайка серый умывается». 3. Игра «Найдём зайку».	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа стр.30
	21	Упражнять в ходьбе и беге с препятствиями; совершенствовать навык прыжков; воспитывать интерес к физкультуре.	1. Создание игровой мотивации. 2. Двигательные упражнения. П/и «Отправляемся в лес» 3. Рефлексия.	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа стр.31
	22	Упражнять детей в ходьбе, беге с остановкой по кругу, с поворотом в другую сторону, по сигналу воспитателя, развивать координацию движения при ползании на четвереньках и упражнении в равновесии.	1. Ходьба в колонне по одному, по кругу с поворотом в другую сторону. 2. ОРУ на стульчиках. ОВД: Ползание «Крокодильчики» Равновесие «Пробеги». Ползание между предметами, не задевая их. П/и «Кот и воробушки». 3. Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом»	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа стр.31

4	23	Упражнять детей в ходьбе, беге с остановкой по кругу, с поворотом в другую сторону, по сигналу воспитателя, развивать координацию движения при ползании на четвереньках и упражнении в равновесии.	1. Ходьба в колонне по одному, по кругу с поворотом в другую сторону. 2. ОРУ на стульчиках. ОВД: Ползание «Крокодилчики» Равновесие «Пробеги». Ползание между предметами, не задевая их. П/и «Кот и воробушки». 3. Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом»	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа стр.31
	24	Упражнять в ходьбе и беге с препятствиями; совершенствовать навык прыжков; воспитывать интерес к физкультуре.	1. Создание игровой мотивации. 2. Двигательные упражнения. П/и «Отправляемся в лес» 3. Рефлексия.	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа стр.32
	25	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	1. Игровое задание «Весёлые мышки». 2. ОРУ с ленточками. ОВД: Равновесие «В лес по тропинке»; прыжки «Зайки – мягкие лапочки». П/и «Ловкий шофёр». 3. Игра «Найдём зайчика».	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа стр. 33
Ноябрь				
1	26	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	1. Игровое задание «Весёлые мышки». 2. ОРУ с ленточками. ОВД: Равновесие «В лес по тропинке»; прыжки «Зайки – мягкие лапочки». П/и «Ловкий шофёр». 3. Игра «Найдём зайчика».	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа стр. 33
	27	Упражнять в выполнении приседаний; развивать и укреплять мышцы плечевого пояса, гармоничность движений; воспитывать умение работать в коллективе, соблюдать элементарные правила при игре, ориентироваться в пространстве.	1. Ходьба парами друг за другом. 2. Имитационные упражнения, подвижно-дидактическая игра «Найди свой цвет». 3. Рефлексия.	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа стр. 34
2	28	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	1. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен чередуется с бегом, руки в стороны. 2. ОРУ с обручем. ОВД: Прыжки «Через болото»; прокатывание мячей «Точный пас». П/и «Мыши в кладовой» 3. Игра «Где спрятался мышонок?»	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа стр. 35
	29	Продолжать упражнять детей в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	1. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен чередуется с бегом, руки в стороны. 2. ОРУ с обручем. ОВД: Прыжки «Через болото»; прокатывание мячей «Точный пас». П/и «Мыши в кладовой» 3. Игра «Где спрятался мышонок?»	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа стр.36
	30	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей, упражнять в беге и прыжках на двух ногах; развивать быстроту, ловкость, интерес к занятиям физкультурой.	1. Организационный момент. 2. Физические упражнения. П/и «Не дай шарик упасть». 3. Рефлексия.	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа стр.37

3	31	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	1. Игровое упражнение «Твой кубик». 2. ОРУ. ОВД: Игровые задания «Прокати – не задень», «Проползи – не задень». П/и «По ровненькой дорожке». 3. Игра малой подвижности.	Л.И. Пензулаева, стр. 37 Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа, стр.37
	32	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	1. Игровое упражнение «Твой кубик». 2. ОРУ. ОВД: Игровые задания «Прокати – не задень», «Проползи – не задень». П/и «По ровненькой дорожке». 3. Игра малой подвижности.	Л.И. Пензулаева, стр. 38 Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа стр. 38
	33	Упражнять в ходьбе и беге с препятствиями; совершенствовать навык прыжков; воспитывать интерес к физкультуре.	1. Создание игровой мотивации. 2. Двигательные упражнения. П/и «Отправляемся в лес» 3. Рефлексия.	Л.И. Пензулаева, стр. 38 Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа стр. 38
4	34	Продолжать упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	1. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. 2. ОРУ с флажками. ОВД: Ползание: игровое задание «Паучки». Равновесие. П/и «Поймай комара». 3. Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, стр. 39 Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа стр. 39
	35	Продолжать упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии	1. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. 2. ОРУ с флажками. ОВД: Ползание: игровое задание «Паучки». Равновесие. П/и «Поймай комара». 3. Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, стр. 39 Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа стр. 39
	36	Совершенствовать двигательные навыки, навыки ходьбы; развивать умение ориентироваться в пространстве, ловкость, быстроту.	1. Ходьба парами друг за другом. 2. Комплекс упражнений «Путешествие». П/и «У медведя во бору». 3. Рефлексия.	Л.И. Пензулаева, стр. 40 Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа стр. 40

Декабрь

1	37	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия в прыжках.	1. Ходьба в колонне по одному сменяется на ходьбу враспынную, бег враспынную. Переход к ходьбе в колонне по одному. 2. ОРУ с кубиками. ОВД: Равновесие: игровое упражнение «Пройди – не задень». Прыжки: игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки». П/и «Коршун и птенчики». 3. Ходьба в колонне по одному «Найди птенчика».	Л.И. Пензулаева, стр. 41 Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа стр. 41
	38	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия в прыжках.	1. Ходьба в колонне по одному сменяется на ходьбу враспынную, бег враспынную. Переход к ходьбе в колонне по одному. 2. ОРУ с кубиками. ОВД: Равновесие: игровое упражнение «Пройди – не задень». Прыжки: игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки». П/и «Коршун и птенчики». 3. Ходьба в колонне по одному «Найди птенчика».	Л.И. Пензулаева, стр. 42 Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа стр.42

	39	Упражнять в ходьбе парами, по ограниченной поверхности; продолжать учить детей становиться в круг; воспитывать дружеские отношения в коллективе.	1. Ходьба парами друг за другом. 2. ОРУ. ОВД: Ходьба и бег по мостику (дорожке) длиной 3 м, шириной 30 см. П/и «Пузырь». 2. Ходьба друг за другом	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа стр. 42
2	40	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий. 2. ОРУ с мячом. ОВД: Прыжки со скамейки. Прокатывание мячей друг другу. П/и «Найди свой домик». 3. Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа стр. 43
	41	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий. 2. ОРУ с мячом. ОВД: Прыжки со скамейки. Прокатывание мячей друг другу. П/и «Найди свой домик». 3. Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа стр. 44
	42	Воспитывать желание заниматься физкультурой, совершенствовать двигательные навыки, умение бегать враспынную.	1. Ходьба парами друг за другом. 2. Подвижные игры: «Кошки-мышки», «Прыгаем как котята», «Мыши в кладовой». 3. Рефлексия.	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа стр. 45
3	43	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	1. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу педагога. 2. ОРУ с кубиками. ОВД: Прокатывание мяча между предметами: игровое задание «Не упусти!» Ползание под дугу: «Проползи – не задень!» П/и «Лягушки». 3. Игра малой подвижности «Найдём лягушонка».	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа стр. 46
	44	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	1. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу педагога. 2. ОРУ с кубиками. ОВД: Прокатывание мяча между предметами: игровое задание «Не упусти!» Ползание под дугу: «Проползи – не задень!» 3. П/и «Лягушки». 4. Игра малой подвижности «Найдём лягушонка».	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа стр. 47
	45	Совершенствовать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед; учить сохранять равновесие в ходьбе по гимнастической скамейке.	1. Ходьба парами друг за другом. 2. Упражнения для зверей: «Лисичка крадется», «Идёт медведь», «Зайчишка прыгает», «Идём через овраг». П/и «Зайцы и волк». 3. Рефлексия.	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа стр. 48
4	46	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя. 2. Общеразвивающие упражнения на стульчиках. ОВД: Ползание: игровое упражнение «Жучки на брёвнышке». Равновесие «пройдём по мостику». П/и «Птички и птенчики». 3. Игра малой подвижности «Найдём птенчика».	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа стр. 49

	47	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя. 2. Общеразвивающие упражнения на стульчиках. ОВД: Ползание: игровое упражнение «Жучки на брёвнышке». Равновесие «пройдём по мостику». П/и «Птички и птенчики». 3. Игра малой подвижности «Найдём птенчика».	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа стр. 50
	48	Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, совершенствовать умение приседать, воспитывать интерес к физкультурным занятиям.	1. Ходьба парами друг за другом. 2. Комплекс упражнений: «Идём в лес», «Дерево растёт», «Переход через овражек», «Ветер сосны качает», «Возвращаемся домой». 3. Рефлексия.	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа стр. 52
5	49	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.	1. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания. 2. ОРУ с платочками. ОВД: Равновесие «Пройди – не упади». Прыжки «Из ямки в ямку». П/и «Коршун и цыплята». 3. Игра малой подвижности «Найдём цыплёнка».	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа стр. 53
	50	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.	1. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания. 2. ОРУ с платочками. ОВД: Равновесие «Пройди – не упади». Прыжки «Из ямки в ямку». П/и «Коршун и цыплята». 3. Игра малой подвижности «Найдём цыплёнка».	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа стр. 53
	51	Упражнять в беге; продолжать учить выполнять двигательные упражнения вслед за воспитателем; формировать навыки правильного выполнения прыжков на двух ногах с продвижением вперёд.	1. Ходьба парами друг за другом. 2. Комплекс упражнений «Теремок». 3. Рефлексия.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа стр. 54
Январь				
2	52	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	1. Игровое упражнение «На полянке». 2. ОРУ с обручем. ОВД: Прыжки «Зайки-прыгуны». Прокатывание мяча между предметами. П/и «Птица и птенчики». 3. Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа стр. 55
	53	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	1. Игровое упражнение «На полянке». 2. ОРУ с обручем. ОВД: Прыжки «Зайки-прыгуны». Прокатывание мяча между предметами. П/и «Птица и птенчики». 3. Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа стр. 55
	54	Учить ориентироваться в пространстве, упражнять в ходьбе по кругу, формировать навыки выполнения общеразвивающих упражнений.	1. Ходьба парами друг за другом. 2. Комплекс упражнений: «Соберёмся вокруг ёлки», «Торопимся на праздник», «Повесим шары на ёлочку», «Зайка спешит на праздник», «Медведь идёт к нам в гости», «Метель замела все дорожки», «Сдуем снежинки с руки». 3. Ходьба по кругу, держась за руки.	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа стр. 56
3	55	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя, в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	1. Ходьба вокруг кубиков, выполнение заданий по сигналу педагога. 2. ОРУ с кубиком. ОВД: Прокатывание мячей друг другу «Прокати – поймай». Ползание «Медвежата». П/и «Найди свой цвет». 3. Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа стр. 57

	56	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя, в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	1. Ходьба вокруг кубиков, выполнение заданий по сигналу педагога. 2. ОРУ с кубиком. ОВД: Прокатывание мячей друг другу «Прокати – поймай». Ползание «Медвежата». П/и «Найди свой цвет». 3. Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа стр. 57
	57	Учить ориентироваться в пространстве; совершенствовать двигательные умения и навыки; прививать интерес к занятиям физкультурой.	1. Ходьба парами друг за другом. 2. Комплекс упражнений: «Идём на улицу», «Скатаем снежный шар», «Наши ручки замёрзли», «Согреем наши ножки», «Кто самый меткий?», «Кто догонит снеговика?». 3. Игра «Найди снеговика».	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа с. 58
4	58	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий. 2. ОРУ. ОВД: Ползание под дугу. Равновесие «По тропинке». П/и «Лохматый пёс». 3. Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа с. 59
	59	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий. 2. ОРУ. ОВД: Ползание под дугу. Равновесие «По тропинке». П/и «Лохматый пёс». 3. Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа с. 60
	60	Упражнять в прыжках; совершенствовать умение и навыки ходьбы с высоко поднятыми ногами; продолжать учить слушать воспитателя.	1. Ходьба парами друг за другом. 2. Комплекс упражнений «Прогулка в лес». П/и «Зайка беленький сидит». 3. Ходьба в колонне друг за другом.	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа с. 61

Февраль

1	61	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперёд.	1. Ходьба и бег по кругу, вложенному кольцами. 2. ОРУ с кольцом. ОВД: Равновесие «Перешагни – не наступи». Прыжки «С пенька на пенёк». П/и «Найди свой цвет». 3. Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа с. 62
	62	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперёд.	1. Ходьба и бег по кругу, вложенному кольцами. 2. ОРУ с кольцом. ОВД: Равновесие «Перешагни – не наступи». Прыжки «С пенька на пенёк». П/и «Найди свой цвет». 3. Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа с. 63
	63	Упражнять детей в ходьбе парами, прыжках; развивать умение имитировать движения птиц; воспитывать дружелюбные отношения в коллективе.	1. Ходьба парами друг за другом. 2. ОРУ. ОВД: прыжки на двух ногах. П/и «Птички, раз! Птички, два!» 3. Игра малой подвижности «Найди воробышка».	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа с. 64
2	64	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	1. Ходьба в колонне по одному. 2. ОРУ с обручем. ОВД: Прыжки «Весёлые воробышки». Прокатывание мяча «Ловко и быстро». П/и «Воробышки в гнёздышках». 3. Игра «Найдём воробышка».	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа с. 65

	65	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	1. Ходьба в колонне по одному. 2. ОРУ с обручем. ОВД: Прыжки «Весёлые воробышки». Прокатывание мяча «Ловко и быстро». П/и «Воробышки в гнёздышках». 3. Игра «Найдём воробышка».	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа с. 65
	66	Продолжать учить ходить в колонне змейкой, бегать, выполнять общеразвивающие упражнения.	1. Ходьба в колонне змейкой – игр. упр. «Идём на пруд». 2. Игровые упражнения: «Плавающие рыбки», «Рыбки прыгают в пруду». П/и «Догонялки». 3. Рефлексия.	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа с. 66
3	67	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, не касаясь руками пола.	1. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через шнуры. 2. ОРУ с мячом. ОВД: Бросание мяча через шнур двумя руками. Подлезание под шнур. П/и «Воробышки и кот». 3. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа с. 67
	68	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, не касаясь руками пола.	1. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через шнуры. 2. ОРУ с мячом. ОВД: Бросание мяча через шнур двумя руками. Подлезание под шнур. П/и «Воробышки и кот». 3. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа с. 68
	69	Упражнять детей в ходьбе в прямом направлении, перешагивании через препятствия; развивать умение ориентироваться в пространстве; воспитывать умение слушать воспитателя.	1. Ходьба парами друг за другом. 2. Комплекс упражнений «На прогулке». П/и Беги к тому, что назову». 3. Ходьба враспынную с остановкой по сигналу.	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа с. 69
4	70	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	1. Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба. Ходьба и бег враспынную. 2. ОРУ. ОВД: Лазание под дугу. Равновесие. П/и «Лягушки». 3. Игра «Найдём лягушонка».	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа с. 70
	71	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	1. Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба. Ходьба и бег враспынную. 2. ОРУ. ОВД: Лазание под дугу. Равновесие. П/и «Лягушки». 3. Игра «Найдём лягушонка».	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа с. 72
	72	Упражнять в ходьбе парами, по ограниченной поверхности; продолжать учить детей становиться в круг; воспитывать дружеские отношения в коллективе.	1. Ходьба парами друг за другом. 2. ОРУ (ОГ, стр. 11). ОВД: Ходьба и бег по мостику (дорожке) длиной 3 м, шириной 30 см. П/и «Автомобили». 3. Ходьба друг за другом.	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа с. 73

Март

1	73	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	1. Ходьба и бег по кругу. 2. ОРУ с кубиками ОВД «ровным шагом» Прыжки «змейкой» П/и «Кролики» 3. Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа с. 74
	74	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	1. Ходьба и бег по кругу. 2. ОРУ с кубиками ОВД «ровным шагом» Прыжки «змейкой» П/и «Кролики» 3. Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа с. 74
2	75	Совершенствовать навыки бега, продолжать учить ориентироваться при построении в колонну и круг, упражнять в выполнении общеразвивающих упражнений.	1. Ходьба парами друг за другом. 2. Выполнение комплекса упражнений. (КЗ, с. 179). П/и «Самолёты». 3. Ходьба враспынную.	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа с. 76
	76	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную. 2. ОРУ. ОВД: прыжки «Через канавку», катание мячей «Точно в руки». П/и «Найди свой цвет». 3. Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа с. 77
	77	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную. 2. ОРУ. ОВД: прыжки «Через канавку», катание мячей «Точно в руки». П/и «Найди свой цвет». 3. Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа с. 78
3	78	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей, упражнять в беге и прыжках на двух ногах; развивать быстроту, ловкость, интерес к занятиям физкультурой.	1. Организационный момент. 2. Физические упражнения. П/и «Не дай шарик упасть». 3. Рефлексия.	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа с. 79
	79	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	1. Ходьба в колонне по одному с выполнением действий по сигналу воспитателя. 2. ОРУ с мячом. ОВД: игровые упражнения «Брось-поймай», «Муравьишки». П/и «Зайка серый умывается». 3. Игра «Найдём зайку?».	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа с. 81.
	80	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	1. Ходьба в колонне по одному с выполнением действий по сигналу воспитателя. 2. ОРУ с мячом. ОВД: игровые упражнения «Брось-поймай», «Муравьишки». П/и «Зайка серый умывается». 3. Игра «Найдём зайку?».	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа с. 81
4	81	Упражнять детей в ходьбе в прямом направлении, перешагивании через препятствия; развивать умение ориентироваться в пространстве; воспитывать умение слушать воспитателя.	1. Ходьба парами друг за другом. 2. Комплекс упражнений «Идём на улицу». П/и «Кот и мыши». 3. Ходьба враспынную с остановкой по сигналу.	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа с. 82

	82	Развивать координацию движений при ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре	1. Ходьба и бег между предметами. 2. ОРУ. ОВД: ползание «Медвежата», равновесие «По мостику». П/и «Автомобили». 3. Ходьба в колонне по одному «Автомобили поехали в гараж».	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа с. 83
	83	Развивать координацию движений при ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	1. Ходьба и бег между предметами. 2. ОРУ. ОВД: ползание «Медвежата», равновесие «По мостику». П/и «Автомобили». 3. Ходьба в колонне по одному «Автомобили поехали в гараж».	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа с. 84
5	84	Упражнять детей в ходьбе в прямом направлении, перешагивании через препятствия, укреплять стопу, тренировать в ползании на четвереньках, под дугу, развивать умение ориентироваться в пространстве.	1. Ходьба парами друг за другом. 2. Комплекс упражнений «На прогулке». П/и «Зайцы и волк». 3. Ходьба в рассыпную.	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа с. 85
	85	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	1. Ходьба вокруг кубиков. 2. ОРУ на скамейке с кубиком. ОВД: равновесие, прыжки «Через канавку». П/и «Тишина». 3. Игра «Найдём лягушонка».	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа с. 87
	86	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	1. Ходьба вокруг кубиков. 2. ОРУ на скамейке с кубиком. ОВД: равновесие, прыжки «Через канавку». П/и «Тишина». 3. Игра «Найдём лягушонка».	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа С. 87
Апрель				
1	87	Упражнять в выполнении приседаний; развивать и укреплять мышцы плечевого пояса, гармоничность движений; воспитывать умение работать в коллективе, соблюдать элементарные правила при игре, ориентироваться в пространстве.	1. Ходьба парами друг за другом. 2. Имитационные упражнения, подвижно-дидактическая игра «Найди свой цвет». 3. Рефлексия.	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа С. 88
	88	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	1. Ходьба в колонне по одному, выполнение заданий по сигналу воспитателя. 2. ОРУ. ОВД: прыжки из кружка в кружок, прокатывание мячей друг другу. П/и «По ровненькой дорожке». 3. Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа с. 89
	89	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	1. Ходьба в колонне по одному, выполнение заданий по сигналу воспитателя. 2. ОРУ. ОВД: прыжки из кружка в кружок, прокатывание мячей друг другу. П/и «По ровненькой дорожке». 3. Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа с. 90
2	90	Совершенствовать двигательные навыки, навыки ходьбы; развивать умение ориентироваться в пространстве, ловкость, быстроту.	1. Ходьба парами друг за другом. 2. Комплекс упражнений «Путешествие». П/и «У медведя во бору». 3. Рефлексия.	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа с. 91

	91	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом, упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	1. Ходьба в колонне по одному с выполнений действий по сигналу. 2. ОРУ. ОВД: бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, ползание по гимнастической скамейке. П/и «Мы топаем ногами». Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа с.92
	92	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом, упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	1. Ходьба в колонне по одному с выполнений действий по сигналу. 2. ОРУ. ОВД: бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, ползание по гимнастической скамейке. П/и «Мы топаем ногами». 1. 3. Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа с.93
3	93	Упражнять в выполнении движений по показу воспитателя, развивать внимательность, воспитывать умение слушать воспитателя.	1. Ходьба парами друг за другом. 2. Комплекс упражнений «Все профессии важны». П/и «Мы –шофёры». 3. Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа с. 94
	94	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	1. Ходьба в колонне по одному, выполнение заданий по сигналу воспитателя. 2. ОРУ с обручем. ОВД: ползание «Проползи – не задень», равновесие «По мостику». П/и «Огуречик, огуречик». 3. Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа с. 95
	95	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	1. Ходьба в колонне по одному, выполнение заданий по сигналу воспитателя. 2. ОРУ с обручем. ОВД: ползание «Проползи – не задень», равновесие «По мостику». П/и «Огуречик, огуречик». 3. Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа с. 96
4	96	Продолжать учить ходьбе на носочках, бегать, не наталкиваясь друг на друга, выполнять команды, ориентироваться в пространстве, совершенствовать умения и навыки выполнения общеразвивающих упражнений.	1. Ходьба змейкой друг за другом. 2. Комплекс упражнений «Цыплята». П/и «Коршун и наседка». 3. Рефлексия.	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа с. 97
	97	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	1. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную. 2. ОРУ. ОВД: равновесие, перепрыгивание на двух ногах через шнуры. П/и «Мыши в кладовой». И/м/п «Где спрятался мышонок».	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа с. 98
	98	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. 1. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную.	2. ОРУ. ОВД: равновесие, перепрыгивание на двух ногах через шнуры. П/и «Мыши в кладовой». 3. И/м/п «Где спрятался мышонок».	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа с. 99
Май				
1	99	Упражнять в выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе; воспитывать умение слушать воспитателя.	1. Ходьба парами друг за другом. 2. Комплекс упражнений «Матрёшки». П/и «Донеси – не урони». 3. Рефлексия.	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа с. 100

	100	Упражнять в ходьбе между предметами, в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги, в прокатывании мяча друг другу.	1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. 2. ОРУ с мячом. ОВД: прыжки «Парашютисты», прокатывание мяча друг другу. 3. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа с. 101
	101	Упражнять в ходьбе между предметами, в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги, в прокатывании мяча друг другу.	1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. 2. ОРУ с мячом. ОВД: прыжки «Парашютисты», прокатывание мяча друг другу. П/и «Воробышки и кот». 3. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа с. 102
2	102	Упражнять в выполнении приседаний; развивать и укреплять мышцы плечевого пояса, гармоничность движений;	1. Ходьба парами друг за другом. 2. Имитационные упражнения, подвижно-дидактическая игра «Найди свой цвет». 3. Рефлексия.	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа с. 103
	103	Упражнять в выполнении приседаний.	1. Ходьба в колонне по одному. 2. ОРУ с флажками ОВД броски мяча вверх и ловля его двумя руками Ползание по скамейке 3. П/и «Огуречик, огуречик» Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа с. 104
3	104	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловли его,	1. Ходьба в колонне по одному. 2. ОРУ с флажками 3. Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа с. 105
	105	Воспитывать умение работать в коллективе, соблюдать элементарные правила при игре, ориентироваться в пространстве.	П/и «Воробышки и кот».	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа с. 107
	106	Ползание по гимнастической скамейке.	ОВД броски мяча вверх и ловля его двумя руками Ползание по скамейке П/и «Огуречик, огуречик»	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа с. 108
4	107	Развивать координацию движений при ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании;	1. Ходьба и бег между предметами. 2. ОРУ. 3. Ходьба в колонне по одному «Автомобили поехали в гараж».	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа с. 109
	108	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	ОВД: ползание «Медвежата», равновесие «По мостику». П/и «Автомобили».	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа стр. 110
	109	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя, в лазании по наклонной лесенке, повторить задание в равновесии.	1. Ходьба в колонне по одному. 2. ОРУ ОВД Лазание на наклонную лесенку П/и «Коршун и наседка» 3. Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа стр. 111

5	110	Упражнять в ходьбе между предметами, в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги, в прокатывании мяча друг другу.	1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. 2. ОРУ с мячом. ОВД: прыжки «Парашютисты», прокатывание мяча друг другу. П/и «Воробышки и кот». 3. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа стр. 112
	111	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; развивать умение действовать по сигналу; воспитывать умение взаимодействовать друг с другом.	1. Ходьба парами друг за другом. 2. Упражнения «Лето приближается». П/и «У медведя во бору». 3. Игра малой подвижности «Найдём жучка».	Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа стр.113

Вторая младшая группа

нед.	№зан	Задачи	Содержание	Литература
------	------	--------	------------	------------

Сентябрь

1	1	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	I часть. Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. Подвижные игры «Пойдем в гости», «Дождик пошел» II часть. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см) Подвижная игра «Бегите ко мне!» III часть. Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 23
2	2	Комплекс №1	Упражнения без предметов.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Вторая младшая группа Стр. 6
	3	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	I часть. Ходьба и бег всей группой за воспитателем. II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений: • Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза); • Бег по залу (Игровое задание «Птички»). III часть. Игровое задание «Найдем птичку».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 24
	4	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя. II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений: • Прокатывание мячей; • Подвижная игра «Кот и воробышки». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 25
3	5	Комплекс №2	Упражнения без предметов.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Вторая младшая группа Стр. 7
	6	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазанье под шнур.	I часть. Ходьба и бег по кругу. II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиками. <i>Основные виды движений:</i> ползание с опорой на ладони и колени; Подвижная игра «Быстро в домик». III часть. Игра «Найдем жучка».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 26
	7	Закреплять ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях, совершенствовать игровые упражнения с мячом.	Игровые упражнения с мячом: прокати мяч, броски вперед и т.д. Игры с бегом «Догоните меня», «Бегите ко мне».	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Вторая младшая группа

				Стр. 27
4	8	Комплекс №3	Упражнения с кубиками.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Вторая младшая группа Стр. 7
	9	Закреплять ходьбу по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Игровые упражнения на равновесие – «Пойдем по мостику». Подвижные игры с мячом и прыжками.	Л.И.Пензулаева Стр. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Вторая младшая группа Стр.28
	10	Совершенствовать игровые упражнения с мячом.	Игровые упражнения с мячами – катание мячей в прямом направлении, друг другу, бросание мячей вперед. Подвижные игры «Пузырь», «Мой веселый звонкий мяч», «Найди свой домик».	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Вторая младшая группа Стр. 28
5	11	Комплекс №4	Упражнения без предметов.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Вторая младшая группа Стр. 8
	12	Совершенствовать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу.	Игровые упражнения и подвижные игры на весь пройденный материал	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 28
	13	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	I часть. Ходьба в колонне по одному. II часть. Общеразвивающие упражнения. <i>Основные виды движений:</i> • упражнение в сохранении равновесия «Пойдем по мостику»; • прыжки; • подвижная игра «Догони мяч». III часть. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 28

Октябрь

1	14	Комплекс №5	Упражнения с погремушками.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Вторая младшая группа Стр. 9
	15	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	I часть. Ходьба и бег по кругу. II часть. Общеразвивающие упражнения. <i>Основные виды движений:</i> • прыжки из обруча в обруч; • прокатывание мяча друг другу (игра «Прокати мяч»); • бег по залу в разных направлениях (игра «Ловкий шофер»); III часть. Игровое задание «Машины поехали в гараж»	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 29
	16	Упражнять детей в ходьбе и	I часть. Ходьба в колонне по одному, в рассыпную, по	Л.И.Пензулаева

		беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	залу. II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений:</i> •прокатывание мячей в прямом направлении (игровое упражнение «Быстрый мяч»); •ползание между предметами, не задевая их (игровое упражнение «Проползи — не задень»); • подвижная игра «Зайка серый умывается». III часть. Игра «Найдем зайку».	Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 30
2	17	Комплекс №6	Упражнения с мячом большого диаметра.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Вторая младшая группа Стр. 9
	18	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	I часть. Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу с поворотом. II часть. Общеразвивающие упражнения на стульчиках. <i>Основные виды движений:</i> • ползание «Крокодильчики» (ползание под шнур, натянутый на высоте 50 см от пола); • упражнение в сохранении равновесия «Пробеги — не задень» (ходьба и бег между предметами (5—6 шт.), положенными в одну линию на расстоянии 50 см друг от друга); • подвижная игра «Кот и воробышки». III часть. Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 30
	19	Совершенствовать ловкость в игровых заданиях с мячом.	Игровые упражнения «Мышки», «Цыплята» (высота шнура 50-60 см); с мячом – докати мяч до кегли. Подвижные игры «Мой веселый звонкий мяч», «Поймай комара», «Бегите ко мне».	Л.И.Пензулаева Стр. 30
3	20	Комплекс №7	Упражнения с кубиками.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Вторая младшая группа Стр. 10
	21	Продолжать развивать прыжки с приземлением на полусогнутые ноги.	Игровые упражнения «Пойдем по мостику», «Побежим по дорожке», «Попрыгаем, как зайки». Подвижные игры «Поезд», «Кот и воробышки», «Найди свой домик».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. Стр. 30
	22	Продолжать развивать прыжки с приземлением на полусогнутые ноги. Совершенствовать ловкость в игровых заданиях с мячом.	Игровые упражнения: прыжки – «перепрыгнем канавку»; с мячом «докати до кегли», «чей мяч дальше!» Подвижные игры «Мой веселый звонкий мяч», «Поймай комара», «Бегите ко мне».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. Стр. 31
4	23	Комплекс №8	Упражнения без предметов.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Вторая младшая группа Стр. 11

	24	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	I часть. Игровое здание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному. Бег. II часть. Общеразвивающие упражнения с ленточками. <i>Основные виды движений:</i> • упражнение в сохранении равновесия «В лес по тропинке» (ходьба в умеренном темпе сначала по одной доске, затем по другой, положенным параллельно друг другу (ширина 25 см, длина 2—3 м); • прыжки на двух ногах «Зайки — мягкие лапочки»; • подвижная игра «Ловкий шофер». III часть. Игра «Найдем зайчонка».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. Стр. 32
	25	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч; учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	I часть. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом. II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. <i>Основные виды движений:</i> • прыжки «Через болото»; • прокатывание мячей «Точный пас»; • подвижная игра «Мыши в кладовой». III часть. Игра «Где спрятался мышонок?».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 33
Ноябрь				
1	26	Комплекс №9	Упражнения на стульях.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Вторая младшая группа Стр. 11
	27	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	I часть. Игровое упражнение «Твой кубик» (ходьба и бег по кругу). II часть. Общеразвивающие упражнения. <i>Основные виды движений:</i> • игровое задание с мячом «Прокати — не задень» (прокатывание мяча между предметами); • игровое упражнение «Проползи — не задень» (ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами, не задевая их); • игровое задание «Быстрые жучки» (ползание); • подвижная игра «По ровненькой дорожке». III часть. Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности (по выбору детей).	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 35
2	28	Комплекс №10	Упражнения с обручем.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Вторая младшая группа Стр. 11
	29	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками. <i>Основные виды движений:</i> • ползание (игровое задание «Паучки»); • упражнение в сохранении равновесия; • подвижная игра «Поймай комара». III часть. Ходьба в колонне по одному за «комаром».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 37
	30	Совершенствовать лазание под предмет	Игровые упражнения: лазание под дугу; с мячом — «Прокати мяч и доползи», «Прокати мяч и догони»; равновесие — «Пробеги по мостику». Подвижные игры «Мыши в кладовой», «Поезд», «По ровненькой дорожке».	Л.И.Пензулаева Стр. 37
3	31	Комплекс №11	Упражнения с флажками.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика.

				Комплексы упражнений. Вторая младшая группа Стр. 12
	32	Продолжать развивать координацию движений	Игровые упражнения: равновесие – ходьба из обруча в обруч; прыжки – «Перепрыгни из ямки в ямку» Подвижные игры «Наседка и цыплята», «Догони мяч».	Л.И.Пензулаева Стр. 37
	33	Совершенствовать приземление на полусогнутые ноги.	Игровые упражнения: прыжки – до кубика, до обруча, до игрушки; с мячом – «Прокати мяч до кегли и сбей её». Подвижные игры «Поймай комара», «Кот и мыши», «Найди свой домик».	Л.И.Пензулаева Стр. 38
4	34	Комплекс №12	Упражнения с кубиками.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Вторая младшая группа Стр. 12
	35	Продолжать упражнять детей в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	Игровые упражнения с мячом – катание мячей в парах. Подвижные игры «Поймай комара», «Пузырь», «Зайка серый умывается».	Л.И.Пензулаева Стр. 38
	36	Продолжать упражнять детей в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	Игровые упражнения с мячом – катание мячей в парах. Подвижные игры «Поймай комара», «Пузырь», «Зайка серый умывается».	Л.И.Пензулаева Стр. 39

Декабрь

1	37	Комплекс №13	Упражнения с кольцебросом.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Вторая младшая группа Стр. 13
	38	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	I часть. Ходьба в колонне по одному. II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиками <i>Основные виды движений:</i> • игровое упражнение в сохранении равновесия «Пройди — не задень» (ходьба между кубиками, расставленными в две линии на расстоянии 40 см друг от друга); • прыжки на двух ногах (игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки»); • подвижная игра «Коршун и птенчики». III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 41
	39	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба враспынную, бег враспынную. II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений:</i> III часть. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат; IV часть. Прокатывание мячей друг другу. Подвижная игра «Найди свой домик».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 43
2	40	Комплекс №14	Упражнения с мячом большого диаметра.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Вторая младшая группа Стр. 14
	41	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами,	I часть. Ходьба и бег в колонне по одному. II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиками. <i>Основные виды движений:</i> прокатывание мяча между предметами, расположенными в	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая

		умении группироваться при лазанье под дугу.	50—60 см друг от друга (игровое задание «Не упусти!»); • ползание под дугу «Проползи — не задень» (высота 50 см); подвижная игра «Лягушки». III часть. Игра малой подвижности «Найдем лягушонка».	группа Стр. 41
	42	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения на стульчиках. <i>Основные виды движений:</i> • ползание по доске с опорой на ладони и колени (игровое упражнение «Жучки на бревнышке»); • упражнение в сохранении равновесия. Ходьба по доске в умеренном темпе боком приставным шагом (игровое упражнение «Пройдем по мостику»); Подвижная игра «Птица и птенчики». III часть. Игра малой подвижности «Найдем птенчика».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 45
3	43	Комплекс №15	Упражнения с платочками. Игра «Лягушка».	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Вторая младшая группа Стр. 14
	44	Совершенствовать умение группироваться при лазанье под дугу.	Игровые упражнения: подлезания – «Пролезть в норку», равновесие – «пройти по дорожке», с мячом – «Прокати и догони мяч». Подвижные игры: «Найди свой домик», «Бегите ко мне»	Л.И.Пензулаева Стр. 45
	45	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве	Игровые упражнения на равновесие, прыжки из обруча в обруч. Подвижные игры: «Наседка и цыплята», «Пузырь», «Воробышки и кот».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 45
4	46	Комплекс №16	Упражнения без предметов.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Вторая младшая группа Стр. 15
	47	Продолжать упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Игровые упражнения: прыжки – спрыгивание со скамейки; с мячом - прокатывание между предметами, друг другу, в прямом направлении. Подвижные игры с прыжками и бегом.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 45
	48	Совершенствовать умение группироваться при лазанье под дугу.	Игровые упражнения: подлезание – «Пролезть в норку», равновесие – «пройти по дорожке», с мячом – «Прокати и догони мяч». Подвижные игры: «Найди свой домик», «Бегите ко мне»	Л.И.Пензулаева Стр. 45
5	49	Комплекс №17	Упражнения с обручем.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Вторая младшая группа Стр. 16
	50	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	I часть. Ходьба в колонне по одному. II часть. Общеразвивающие упражнения с платочками. <i>Основные виды движений:</i> • упражнение в сохранении равновесия «Пройди — не упали» (ходьба по доске (ширина 15 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками); • прыжки на двух ногах с приземлением на по-	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 47

			<p>лусогнутые ноги «Из ямки в ямку»;</p> <ul style="list-style-type: none"> подвижная игра «Коршун и цыплята». <p>III часть. Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?».</p>	
	51	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	<p>I часть. Игровое упражнение «На полянке». Ходьба по периметру зала и враспынную по всей «полянке», бег враспынную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> прыжки на двух ногах между предметами, расположенными на расстоянии 50 см друг от друга; прокатывание мяча между предметами (игровое упражнение «Зайки-прыгуны»); <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 49
Январь				
2	52			Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Вторая младшая группа Стр. 15
	53	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	<p>I часть. Ходьба и бег вокруг кубиков.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> прокатывание мяча друг другу (игровое упражнение «Прокати — поймай»); ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы (игровое упражнение «Медвежата»); подвижная игра «Найди свой цвет». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 51
	54	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	<p>I часть. «Лягушки и бабочки». Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному в обе стороны.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения. <i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ползание под дугу, не касаясь руками пола; упражнение в сохранении равновесия «По тропинке» (ходьба по доскам-«тропинкам» (ширина 20 см), свободно балансируя руками; подвижная игра «Лохматый пес». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 52
3	55	Комплекс №18	Упражнения с мячом.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Вторая младшая группа Стр. 16
	56	Совершенствовать прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Игровые упражнения: ползание, не касаясь руками пола; ходьба по доске; катание мячей друг другу в прямом направлении; прыжки через шнур, из обруча в обруч. Подвижные игры с бегом, прыжками.	Л.И.Пензулаева Стр. 53
	57	Продолжать упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную.	Упражнения: ходьба по доске, прыжки со скамейки, прыжки на месте. С мячом - катание в ворота; в прямом направлении, вокруг предметов. Подвижные игры: «Лохматый пёс», «Наседка и цыплята», «Найди свой домик».	Л.И.Пензулаева Стр. 53
4	58	Комплекс №19	Упражнения без предметов.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Вторая младшая группа Стр. 16

	59	Продолжать упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Игровые упражнения: прыжки, продвигаясь вперед; прыжки со скамейки; прыжки вокруг предметов. I Подвижные игры: «Найди свой цвет», «Воробышки и кот», «Пузырь».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 53
	60	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	II часть. Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами. III часть. Общеразвивающие упражнения с кольцом. <i>Основные виды движений:</i> •упражнение в сохранении равновесия «Перешагни — не наступи» (перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры (расстояние между шнурами 30 см); • прыжки из обруча в обруч без паузы (игровое упражнение «С пенька на пенек»); • подвижная игра «Найди свой цвет». III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 53
Февраль				
1	61	Комплекс №20	Упражнения с мячом большого диаметра.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Вторая младшая группа Стр. 17
	62	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	I часть. Ходьба в колонне по одному, бег, высоко поднимая колени, обычный бег. II часть. Общеразвивающие упражнения с малым обручем. <i>Основные виды движений:</i> • прыжки на полусогнутых ногах (игровое упражнение «Веселые воробышки»); • прокатывание мяча между набивными мячами, подталкивая его двумя руками (игровое упражнение «Ловко и быстро!»); I III подвижная игра «Воробышки в гнездышках».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 55
	63	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	I часть. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений:</i> • бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола; • подвижная игра «Воробышки и кот». III часть. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 56
2	64	Комплекс №21	Упражнения с погремушками.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Вторая младшая группа Стр. 18
	65	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазанье под дугу; повторить упражнение в равновесии.	I часть. Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения. <i>Основные виды движений:</i> •лазанье под дугу в группировке «Под дугу»; •упражнение в сохранении равновесия (ходьба по доске); • подвижная игра «Лягушки» (прыжки).	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 59

			III часть. Игра «Найдем лягушонка».	
	66	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги.	Игровые упражнения: равновесие, ходьба по скамейки, перешагивание через кубики. Подвижные игры: «Наседка и цыплята», «Лохматый пес», «Найди свой цвет».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 61
3	67	Комплекс №22	Упражнения с обручем.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Вторая младшая группа Стр. 19
	68	Продолжать совершенствовать ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Игровые упражнения: подлезание, не касаясь руками пола; ходьба по доске; катание мячей в прямом направлении. Подвижные игры: «Мышки», «Поезд», «Найди свой цвет»	Л.И.Пензулаева Стр. 62
	69	Продолжать упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; совершенствовать бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер.	Игровые упражнения: прыжки - из ямки в ямку, через шнуры; катание мячей друг другу, в прямом направлении. Подвижные игры: «По ровненькой дорожке», «Лягушки», «Поймай снежинку».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 63
4	70	Комплекс №23	Упражнения без предметов. Игра «Пузырь».	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Вторая младшая группа Стр. 19
	71	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; совершенствовать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Игровые упражнения: с мячом – бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками; бросание снежков правой и левой рукой. Подвижные игры: «Воробышки и кот», «Поезд», «Лягушки».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 65
	72	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	I часть. Ходьба по кругу, бег по кругу в умеренном темпе. II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком. <i>Основные виды движений:</i> • ходьба по доске боком приставным шагом (игровое упражнение «Ровным шагом»); • прыжки между предметами змейкой, продвигаясь вперед на двух ногах (игровое упражнение «Змейка»); • подвижная игра «Кролики». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 66
Март				
1	73	Комплекс №24	Упражнения с мячом большого диаметра.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Вторая младшая группа Стр. 19
	74	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную. II часть. Общеразвивающие упражнения. <i>Основные виды движений:</i> • прыжки в длину с места (игровое упражнение «Через канавку»); • катание мячей друг другу (игровое упражнение	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 66

			«Точно в руки»); • подвижная игра «Найди свой цвет». III часть. Ходьба в колонне по одному.	
75	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.		I часть. Ходьба в колонне по одному. Ходьба высоко поднимая колени. Бег в колонне по одному, помахивая руками, как крылышками. II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений: • Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками; • Ползание на повышенной опоре; • Подвижная игра «Зайка серый умывается» III часть. Игра «Найдем зайку?»	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 67
2	76	Комплекс №25	Упражнения с кубиками.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Вторая младшая группа Стр. 19
	77	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	I часть. Ходьба и бег между предметами, поставленными по двум сторонам зала. II часть. Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений: • Ползание на четвереньках с опорой на ладони; • Упражнение в сохранении равновесия; • Подвижная игра «Автомобили» III часть. Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 67
3	78	Комплекс №26	Упражнения без предметов.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Вторая младшая группа Стр. 20
	79	Продолжать развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Продолжать упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Игровые упражнения подлезание – лазание под шнур; прыжки – перепрыгивание через шнуры; равновесие – перешагивание через шнуры. Подвижные игры: «Наседка и цыплята», « Кролики», « Поймай комара»	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 69
	80	Продолжать развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Совершенствовать броски мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Игровые упражнения: равновесие – ходьба по шнуру, лежащему прямо, ходьба по скамейки; метание – перебрасывание мяча друг другу, катание мяча. Подвижные игры: «Найди свой домик», «Зайка серый умывается» «Лягушки».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 70
4	81	Комплекс №27	Упражнения с мячом большого диаметра.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Вторая младшая группа Стр. 21
	82	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Игровые упражнения: прыжки через шнур; прыжки с высоты; метание – игры с мячом, бросание вверх и ловля его двумя руками; лазание – подлезание на четвереньках с опорой на ладони и колени. Равновесие – ходьба с различными положениями рук. Подвижные игры: «Кролики», «Лягушки», «Лохматый пес»	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 71
	83	Продолжать упражнять в	Игровые упражнения: лазание под шнур, ползание по	Л.И.Пензулаева

		ходьбе и беге враспынную; закреплять прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	скамейки; равновесие – ходьба и бег по дорожке, по скамейке; прыжки из обруча в обруч; метание мяча. Подвижные игры: «По ровненькой дорожке», «Поезд», «Птица, птенчики».	Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. Стр. 71
5	84	Комплекс №28	Упражнения с платочком.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Вторая младшая группа Стр. 21
	85	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	I часть. Ходьба вокруг кубиков. Бег. II часть. Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком. Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • Упражнение в сохранении равновесия • Прыжки на двух ногах через шнуры • Подвижная игра «Тишина» III часть. Игра «Найдем лягушонка»	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 72
	86	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	I часть. Ходьба в колонне по одному. Бег враспынную. II часть. Общеразвивающие упражнения с косичкой. Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки из кружка в кружок с приземлением на полусогнутые ноги; • Прокатывание мячей • Подвижная игра « По ровненькой дорожке». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 73
Апрель				
1	87	Комплекс №29	Упражнения с кольцебросом. Игра «Паровозик».	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Вторая младшая группа Стр. 22
	88	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	I часть. Ходьба в колонне по одному. II часть. Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений: Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; Ползание по гимнастической скамейке; Подвижная игра «Мы топаем ногами». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 74
	89	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	I часть. Ходьба в колонне по одному. Бег в умеренном темпе с подскоками. II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. Основные виды движений: Ползание на ладонях и коленях между предметами; Упражнение в сохранении равновесия; Подвижная игра «Огуречик, огуречик». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 75
2	90	Комплекс №30	Упражнения с флажками.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Вторая младшая группа Стр. 22
	91	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Закрепить упражнения в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Игровые упражнения: ползание под шнур; прыжки – перепрыгивание через шнур; метание – бросание мячей, шишек вдаль, через шнуры. Подвижные игры: «Кролики», «Поймай комара», «Найди свой цвет».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 76
	92	Совершенствовать ходьбу с	Игровые упражнения: равновесие – ходьба по скамейки,	Л.И.Пензулаева

		остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; продолжать упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	перешагивая через шнуры, кубики; прокатывание мяча между предметами; в прямом направлении; лазанье по доске на четвереньках; ползание под дугу. Подвижные игры: «Поезд», «Воробышки и кот», «Лягушки».	Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 77
--	--	--	---	--

3	93	Комплекс №31	Упражнения без предметов.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Вторая младшая группа Стр. 23
	94	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Продолжать упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Игровые упражнения: прыжки через шнуры, с заборчика; лазанье – проползание между кеглями, кубиками; равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры: «Воробышки и кот», «Кролик и сторож», «Найди свой цвет».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 78
	95	Продолжать упражнять в ходьбе и беге враспынную; закреплять прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Игровые упражнения: лазанье под шнур, ползание по скамейке; равновесие – ходьба и бег по дорожке, по скамейке; прыжки из обруча в обруч; метание мяча. Подвижные игры: «По ровненькой дорожке», «Поезд», «Птица, птенчики».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 79
4	96	Комплекс №32	Упражнения с мячом большого диаметра.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Вторая младшая группа Стр. 23
	97	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную. Общеразвивающие упражнения II часть. общеразвивающие упражнения с кольцом. Основные виды движений: Упражнение в сохранении равновесия; Прыжки через шнуры Подвижная игра «Мыши в кладовой» III часть. Игра «Где спрятался мышонок»	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 81
	98	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	I часть. Ходьба в колонне по одному между предметами. II часть. общеразвивающие упражнения Основные виды движений: с мячом Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги Прокатывание мяча друг другу Подвижная игра «Воробышки и кот». III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 81

Май

1	99	Комплекс №33	Упражнения на гимнастической скамейке.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Вторая младшая группа Стр. 24
	100	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловле его; ползание по	I часть. Ходьба в колонне по одному. Бег враспынную, помахая руками, как крылышками, ходьба враспынную. II часть. общеразвивающие упражнения с флажками. Основные виды движений: Броски мяча вверх и ловля его двумя руками;	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа

		гимнастической скамейке.	Ползание по скамейке Подвижная игра «Огуречик, огуречик». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Стр. 82
	101	Разучить бросание мяча через шнур. Упражнять в ходьбе, беге с выполнением заданий, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Подвижные игры: «Наседка и цыплята», «Сбей кеглю», «Кролик и сторож», «Найди свой цвет», «Поймай комара», «Найди свой цвет», «Огуречик, огуречик».	Л.И.Пензулаева Стр. 83
2	102	Комплекс №34	Упражнения без предметов.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Вторая младшая группа Стр. 24
	103	Повторение с детьми упражнений, освоенных на занятиях.	Подвижные игры: «Мы топая ногами», «Найдем лягушонка», «Найди свой домик», «Зайка серый умывается»	Л.И.Пензулаева Стр. 84
3	104	Комплекс №35	Упражнения с кубиками.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Вторая младшая группа Стр. 25
	105	Упражнять в ходьбе, беге с выполнением заданий, в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги, развивать ловкость, глазомер.	Подвижные игры : «Поезд», «Воробышки и кот», «Лягушки», «Кролики», «Пойдем в гости», «Дождик пошел», «Мыши в кладовой», «Сбей кеглю».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 85
	106	Игровые упражнения: подлезание – лазание под шнур; прыжки – перепрыгивание через шнуры; равновесие – перешагивание через шнуры.	Подвижные игры: «Автомобили», «По ровненькой дорожке», «Поезд», «Птица, птенчики», «Кролики», «Лягушки-попрыгушки», «Лохматый пес», «Поезд», «Воробышки и кот», «Лягушки», «Кролики», «Пойдем в гости», «Дождик пошел», «Мыши в кладовой».	Л.И.Пензулаева Стр. 86
4	107	Комплекс №35	Упражнения с кубиками.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Вторая младшая группа Стр. 25
	108	Развивать ловкость в упражнениях с мячом, упражнять в ползании. Упражнения с мячом, подвижные игры.	Подвижные игры: «Пойдем в гости», «Дождик пошел», «Мыши в кладовой», «Воробышки и кот»,	Л.И.Пензулаева Стр. 87
	109	Развивать ловкость, глазомер, закрепить ползание под шнур не касаясь руками пола.	Подвижные игры : «Кролик и сторож», «Найди свой цвет», «Поезд», «Воробышки и кот», «Лягушки», «Кролики».	Л.И.Пензулаева Стр. 88
5	110	Упражнять в ходьбе, беге переменным шагом, развивать координацию движений.	Подвижные игры : «Наседка и цыплята», «Сбей кеглю», «Кролик и сторож», «Найди свой цвет».	Л.И.Пензулаева Стр. 89
	111	Закрепить ходьбу с выполнением заданий, развивать ловкость, глазомер в упражнениях с мячом, упражнять в ползании	Подвижные игры: «Пойдем в гости», «Дождик пошел», «Мыши в кладовой», «Воробышки и кот»	Л.И.Пензулаева Стр. 90

Средняя группа.

нед.	№	Задачи	Содержание	Литература
------	---	--------	------------	------------

зан.		Сентябрь		
1 неделя	1	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	<p>1 часть.</p> <p>Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.) Подается сигнал воспитателя к ходьбе (под удары в бубен или музыкальное сопровождение) колонной по одному за ведущим в обход зала. На следующий сигнал выполняется бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p>2 часть.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. Исходное положение (далее И. п.) - стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз. Поднять через стороны руки вверх, хлопнуть в ладоши. Опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение</p> <p>4. И. п. - стойка ноги врозь, руки за спину. Поднять руки в стороны: наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение</p> <p>5. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). При ходьбе руки на пояс. В беге руки произвольно, свободно балансируют. Ходьба и бег в чередовании: главное не наступать на шнуры.</p> <p>2. Прыжки - подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).</p> <p>Подвижная игра «Найди себе пару»</p> <p>3 часть.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 23
	2	Комплекс №1	Упражнения без предметов.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Средняя группа. Стр.33

3	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.</p>	<p>1 часть. Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.) Подается сигнал воспитателя к ходьбе (под удары в бубен или музыкальное сопровождение) колонной по одному за ведущим в обход зала. На следующий сигнал выполняется бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. Исходное положение (далее И. п.) - стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз. Поднять через стороны руки вверх, хлопнуть в ладоши. Опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение</p> <p>4. И. п. - стойка ноги врозь, руки за спину. Поднять руки в стороны: наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение</p> <p>5. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см). Выполняется двумя колоннами поточным способом друг за другом. После того как все дети пройдут между двумя линиями, подается сигнал к бегу, и так в чередовании 3-4 раза.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (кегли), на расстояние 3-4 м. Повторить 2 раза.</p> <p>Содержание занятия (каждое второе занятие в неделю), обозначенного звездочкой (*), аналогично предыдущему. Предлагаются лишь некоторые изменения в основных движениях. По своему усмотрению педагог может вносить дополнения в различные части занятия, в том числе и свои варианты подвижных игр.</p> <p>Подвижная игра «Найди себе пару». Игра повторяется 2-3 раза.</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.</p>	<p>Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Средняя группа. Стр. 6</p>
---	---	---	--

4	<p>Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.</p>	<p>I часть. Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Педагог объясняет задание; во время ходьбы произносит: «Зайки!», дети останавливаются и выполняют прыжки на двух ногах на месте, затем продолжают ходьбу. После ходьбы переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Перестроение в три колонны.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с флажками. «Мама, Папа, Я – спортивная семья»</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки вперед, вверх, посмотреть на флажки, опустить их, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. Присесть, коснуться палочками флажков пола, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Поворот вправо (влево), флажки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги врозь, флажки у груди. Наклон вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки свернуты и лежат у носков ног. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (на счет 1-8), повторить 3 раза.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Прыжки «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах. Выполняется серией прыжков по 3-4 подряд, затем пауза и снова прыжки по сигналу воспитателя (3-4 раза).</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м). Способ - стойка на коленях, сидя на пятках (10-12 раз для каждой группы).</p> <p>Подвижная игра «Самолеты». Дети становятся в несколько колонн по разным сторонам зала. Место для каждой колонны обозначается предметом (кубик, кегля, набивной мяч). Играющие изображают летчиков. По сигналу воспитателя: «К полету!» - дети выполняют круговые движения согнутыми руками перед грудью - «заводят моторы». На следующий сигнал: «Полетели!» - дети поднимают руки в стороны и бегают - «летают» В разных направлениях по всему залу. По сигналу: «На посадку!» - дети-«самолеты» находят свое место (у своего кубика) и строятся в колонны.</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 24</p>
---	--	--	--

5	<p>Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.</p>	<p>I часть. Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Педагог объясняет задание; во время ходьбы произносит: «Зайки!», дети останавливаются и выполняют прыжки на двух ногах на месте, затем продолжают ходьбу. После ходьбы переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Перестроение в три колонны.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с флажками. «Мама, Папа, Я – спортивная семья»</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки вперед, вверх, посмотреть на флажки, опустить их, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. Присесть, коснуться палочками флажков пола, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Поворот вправо (влево), флажки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги врозь, флажки у груди. Наклон вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки свернуты и лежат у носков ног. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (на счет 1-8), повторить 3 раза.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Прыжки на двух ногах вверх - «Достань до предмета» (4-5 прыжков). Упражнение выполняется фронтальным способом или поочередно двумя шеренгами (3-4 раза).</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу (изменить способ выполнения и исходное положение ног). По 10-15 раз каждой группой.</p> <p>3. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м) выполняется двумя шеренгами до обозначенного места (ориентир - кубик, мяч).</p> <p>Подвижная игра «Самолеты». Дети становятся в несколько колонн по разным сторонам зала. Место для каждой колонны обозначается предметом (кубик, кегля, набивной мяч). Играющие изображают летчиков. По сигналу воспитателя: «К полету!» - дети выполняют круговые движения согнутыми руками перед грудью - «заводят моторы». На следующий сигнал: «Полетели!» - дети поднимают руки в стороны и бегают - «летают» В разных направлениях по всему залу. По сигналу: «На посадку!» - дети-«самолеты» находят свое место (у своего кубика) и строятся в колонны.</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 25</p>
---	--	---	---

6	<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании). После ходьбы в колонне по одному и по дорожке (ширина 20 см) воспитатель подает сигнал к бегу врассыпную по всему залу. Задания в ходьбе и беге повторяются. Воспитатель предлагает каждому ребенку взять мяч (мячи заранее разложены на стульях или скамейках). Перестроение в круг.</p> <p>2 часть Общеразвивающие упражнения с мячом. «В саду у бабули» 1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед-вниз, вернуться в исходное положение 2. И. п. - сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Подняться в стойку на коленях, мяч вверх; вернуться в исходное положение 3. И. п. - сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, толкая мяч руками 4. И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение 5. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч перед собой. Поднять мяч вверх, наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в исходное положение 6. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой Основные виды движений. 1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение - стойка на коленях). Расстояние между шеренгами 2 м. Каждая группа прокатывает мяч 10-12 раз. 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см). После выполнения общеразвивающих упражнений дети кладут мячи в указанное воспитателем место (большая корзина, короб). У детей второй группы мячи остаются в руках. Воспитатель выкладывает два шнура в виде дорожки - они служат ориентиром для построения детей. Подвижная игра «Огуречик, огуречик ... ». На одной стороне зала воспитатель (ловишка), на другой стороне - дети. Они приближаются к ловишке прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит: Огуречик, огуречик, Не ходи на тот кончик, Там мышка живет, Тебе хвостик отгрызет. Дети убегают за условную черту, а педагог их догоняет. Воспитатель произносит текст в таком ритме, чтобы дети смогли на каждое слово подпрыгнуть два раза.</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.</p>	<p>Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Средняя группа. Стр. 7</p>
---	---	---	--

7	<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании). После ходьбы в колонне по одному и по дорожке (ширина 20 см) воспитатель подает сигнал к бегу врассыпную по всему залу. Задания в ходьбе и беге повторяются. Воспитатель предлагает каждому ребенку взять мяч (мячи заранее разложены на стульях или скамейках). Перестроение в круг.</p> <p>2 часть Общеразвивающие упражнения с мячом. «В саду у бабули» 1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед-вниз, вернуться в исходное положение 2. И. п. - сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Подняться в стойку на коленях, мяч вверх; вернуться в исходное положение 3. И. п. - сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, толкая мяч руками 4. И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение 5. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч перед собой. Поднять мяч вверх, наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше , выпрямиться, вернуться в исходное положение 6. И. п. -стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой Основные виды движений. 1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз). Упражнение выполняется по команде воспитателя: «Бросили!», дети ловят мяч произвольно. 2. Лазанье под дугу выполняется поточным способом двумя колоннами (3-4 дуги на расстоянии 1 м одна от другой). При лазанье под дугу необходимо сгруппироваться «в комочек» и пройти под дугой, не задевая верхнего края. 3. Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями), поставленными в один ряд на расстоянии 0,5 м один от другого. Дистанция составляет 3-4 м. Подвижная игра «Огуречик, огуречик ... ». На одной стороне зала воспитатель (ловишка), на другой стороне - дети. Они приближаются к ловишке прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит: Огуречик, огуречик, Не ходи на тот кончик, Там мышка живет, Тебе хвостик отгрызет. Дети убегают за условную черту, а педагог их догоняет. Воспитатель произносит текст в таком ритме, чтобы дети смогли на каждое слово подпрыгнуть два раза.</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.</p>	<p>Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 26</p>
---	---	--	---

8	<p>Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!» - остановиться и сказать: «Чик-чирик», а затем продолжить ходьбу; бег враспынную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Построение в три колонны.</p> <p>2 часть. Обще развивающие упражнения с малыми обручами.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Поднять обруч вперед, вверх, опустить вперед, вниз, вернуться в исходное положение</p> <p>2. И. п. - стойка на коленях, обруч в обеих руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч в сторону, руки прямые; выпрямиться, вернуться в исходное положение</p> <p>3. И. п. - сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Поднять обруч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног, поднять обруч вверх; вернуться в исходное положение</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги, согнутые в коленях, в обруче, руки в упоре сзади. Развести ноги в стороны, вернуться в исходное положение</p> <p>5. И. п. - лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться ободом обруча колен; выпрямить ноги, вернуться в исходное положение</p> <p>6. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки свободно вдоль туловища, обруч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг обруча (используя взмах рук в чередовании с ходьбой по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке</p> <p>2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу</p> <p>Подвижная игра «У медведя во бору». На одной стороне зала (площадки) проводится черта - это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов, очерчивается место для медведя. На противоположном конце зала обозначается линией «дом» детей. Воспитатель назначает одного из играющих медведем (можно выбрать считалкой), остальные играющие - дети, они находятся дома.</p> <p>Воспитатель говорит: «Идите гулять». Дети направляются к опушке леса, собирают грибы - имитируют соответствующие движениями произносят: «У медведя во бору Грибы, ягоды беру, А медведь сидит И на нас рычит».</p> <p>Медведь с рычанием поднимается, дети убегают. Медведь старается их поймать (коснуться). Пойманного ребенка он отводит к себе «в бор». Игра возобновляется. После того как медведь поймает 2-3 детей, назначается или выбирается другой медведь. Игра повторяется.</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Где постучали?». См. стр. 28</p>	<p>Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду Средняя группа Стр. 27</p>
9	<p>Комплекс №2</p>	<p>Упражнения с обручем..</p>	<p>Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Средняя группа. Стр.34</p>

3 нед еля	10	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы;	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!» - остановиться и сказать: «Чик-чирик», а затем продолжить ходьбу; бег враспынную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Построение в три колонны.</p> <p>2 часть. Обще развивающие упражнения с малыми обручами.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Поднять обруч вперед, вверх, опустить вперед, вниз, вернуться в исходное положение</p> <p>2. И. п. - стойка на коленях, обруч в обеих руках у груди. Поворот направо (влево), обруч в сторону, руки прямые; выпрямиться, вернуться в исходное положение</p> <p>3. И. п. - сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Поднять обруч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног, поднять обруч вверх; вернуться в исходное положение</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги, согнутые в коленях, в обруче, руки в упоре сзади. Развести ноги в стороны, вернуться в исходное положение</p> <p>5. И. п. - лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться ободом обруча колен; выпрямить ноги, вернуться в исходное положение</p> <p>6. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки свободно вдоль туловища, обруч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг обруча (используя взмах рук в чередовании с ходьбой по 3 раза в каждую сторону).</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду Средняя группа Стр. 28
	11	Комплекс №3	Упражнения с флажками.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Средняя группа. Стр.34
4 неделя	12	Комплекс №4	Упражнения с мячом большого диаметра.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Средняя группа. Стр. 35
	13	Закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	<p>Основные виды движений.</p> <p>1. Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики (3-4 кубика или 3 набивных мяча), руки на поясе (или свободно балансируют).</p> <p>2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени. Дуги расположены на расстоянии 1 м одна от другой</p> <p>3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) до обозначенного места (кубик, мяч).</p> <p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Где постучали?». См. стр. 28</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 28

14	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами - 40 см). Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании) проводятся в беге (расстояние между шнурами 60 см). По одной стороне зала воспитатель раскладывает шнуры для перешагивания, а по другой для перепрыгивания, в соответствии с длиной шага в ходьбе и беге.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с косичкой (или с коротким шнуром). «В сосновом бору»</p> <p>1. И. п. - стойка ноги врозь, косичка вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед, вниз, в исходное положение</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичку вниз. Поднять косичку вперед, присесть, руки прямые, встать, вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. - стойка на коленях, косичка вниз. Поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые; вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх, наклониться вперед и коснуться косичкой пола как можно дальше. Выпрямиться, косичку вверх, вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки через косичку на двух ногах.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 28
Октябрь			
15	Комплекс №5	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Воспитатель напоминает детям, что перешагивать через бруски надо попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок закончит упражнение, подается команда к бегу врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Построение в круг.</p> <p>2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом. «Богатыри»</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх; опустить мяч, вернуться в исходное положение.</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, прокатить мяч от правой ноги к левой, подняться, вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вокруг себя в правую и левую сторону, перебирая его руками.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Прокатывание мяча в прямом направлении</p> <p>2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3-4 раза).</p> <p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано».</p>	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Средняя группа. Стр. 35
16	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Воспитатель напоминает детям, что перешагивать через бруски надо попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок закончит упражнение, подается команда к бегу врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Построение в круг.</p> <p>2 часть. Обще развивающие упражнения с</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 29

		<p>мячом. «Богатыри»</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз.</p> <p>Поднять мяч вперед, вверх; опустить мяч, вернуться в исходное положение.</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди.</p> <p>Наклониться, прокатить мяч от правой ноги к левой, подняться, вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вокруг себя в правую и левую сторону, перебирая его руками.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Лазанье под дугой (4-5 дуг) двумя колоннами поточным способом (3-4 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий (3-4 раза).</p> <p>3. Подбрасывание мяча двумя руками (мячи лежат в 2-3 обручах большого диаметра).</p> <p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p> <p>3 часть.</p> <p>Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано».</p>	
17	<p>Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами - 40 см). Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании) проводятся в беге (расстояние между шнурами 60 см). По одной стороне зала воспитатель раскладывает шнуры для перешагивания, а по другой для перепрыгивания, в соответствии с длиной шага в ходьбе и беге.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с косичкой (или с коротким шнуром). «В сосновом бору»</p> <p>1. И. п. - стойка ноги врозь, косичка вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед, вниз, в исходное положение</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичку вниз. Поднять косичку вперед, присесть, руки прямые, встать, вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. - стойка на коленях, косичка вниз. Поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые; вернуться в исходное положение .</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх, наклониться вперед и коснуться косичкой пола как можно дальше. Выпрямиться, косичку вверх, вернуться в исходное положение .</p> <p>5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки через косичку на двух ногах .</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (3-4 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее, а затем пройти в конец своей колонны.</p> <p>Дистанция 4 м. Повторить 2 раза.</p> <p>Подвижная игра «Кот и мыши». На одной стороне зала на стулья кладут рейки или ставят стойки с натянутым на высоте 50 см от уровня пола шнуром - это дом мышей. На некотором расстоянии от дома мышей на стуле располагается кот (ребенок в шапочке кота).</p> <p>Воспитатель говорит: Кот мышей сторожит, Притворился, будто спит Дети проползают под рейками (или шнурами), встают и бегают в рассыпную.</p>	<p>Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 30</p>

		<p>Воспитатель приговаривает: Тише, мыши, не шумите И кота не разбудите.</p> <p>Дети-«мышь» легко, стараясь не шуметь, бегают по всему залу. Через 20-25 секунд воспитатель восклицает: «Кот проснулся!» Водящий-«кот», кричит: «Мяу!», и бежит за «мышьями», а те прячутся в «норки» (подлезают под рейки, а вбегают в норки через незагороженную часть)..</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «КОТОМ».</p>	
18	Комплекс №6	Упражнения с косичкой.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Средняя группа. Стр. 36
17	. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке (ширина 15-20 см): главное - не наступать на линии; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании.</p> <p>2 часть. Игровые упражнения.</p> <p>«Мяч через шнур (сетку)». На середине площадки между двумя стойками или деревьями натягивают шнур на высоте поднятой вверх руки ребенка (среднего по росту в группе). Дети шеренгами располагаются по двум сторонам от шнура. В руках у ребят одной шеренги мячи большого диаметра. Воспитатель предлагает детям первой шеренги встать у обозначенной линии (на расстоянии 2 м от шнура). По сигналу педагога: «Бросили!», ребята перебрасывают мячи через шнур, а дети второй шеренги ловят мячи после отскока от земли. Воспитатель дает ту же команду для ребят второй шеренги и те перебрасывают мячи, и так несколько раз подряд.</p> <p>«Кто быстрее доберется до кегли». На одной стороне площадки воспитатель обозначает линию старта - кладет шнур. На расстоянии 3 м от линии старта ставит два предмета (в полуметре друг от друга, на одной линии). Дети двумя колоннами, в парах выполняют прыжки на двух ногах - «Кто быстрее добежит до кубика!». Педагог отмечает победителя в каждой паре.</p> <p>3 часть. Подвижная игра «Найди свой цвет!»</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 30
18	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	<p>1 часть. Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям внимательно посмотреть, кто рядом с кем стоит, запомнить какие-либо ориентиры. Подает команду к ходьбе в колонне по одному. На следующую команду: «По местам!» - дети стараются занять свое место в шеренге. Ходьба враспынную и бег враспынную. Построение в три колонны.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения. «Одеваемся на прогулку»</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>3. И. п.-стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук носков ног, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу вверх, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду Средняя группа Стр. 30

		<p>туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на месте под счет воспитателя или удары в бубен. После серии прыжков ходьба на месте (3-4 раза).</p> <p>Основные виды движений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (2-3 раза). 2. Прокатывание мячей друг другу (10-12 раз). <p>Подвижная игра «Цветные Автомобили».</p> <p>3 часть. «Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному).</p>	
19	Комплекс №7	<p>Упражнения без предметов.</p> <p>Игра «Огуречик, огуречик...»</p>	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Средняя группа. Стр. 36
20	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	<p>1 часть. Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям внимательно посмотреть, кто рядом с кем стоит, запомнить какие-либо ориентиры. Подает команду к ходьбе в колонне по одному. На следующую команду: «По местам!» - дети стараются занять свое место в шеренге. Ходьба в рассыпную и бег в рассыпную. Построение в три колонны.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения. «В осеннем лесу»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п.-стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук носков ног, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу вверх, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на месте под счет воспитателя или удары в бубен. После серии прыжков ходьба на месте (3-4 раза). <p>Основные виды движений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на расстоянии 0,25 м один от другого) выполняются поточным способом (3-4 раза). 2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики или набивные мячи), поставленными в один ряд на расстоянии 1 м один от другого. Прокатывание мяча, подталкивая его двумя руками, сложенными «совочком». <p>Подвижная игра «Цветные Автомобили». 3 часть. «Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному.)</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 30
21	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	<p>1 часть. Построение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети выполняют следующие задания в ходьбе: руки в стороны, на пояс; хлопки в ладоши. Бег на носках в чередовании с обычным бегом.</p> <p>2 часть. Игровые упражнения.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.«Подбрось - поймай».. 2.«Кто быстрее» (эстафета). Повторить 2-3 раза. <p>Подвижная игра «Ловишки». Дети находятся на одной стороне зала за условной чертой. Им дают задание: добежать до следующей условной черты (на другую сторону зала) так, чтобы водящий, который находится в центре зала, не успел кого-либо осалить. После слов педагога: «Раз, два, три - беги!» - дети перебегают на другую сторону. Тот, до кого дотронулся ловишка, считается пойманным и отходит в сторону. После</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 31

			двух перебежек подсчитываются пойманные и выбирается другой водящий. 3 часть. Ходьба в колонне по одному. Впереди идет самый ловкий ловишка.	
22	Комплекс №8		Упражнения с обручем.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Средняя группа. Стр. 37
23	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Воспитатель напоминает детям, что перешагивать через бруски надо попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок закончит упражнение, подается команда к бегу враспынную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Построение в круг. 2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом. «Богатыри» 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх; опустить мяч, вернуться в исходное положение. 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, прокатить мяч от правой ноги к левой, подняться, вернуться в исходное положение. 3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в исходное положение. 4. И. п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вокруг себя в правую и левую сторону, перебирая его руками. Основные виды движений. 1.Прокатывание мяча в прямом направлении 2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3-4 раза). Подвижная игра «У медведя во бору». 3 часть. Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа..Стр. 32	
24	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Воспитатель напоминает детям, что перешагивать через бруски надо попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок закончит упражнение, подается команда к бегу враспынную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Построение в круг. 2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом. «Богатыри» 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх; опустить мяч, вернуться в исходное положение. 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, прокатить мяч от правой ноги к левой, подняться, вернуться в исходное положение. 3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в исходное положение. 4. И. п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 33	

		<p>руках перед собой. Прокатить мяч вокруг себя в правую и левую сторону, перебирая его руками.</p> <p>Основные виды движений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лазанье под дугу (4-5 дуг) двумя колоннами поточным способом (3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий (3-4 раза). 3. Подбрасывание мяча двумя руками (мячи лежат в 2-3 обручах большого диаметра). <p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p> <p>3 часть.</p> <p>Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано».</p>	
Ноябрь			
25	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.</p>	<p>1 часть. Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опустить руки. Поднять через стороны руки и передать кубик из левой в правую руку (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, поставить кубик на пол, встать, руки на пояс. Присесть, взять кубик, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. - стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. - сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться вперед, положить кубик у носка правой (левой) ноги, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться вперед, взять кубик, вернуться в исходное положение (5-8 раз). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. <p>Основные виды движений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. Страховка воспитателем обязательна. 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров). Общая дистанция 3 м 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (диаметр мяча 20-25 см) подряд в произвольном темпе. <p>Подвижная игра «Салки».</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>	
26	<p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки, вернуться в исходное положение 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение 3. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс, руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение 4. И. п. - лежа на спине, руки прямые за голову. Согнуть ноги в коленях, обхватить их руками. Распрямиться, вернуться в исходное положение 5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах - ноги врозь, руки в 	

			<p>стороны, вернуться в исходное положение - на счет 1-8. Повторить 2-3 раза с небольшой паузой между сериями прыжков.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров), повторить 2-3 раза.</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу (исходное положение - стойка на коленях), 10-12 раз.</p> <p>Подвижная игра «Самолеты». Дети распределяются на три звена и размещаются в разных углах зала. Перед каждым звеном - кубик (кегля) определенного цвета.</p> <p>По команде воспитателя: «К полету готовься!» - дети - «летчики» делают круговые движения руками - заводят моторы. «Летите!» - говорит педагог. «Летчики» поднимают руки в стороны и бегают в разных направлениях по всему залу. По команде: «На посадку!» - дети возвращаются, и каждое звено занимает свое место около кубика. Воспитатель отмечает, какое звено построилось быстрее. Командирами звеньев при повторении игры назначаются другие ребята.</p> <p>111 часть. Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».</p>	
2	27	Комплекс №11	Упражнения с мячом большого диаметра.	
	28	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег враспынную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу.</p> <p>П часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>3. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс, руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. - лежа на спине, руки прямые за голову. Согнуть ноги в коленях, обхватить их руками. Распрявиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах - ноги врозь, руки в стороны, вернуться в исходное положение - на счет 1-8. Повторить 2-3 раза с небольшой паузой между сериями прыжков.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами (кубики, набивные мячи, кегли). Дистанция 3 м. Выполняется двумя колоннами поточным способом 2-3 раза. (Внимание - энергичному отталкиванию от пола и взмаху рук.)</p> <p>2. Перебрасывание мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м одна от другой) двумя руками снизу.</p> <p>Подвижная игра «Самолеты». Дети распределяются на три звена и размещаются в разных углах зала. Перед каждым звеном - кубик (кегля) определенного цвета.</p> <p>По команде воспитателя: «К полету готовься!» - дети - «летчики» делают круговые движения руками - заводят моторы. «Летите!» - говорит педагог. «Летчики» поднимают руки в стороны и бегают в разных направлениях по всему залу. По команде: «На посадку!» - дети возвращаются, и каждое звено занимает свое место около кубика. Воспитатель отмечает, какое звено построилось быстрее. Командирами звеньев при повторении игры назначаются другие ребята.</p>	

			111 часть. Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты»	
	29	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег враспынную.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки, потянуться, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч у груди. Присесть, мяч вынести вперед, подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть колени, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах в обе стороны (3-4 раза), с небольшой паузой между серией прыжков.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками (10-12 раз). Дети располагаются произвольно по всему залу.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p> <p>Подвижная игра «Лиса и куры». На одной стороне зала находится «куратник» (можно использовать гимнастическую скамейку). В «куратнике» на «наседте» сидят «куры». На противоположной стороне зала «нора» лисы. Все свободное место - это двор.</p> <p>Один из играющих назначается лисой, остальные дети - куры. По сигналу воспитателя «куры» прыгают с насеста, бегают по двору, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу: «Лиса!» - «куры» убегают. «Лиса» старается поймать «кур». Не успевшую спастись «курицу» она уводит в свою нору. Игра возобновляется. Когда «лиса» поймает 2-3 «кур», выбирается другая «лиса».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	
	30	Комплекс №12		
3 неделя	31	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.		
	32			
4 неделя	33			
	34			
	35			
Декабрь				
1 неделя	36	Комплекс №13	Упражнения с платочком. Игра «Догони пару».	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений.

				Средняя группа Стр. 40
37	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры-кубики или кегли); ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с платочком. 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. Платочек вперед, вверх, вперед, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке. Поворот вправо, взмахнуть платочком, вернуться в исходное положение. Переложить платочек в левую руку, то же повторить влево (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках вниз, хват сверху за концы. Присесть, платочек вперед, встать, опустить платочек, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, помахать платочком вправо-влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой. Выполняется под счет воспитателя на счет 1-8, повторить 3 раза.		Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 41
38	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Основные виды движений. 1. Равновесие - ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м. Повторить 2 раза. 2. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6 см. Подвижная игра «Лиса и куры». 3 часть. Игра малой подвижности «Найдем цыпленка». Воспитатель заранее прячет в каком-либо месте игрушечного цыпленка и предлагает поискать его. Тот, кто заметит, где находится игрушка, подходит к воспитателю и тихо ему об этом говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, воспитатель разрешает подойти к игрушке и принести ее.		Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 43
2	39	Комплекс №14	Упражнения с малым мячом.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Средняя группа Стр. 41
	40	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры-кубики или кегли); ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с платочком. 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. Платочек вперед, вверх, вперед, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке. Поворот вправо, взмахнуть платочком, вернуться в исходное положение. Переложить платочек в левую руку, то же повторить влево (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках вниз, хват сверху за концы. Присесть, платочек вперед, встать, опустить платочек, вернуться в исходное положение	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 41

			<p>(4-5 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, помахать платочком вправо-влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой. Выполняется под счет воспитателя на счет 1-8, повторить 3 раза.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Равновесие - ходьба по шнуру, положенному по кругу (спину и голову держать прямо и соблюдать дистанцию друг от друга)</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого</p> <p>3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики, набивные мячи), подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя. Расстояние между предметами 1 м. Подвижная игра «Лиса и куры».</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».</p>	
41	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	<p>1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу.</p> <p>Воспитатель предлагает детям рассчитать на белочек и зайчиков, запомнить, кто как был назван. Затем сделать шаг вперед (или прыгнуть вперед) каждой «белочке» и взяться за руку с рядом стоящим справа «зайчиком». После того как дети встанут в пары, подается команда к ходьбе в обход зала: «На прогулку». Затем подается команда к бегу врассыпную, к построению в колонну по одному и перестроению в три колонны. Проходя мимо короба, каждый ребенок берет мяч (диаметр 10-12 см).</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку, опустить руки, вернуться в исходное положение</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклон вперед, коснуться мячом пола у левой ноги. Выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же к правой ноге</p> <p>3. И. п. - сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги, перекатить мяч на живот и поймать его; вернуться в исходное положение</p> <p>4. И. п. - сидя на пятках, мяч в правой руке. Прокатить мяч вправо и влево вокруг туловища, перебирая его руками</p> <p>5. И. п. - лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках. Прогнуться, вынести мяч вперед-вверх, руки прямые; вернуться в исходное положение</p> <p>6. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (на счет 1-8.).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку</p> <p>2. Прокатывание мяча между предметами</p> <p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности по выбору детей</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 45	
3	42	Комплекс №15	<p>Упражнения без предметов.</p> <p>Игра «Веселые снежинки».</p>	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Средняя группа Стр. 42
	43	Упражнять детей в перестроении в пары на	<p>1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные

	<p>месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.</p>	<p>Воспитатель предлагает детям рассчитаться на белочек и зайчиков, запомнить, кто как был назван. Затем сделать шаг вперед (или прыгнуть вперед) каждой «белочке» и взяться за руку с рядом стоящим справа «зайчиком». После того как дети встанут в пары, подается команда к ходьбе в обход зала: «На прогулку». Затем подается команда к бегу врассыпную, к построению в колонну по одному и перестроению в три колонны. Проходя мимо короба, каждый ребенок берет мяч (диаметр 10-12 см).</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку, опустить руки, вернуться в исходное положение</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклон вперед, коснуться мячом пола у левой ноги. Выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же к правой ноге</p> <p>3. И. п. - сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги, перекатить мяч на живот и поймать его; вернуться в исходное положение</p> <p>4. И. п. - сидя на пятках, мяч в правой руке. Прокатить мяч вправо и влево вокруг туловища, перебирая его руками</p> <p>5. И. п. - лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках. Прогнуться, вынести мяч вперед-вверх, руки прямые; вернуться в исходное положение</p> <p>6. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (на счет 1-8.).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Прыжки со скамейки (высота 25 см).</p> <p>2. Прокатывание мячей между предметами (кубик, набивной мяч).</p> <p>3. Бег по дорожке (ширина 20 см).</p> <p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности по выбору детей</p>	<p>занятия в детском саду Средняя группа Стр. 45</p>
44	<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки вперед, вверх, через стороны опустить вниз, вернуться в исходное положение</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, обхватить колени руками. Подняться, вернуться в исходное положение</p> <p>3. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение</p> <p>4. И. п. - стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; вернуться в исходное положение</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки на двух ногах (ноги вместе - ноги врозь). Выполняется на счет 1-8;</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ двумя руками снизу)</p> <p>2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени</p> <p>Подвижная игра «Зайцы и волк». Одного из играющих выбирают водящим - это волк. Остальные дети изображают зайцев. На одной стороне зала «зайцы» устраивают себе «домики» (кружки из шнуров или обручи большого диаметра). В начале «зайцы» находятся в своих «домиках», «волк» - на</p>	<p>Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 45</p>

			<p>другом конце зала «в овраге»).</p> <p>Воспитатель произносит: Зайки скачут, скок, скок, скок, На зеленый на лужок. Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают Не идет ли волк.</p> <p>«Зайцы» выпрыгивают на двух ногах из «домиков» И разбегаются по всему залу (площадке), прыгают на двух ногах, присаживаются, щиплют травку и оглядываются, не идет ли волк. Когда воспитатель произносит последнее слово, волк выходит из оврага и бежит за «зайцами», стараясь их поймать (коснуться). «Зайцы» убегают каждый в свой «домик». Пойманных «зайцев» «волю» отводит В свой «овраг». Игра возобновляется. После того как будут пойманы 2-3 «зайца», выбирают другого «волка».</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».</p>	
4 нед еля	45	Комплекс №16	Упражнения с кубиками.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Средняя группа Стр. 42
	46	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки вперед, вверх, через стороны опустить вниз, вернуться в исходное положение</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, обхватить колени руками . Подняться, вернуться в исходное положение</p> <p>3. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног . Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение</p> <p>4. И. п. - стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; вернуться в исходное положение</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки на двух ногах (ноги вместе - ноги врозь). Выполняется на счет 1-8;</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч).</p> <p>2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы - «по-медвежьи». Дистанция 3-4 м. Повторить 2 раза.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (две линии по 4-5 мячей), высоко поднимая колени, руки на поясе, не задевая мячи, (мячи поставлены на расстоянии 2-3 шагов ребенка). Выполняется двумя колоннами поточным способом</p> <p>Подвижная игра «Зайцы и волк». Одного из играющих выбирают водящим - это волк. Остальные дети изображают зайцев. На одной стороне зала «зайцы» устраивают себе «домики» (кружки из шнуров или обручи большого диаметра). В начале «зайцы» находятся в своих «домиках», «волк»- на другом конце зала «в овраге»).</p> <p>Воспитатель произносит: Зайки скачут, скок, скок, скок,</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 45

			<p>На зеленый на лужок. Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают Не идет ли волк.</p> <p>«Зайцы» выпрыгивают на двух ногах из «домиков» И разбегаются по всему залу (площадке), прыгают на двух ногах, присаживаются, щиплют травку и оглядываются, не идет ли волк. Когда воспитатель произносит последнее слово, волк выходит из оврага и бежит за «зайцами», стараясь их поймать (коснуться). «Зайцы» убегают каждый в свой «домик». Пойманных «зайцев» «волю» отводит В свой «овраг».</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».</p>	
47	Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.</p> <p>2 часть. Обще развивающие упражнения с кубиками.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубики вниз. Поднять кубики через стороны вверх, постучать ими над головой 2 раза, опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной. Наклон вперед, поставить кубики у носков ног, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках вниз.</p> <p>Присесть, кубики вынести вперед. Встать, вернуться в исходное положение</p> <p>4. И. п. - стойка на коленях, кубики у плеч. Поворот вправо (влево), положить кубики у носков ног. Поворот вправо (влево), взять кубики, вернуться в исходное положение</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой между сериями прыжков</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки</p> <p>2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. В конце скамейки сойти, сделав шаг вниз</p> <p>Подвижная игра «Птички и кошка». Воспитатель выкладывает круг из веревки или шнура. Дети становятся по кругу с внешней стороны. Одного ребенка назначают водящим - «кошкой», которая находится в центре круга; остальные дети - «птички». «Кошка» засыпает (закрывает глаза), а «птички» прыгают в круг, «летают». По сигналу воспитателя «кошка» просыпается, произносит: «Мяу!». И начинает ловить «птичек», а они улетают за пределы круга. Пойманных «птичек» «кошка» оставляет около себя. Игра повторяется с другим водящим.</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду Средняя группа Стр. 45	
5 нед еля	48	Комплекс №17	Упражнения с мячом большого диаметра.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Средняя группа Стр. 43
	49	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.</p> <p>2 часть. Обще развивающие упражнения с кубиками.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубики вниз. Поднять кубики через стороны вверх, постучать ими над головой 2 раза, опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 47

		<p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной. Наклон вперед, поставить кубики у носков ног, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках вниз. Присесть, кубики вынести вперед. Встать, вернуться в исходное положение</p> <p>4. И. п. - стойка на коленях, кубики у плеч. Поворот вправо (влево), положить кубики у носков ног. Поворот вправо (влево), взять кубики, вернуться в исходное положение</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой между сериями прыжков</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p> <p>2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке</p> <p>3. Прыжки на двух ногах</p> <p>Подвижная игра «Птички и кошка». Воспитатель выкладывает круг из веревки или шнура. Дети становятся по кругу с внешней стороны. Одного ребенка назначают водящим - «кошкой», которая находится в центре круга; остальные дети - «птички». «Кошка» засыпает (закрывает глаза), а «птички» прыгают в круг, «летают». По сигналу воспитателя «кошка» просыпается, произносит: «Мяу!». И начинает ловить «птичек», а они улетают за пределы круга. Пойманных «птичек» «кошка» оставляет около себя. Игра повторяется с другим водящим.</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	
50	Комплексы №17	Упражнения с кеглей	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Средняя группа Стр. 43

Январь

2 нед еля	51	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными в рассыпную по всему залу. После непродолжительной ходьбы в колонне по одному педагог подает команду к ходьбе между предметами, а затем к бегу между кеглями, поставленными в одну линию вдоль одной стороны зала. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. Обруч вперед, руки прямые; обруч вверх; обруч вперед; вернуться в исходное положение (4- 5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Обруч вверх; наклон вперед, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4- 5 раз):</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. Поворот вправо (влево), руки прямые, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч на плечах - «воротничок», хватом рук с боков. Обруч вверх, посмотреть на обруч, вернуться в исходное положение (4- 5 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка в обруче, руки вдоль туловища произвольно.</p> <p>Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить 3 раза в чередовании с небольшой паузой.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Равновесие-ходьба по канату: пятки на канате, носки на</p>	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Средняя группа Стр. 15
-----------	----	---	---	---

		<p>полу, руки на поясе. Повторить 3-4 раза. Длина каната или толстой веревки 2-2,5 м.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева (2-3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Кролики».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!».</p>	
52	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.</p> <p>Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными в рассыпную по всему залу. После непродолжительной ходьбы в колонне по одному педагог подает команду к ходьбе между предметами, а затем к бегу между кеглями, поставленными в одну линию вдоль одной стороны зала. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. Обруч вперед, руки прямые; обруч вверх; обруч вперед; вернуться в исходное положение (4- 5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Обруч вверх; наклон вперед, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4- 5 раз):</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. Поворот вправо (влево), руки прямые, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч на плечах - «воротничок», хватом рук с боков. Обруч вверх, посмотреть на обруч, вернуться в исходное положение (4- 5 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка в обруче, руки вдоль туловища произвольно.</p> <p>Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить 3 раза в чередовании с небольшой паузой.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Равновесие - ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук (2-3 раза).</p> <p>3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе.</p> <p>Подвижная игра «Кролики».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!».</p>	<p>Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 51</p>
53	<p>Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег в рассыпную (2-3 раза). Ходьба в колонне по одному. Воспитатель называет ребенка (стоящего недалеко от ведущего) по имени, тот встает впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время подается команда к смене ведущего, педагог называет имя другого ребенка (можно сменить 2-3 ведущих). Подается команда к ходьбе и бегу в рассыпную.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Подбросить мяч вверх (не высоко), поймать двумя руками (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Бросить мяч об пол, поймать его двумя руками (4-5 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. - сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч кругом (вокруг туловища) с поворотом вправо (влево) поочередно, перебирая руками (6 раз).</p>	<p>Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 52</p>

			<p>5. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться ног мячом. Выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>6. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча, в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см) (4-6 раз).</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз). Подвижная игра «Найди себе пару».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	
3 нед еля	54	Комплекс №18	Упражнения с мячом.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Средняя группа Стр. 16
	55	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках, отбивание малого мяча одной рукой о пол.	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную (2-3 раза). Ходьба в колонне по одному. Воспитатель называет ребенка (стоящего недалеко от ведущего) по имени, тот встает впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время подается команда к смене ведущего, педагог называет имя другого ребенка (можно сменить 2-3 ведущих). Подается команда к ходьбе и бегу врассыпную.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Подбросить мяч вверх (не высоко), поймать двумя руками (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Бросить мяч об пол, поймать его двумя руками (4-5 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. - сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч кругом (вокруг туловища) с поворотом вправо (влево) поочередно, перебирая руками (6 раз).</p> <p>5. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться ног мячом. Выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>6. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча, в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду Средняя группа Стр. 53
	56	Равновесие-ходьба на носках между предметами	<p>Основные виды движений.</p> <p>1. Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками. Повторить 3-4 раза.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. Расстояние 3 м, повторить несколько раз.</p> <p>3. Равновесие-ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 0,4 м один от другого. Дистанция 3 м, повторить 2 раза.</p> <p>Подвижная игра «Найди себе пару».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду Средняя группа Стр. 53
4 неделя	57	Комплекс №19	Упражнения с обручем.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Средняя группа

				Стр. 44
58	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Основные виды движений. 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая) и вернуться в свою колонну (2-3 раза). 2. Прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см (3 раза). Подвижная игра «Котята и щенята». (см. приложение к плану) 3 часть. Игра малой подвижности.		Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 53
59				

Февраль

60	Комплекс №20	Упражнения с мячом большого диаметра.		Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Средняя группа Стр. 17
61	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег враспынную. Построение в три колонны. 2 часть. Общеразвивающие упражнения. 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки через стороны вверх, подняться на носки, хлопнуть в ладоши над головой. Опуститься на всю ступню, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение (6 раз). 3. И. п. - сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую прямую ногу вверх, опустить, вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз). 4. И. п. - лежа на животе, ноги прямые, руки, согнутые в локтях, перед собой. Вынести руки вперед, ноги приподнять от пола, прогнуться - «рыбка». Вернуться в исходное положение (4-5 раз). 5. И. п. - стойка ноги вместе, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах (ноги врозь - ноги вместе) под счет воспитателя 1-8 или удары в бубен (музыкальное сопровождение). Повторить 3-4 раза.		Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 55
62	Упражнять детей в ходьбе с перешагиванием через предметы, в прыжках через шнур, в перебрасывании мяча друг другу.	1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег враспынную. Построение в три колонны. 2 часть. Обще развивающие упражнения. 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки через стороны вверх, подняться на носки, хлопнуть в ладоши над головой. Опуститься на всю ступню, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение (6 раз). 3. И. п. - сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую прямую ногу вверх, опустить, вернуться в		Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 56

		<p>исходное положение. То же левой ногой (6 раз).</p> <p>4. И. п. - лежа на животе, ноги прямые, руки, согнутые в локтях, перед собой. Вынести руки вперед, ноги приподнять от пола, прогнуться - «рыбка». Вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги вместе, руки произвольно вдоль туловища.</p> <p>Прыжки на двух ногах (ноги врозь - ноги вместе) под счет воспитателя 1-8 или удары в бубен (музыкальное сопровождение). Повторить 3-4 раза.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м).</p> <p>Перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперед, используя энергичный взмах рук (2-3 раза).</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м).</p> <p>Подвижная игра «Котята и щенята». (см. приложение к плану) 3 часть. Игра малой подвижности.</p>	
63	Комплекс №21	Упражнения с мячом большого диаметра.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Средняя группа Стр. 45
64	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени. После нескольких повторений бег врассыпную по всему залу.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения на стульях.</p> <p>1. И. п. - сидя на стуле, руки за голову. Руки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. - сидя на стуле, ноги расставлены, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вправо (влево); выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. - сидя на стуле, ноги вместе, руки в упоре с боков стула.</p> <p>Поднять правую (левую) ногу вперед-вверх, опустить; вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. - сидя на стуле, ноги расставлены, руки за голову. Руки в стороны, наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носка правой (левой) ноги. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>5. И. п. - стоя за стулом, держаться за его спинку обеими руками хватом сверху. Присесть, медленным движением развести колени в стороны; встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>6. И. п. - стоя боком к стулу, руки произвольно. Прыжки вокруг стула на двух ногах, в обе стороны под счет воспитателя. После серии прыжков небольшая пауза и повторение прыжков.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах, 3-4 раза.</p> <p>2. Прокатывание мячей между предметами (кубики, кегли), 3-4 раза.</p> <p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 59

		каждый четвертый счет.	
65	Упражнять детей в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени. После нескольких повторений бег врассыпную по всему залу.</p> <p>2 часть. Обще развивающие упражнения на стульях.</p> <p>1. И. п. - сидя на стуле, руки за голову. Руки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. - сидя на стуле, ноги расставлены, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вправо (влево); выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. - сидя на стуле, ноги вместе, руки в упоре с боков стула.</p> <p>Поднять правую (левую) ногу вперед-вверх, опустить; вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. - сидя на стуле, ноги расставлены, руки за голову. Руки в стороны, наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носка правой (левой) ноги. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>5. И. п. - стоя за стулом, держаться за его спинку обеими руками хватом сверху. Присесть, медленным движением развести колени в стороны; встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>6. И. п. - стоя боком к стулу, руки произвольно. Прыжки вокруг стула на двух ногах, в обе стороны под счет воспитателя. После серии прыжков небольшая пауза и повторение прыжков.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2-3 раза.</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах.</p> <p>Способ - стойка на коленях (10-12 раз).</p> <p>3. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой</p> <p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 61
66	Комплекс №22	Упражнения на стульях.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Средняя группа Стр. 46
67	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Мяч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, мяч вверх; вернуться в исходное</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду Средняя группа Стр. 62

		<p>положение (4- 5 раз).</p> <p>4. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена. Опустить ногу, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1.Перебрасывание мячей друг другу (10-12 раз).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».</p> <p>На одной стороне зала размещают скамейки, на них сидят «воробышки». На другой стороне обозначают место для гаража. «Воробышки вылетают из гнезда», - говорит воспитатель, и дети-«воробышки» прыгают со скамеек (высота 20 см), бегают в разных направлениях, подняв руки в стороны - «летают». Раздается гудок, и появляется «автомобиль» (ребенок, в руках у которого руль). «Воробышки» быстро улетают в свои «гнезда». «Автомобиль» возвращается в гараж. Игра повторяется.</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>		
68	Упражнять детей в метании в вертикальную цель, в ползании по гимнастической скамейки, в прыжках на двух ногах.	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Мяч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, мяч вверх; вернуться в исходное положение (4- 5 раз).</p> <p>4. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена. Опустить ногу, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Метание мешочков в вертикальную цель - щит диаметром 50 см, правой и левой рукой (способ - от плеча) (5-6 раз).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке (кубики, кегли) (2-3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». (см. НОД № 40)</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 63	
Анжел.	69	Комплексе №23	Упражнения без предметов.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Средняя группа Стр. 47
	70	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить	1 часть. Ходьба в колонне по одному. Воспитатель подает команду ведущему идти через середину зала к стойке, затем в противоположную сторону к двери, потом к окну. Вся колонна	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском

		ползание в прямом направлении, прыжки между предметами	<p>передвигается за ведущим (наиболее подготовленный ребенок). Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палка вниз хватом шире плеч. Палку вверх, потянуться; опустить палку, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палку на грудь. Присесть, палку вынести вперед; подняться; вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка на груди, в согнутых руках. Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка в согнутых руках на груди. Наклон вперед, коснуться палкой ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги вместе, палка вниз. Прыжком ноги врозь, палку вперед; прыжком ноги вместе, палку вниз. Выполняется на счет 1-8. Повторить 2-3 раза.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).</p> <p>2. Равновесие - ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (или за голову).</p> <p>Подвижная игра «Перелет птиц». Дети-«птицы» собираются на одной стороне площадки. На другой стороне расположены гимнастические скамейки-«деревья». По сигналу: «Полетели!» - птицы разлетаются по всему залу, расправляя крылья (руки в стороны) и помахивая ими. По сигналу: «Буря!» - «птицы» занимают места на гимнастических скамейках как можно быстрее. Воспитатель говорит: «Буря прошла», «птицы» спокойно «спускаются с деревьев» и продолжают «летать». Игра повторяется 3-4 раза.</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	саду. Средняя группа Стр. 65
--	--	--	--	------------------------------

Март

1 неделя		Комплекс №24	Упражнения с палкой.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Средняя группа Стр. 47
----------	--	--------------	----------------------	---

72	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу воспитателя поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.</p> <p>2часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, за голову, в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону, коснуться пятки левой (правой) ноги; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. - лежа на животе, руки прямые. Прогнуться, руки вперед, прогнуться, ноги слегка приподнять; вернуться в исходное положение (4- 5 раз).</p> <p>6. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8, пауза; повторить еще 2 раза.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2 раза.</p> <p>2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Повторить 2-3 раза.</p> <p>Подвижная игра «Перелет птиц».</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 66
73	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу воспитателя поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.</p> <p>2часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, за голову, в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону, коснуться пятки левой (правой) ноги; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. - лежа на животе, руки прямые. Прогнуться, руки вперед, прогнуться, ноги слегка приподнять; вернуться в исходное положение (4- 5 раз).</p> <p>6. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8, пауза; повторить еще 2 раза.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1.Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске (3-4 раза).</p> <p>2.Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.</p> <p>Подвижная игра «Перелет птиц».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 67

			3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	
2 нед еля	74	Комплекс №25	Упражнения с обручем.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Средняя группа Стр. 48
	75	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	1 часть. Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег врассыпную. 2часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз хватом рук с боков. Вынести обруч вперед, вверх, опустить вперед, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. - стойка в обруче, руки вдоль туловища. Присесть, взять обруч и поднять его до пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. -ноги на ширине плеч, обруч в правой руке. руки в стороны, убрать обруч за спину и переложить в левую руку; руки в стороны, опустить обруч вниз (5-6 раз). 4. И. п. - СИДЯ, НОГИ врозь, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вверх, наклон вперед, коснуться пола ободом обруча; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4- 5 раз). 5. И. п. - стойка ноги на ширине ступни перед обручем, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза). Основные виды движений. 1.Прыжки в длину с места (1 0-12 раз). 2. Перебрасывание мячей через шнур (8-10 раз). Подвижная игра «Бездомный заяц». Из числа играющих выбирается «охотник», остальные дети - «зайцы», ОНИ находятся в «норках» (кружках). Количество «норою на одну меньше числа «зайцев». «Охотник» старается поймать «зайца», оставшегося без домика. Тот убегает. Он может спастись в любой «норке» - забежать в кружок. Теперь уже другой заяц остается без «норки», И его ловит «охотник». Если «охотник» поймает (коснется) «зайца», то они меняются ролями. Если «охотник» долго никого не может поймать, на эту роль выбирают другого ребенка. 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 67
	76	Комплекс №26	Упражнения с кубиками.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Средняя группа Стр. 48
3 неделя	77	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через шнур.	1 часть. Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег врассыпную. 2часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз хватом рук с боков. Вынести обруч вперед, вверх, опустить вперед, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. - стойка в обруче, руки вдоль туловища. Присесть, взять обруч и поднять его до пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в исходное положение (5-6 раз).	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 69

		<p>3. И. п. -ноги на ширине плеч, обруч в правой руке. руки в стороны, убрать обруч за спину и переложить в левую руку; руки в стороны, опустить обруч вниз (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. - СИДЯ, НОГИ врозь, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вверх, наклон вперед, коснуться пола ободом обруча; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4- 5 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги на ширине ступни перед обручем, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).</p>	
78	Упражнять в прокатывании мячей друг другу; повторить ходьбу и бег враспынную.	<p>Основные виды движений.</p> <p>1.Прыжки в длину с места (10-12 раз).</p> <p>2. Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2 м) и ловля мяча после отскока об пол (5-6 раз).</p> <p>3. Прокатывание мяча друг другу (исходное положение - сидя, ноги врозь). Расстояние 2 м (по 8-10 раз).</p> <p>Подвижная игра «Бездомный заяц».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 70
79	Комплексе №27	Упражнения с мячом большого диаметра.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Средняя группа Стр. 49
80	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.</p> <p>2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, посмотреть на мяч, опустить, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклон вперед, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. -ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Присесть, уронить мяч, поймать; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена, опустить ногу. Вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с небольшой паузой.</p> <p>Дети с мячами в руках перестраиваются в две колонны.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1.Прокатывание мяча между предметами (2-3 раза).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2 раза).</p> <p>Подвижная игра «Самолеты».</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 71
81	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании по скамейке с опорой на колени и ладони. Упражнять детей в равновесии.	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.</p> <p>2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, посмотреть на мяч, опустить, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклон вперед, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 71

			<p>3. И. п. -ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Присесть, уронить мяч, поймать; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена, опустить ногу. Вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с небольшой паузой.</p> <p>Дети с мячами в руках перестраиваются в две колонны.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1.Прокатывание мячей между предметами.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони».</p> <p>3. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.</p> <p>Подвижная игра «Самолеты».</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности.</p>	
	82	Комплекс №28	Упражнения без предметов.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Средняя группа Стр. 49
	83	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьему»; упражнения в равновесии и прыжках.	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться.</p> <p>2 часть. Обще развивающие упражнения с флажками.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Руки в стороны; наклон вперед, помахать флажками из стороны в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка на коленях, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону; вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки в стороны, правую (левую) ногу в сторону на носок; вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки на полу. Прыжки на двух ногах перед флажками (2 раза).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьему» (2 раза).</p> <p>2. Равновесие - ходьба по доске, положенной на пол.</p> <p>3. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию.</p> <p>Подвижная игра «Охотник И зайцы».</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Найдем зайку».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 72
	84	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в лазании по гимнастической стенке; упражнения в равновесии и прыжках.	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться.</p> <p>2 часть. Обще развивающие упражнения с флажками.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Руки в стороны; наклон вперед, помахать флажками из стороны в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка на коленях, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону; вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 73

			<p>в стороны, правую (левую) ногу в сторону на носок; вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки на полу. Прыжки на двух ногах перед флажками (2 раза).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Затем спуск вниз (2 раза).</p> <p>2. Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс (2 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах через шнуры (2 раза).</p> <p>Подвижная игра «Охотник и зайцы».</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Найдем зайку».</p>	
Апрель				
	85	Комплекс №29	<p>Упражнения с флажками</p> <p>Игра «Паровозик».</p>	
	86	Упражнять детей В ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания В равновесии и прыжках.	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному. Воспитатель раскладывает по одной стороне зала брусков 8-10 на расстоянии одного шага ребенка. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу враспынную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются</p> <p>2 часть. Обще развивающие упражнения.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки в стороны, присесть и хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; выпрямиться, руки. в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка на коленях, руки за головой. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.</p> <p>Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через препятствия (высота брусков 6 см), поставленных на расстоянии 40 см один от другого, 5-6 брусков. Повторить 2-3 раза.</p> <p>Подвижная игра «Пробеги тихо».</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».</p>	
	87	Упражнять детей В ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания В равновесии и прыжках.	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному. Воспитатель раскладывает по одной стороне зала брусков 8-10 на расстоянии одного шага ребенка. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу враспынную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются</p> <p>2 часть. Обще развивающие упражнения.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки в стороны, присесть и хлопнуть в ладоши перед собой;</p>	

		<p>подняться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. руки в стороны, наклон вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; выпрямиться, руки. в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка на коленях, руки за головой. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.</p> <p>Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза); страховка воспитателем обязательна.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого; повторить 2-3 раза.</p> <p>3. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м).</p> <p>Подвижная игра «Пробеги тихо».</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».</p>	
88	Комплекс №30	Упражнения с кеглей.	
89	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег враспынную.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с кеглей.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. поднять руки, переложить кеглю в левую руку; опустить руки (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. Наклон вперед, поставить кеглю на пол (между носками ног), выпрямиться; наклон вперед, взять кеглю в левую руку, выпрямиться (6 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка на коленях, кегля в правой руке. Поворот вправо (влево), коснуться кеглей пятки левой ноги, выпрямиться, вернуться в исходное положение. Переложить кеглю в левую руку. То же в левую сторону (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, кеглю вынести вперед и обхватить обеими руками. Поднять, вернуться в исходное положение (4-6 раз).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Кегля на полу перед ногами. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны. Повторить 2-3 раза.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Прыжки в длину с места (5-6 раз).</p> <p>2. Метание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раз). Воспитатель ставит несколько корзин или кладет обручи большого диаметра, предлагает каждому ребенку взять 2-3 мешочка, подойти на обозначенное место и способом от плеча по сигналу: «Бросили!» - метать мешочки в цель. Затем дети идут и подбирают мешочки. Упражнение повторяется.</p> <p>Подвижная игра «Совушка». Выбирается водящий - «совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек и т. д. По сигналу воспитатель: «День!» - дети бегают по всему залу, на команду: «Ночь!» - замирают и останавливаются в том</p>	

			<p>месте, где застала их команда. «Совушка» выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется. При выборе другого водящего главное, чтобы он не был проигравшим.</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.</p>	
90	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег враспынную.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с кеглей.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Поднять руки, переложить кеглю в левую руку; опустить руки (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. Наклон вперед, поставить кеглю на пол (между носками ног), выпрямиться; наклон вперед, взять кеглю в левую руку, выпрямиться (6 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка на коленях, кегля в правой руке. Поворот вправо (влево), коснуться кеглей пятки левой ноги, выпрямиться, вернуться в исходное положение. Переложить кеглю в левую руку. То же в левую сторону (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, кеглю вынести вперед и обхватить обеими руками. Поднять, вернуться в исходное положение (4-6 раз).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Кегля на полу перед ногами. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны. Повторить 2-3 раза.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Прыжки в длину с места «Кто дальше прыгнет».</p> <p>2. Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча.</p> <p>3. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками (построение в произвольном порядке по всему залу).</p> <p>Подвижная игра «Совушка». Выбирается водящий-«совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек и т. д. По сигналу воспитатель: «День!» - дети бегают по всему залу, на команду: «Ночь!» - замирают и останавливаются в том месте, где застала их команда. «Совушка» выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется. При выборе другого водящего главное, чтобы он не был проигравшим.</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.</p>		
91	Комплекс №31	Упражнения с палкой.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Средняя группа Стр. 51	
92	<p>Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахая руками-«крылышками».</p> <p>Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p>2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Мяч вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-6 раз).</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 78	

			<p>2. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, уронить мяч и поймать его двумя руками; поднять мяч, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. - сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, при скатывании мяча успеть поймать его, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. - лежа на спине, ноги прямые; мяч за головой. Поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом носка ноги; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>5. и. п. - сидя на пятках, мяч в согнутых руках. Прокатить мяч вокруг туловища, перебирая его руками в обе стороны (по 2-3 раза в каждую сторону).</p> <p>6. и. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах кругом, в обе стороны.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Метание мешочков на дальность (6-8 раз).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	
93	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахая руками-«крылышками».</p> <p>Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p>2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Мяч вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-6 раз).</p> <p>2. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, уронить мяч и поймать его двумя руками; поднять мяч, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. - сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, при скатывании мяча успеть поймать его, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. - лежа на спине, ноги прямые; мяч за головой. Поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом носка ноги; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>5. и. п. - сидя на пятках, мяч в согнутых руках. Прокатить мяч вокруг туловища, перебирая его руками в обе стороны (по 2-3 раза в каждую сторону).</p> <p>6. и. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах кругом, в обе стороны.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Метание мешочков правой и левой рукой на дальность.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи».</p> <p>3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м.</p> <p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 79	
94	Комплекс №32	Упражнения с малым мячом.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Средняя группа Стр. 52	
95	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с косичкой.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Поднять косичку на грудь; вверх, на грудь, вернуться в</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 81	

			<p>исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, косичка вниз. Косичку вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Косичку вверх, согнуть правую (левую) ногу в колене и коснуться ее косичкой, опустить ногу, косичку вверх; вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на грудь. Косичку вверх, наклон вперед, коснуться косичкой носка правой (левой) ноги; поднять косичку, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, боком к косичке, лежащей на полу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вдоль косички, огибая ее. Небольшая пауза, повторение задания.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5-6 плоских обручей; можно выложить круги из косичек: к одному концу пришита пуговица, к другому петелька) (2-3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Птички и кошка» .</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	
96	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.</p> <p>2 часть. Обще развивающие упражнения с косичкой.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Поднять косичку на грудь; вверх, на грудь, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, косичка вниз. Косичку вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Косичку вверх, согнуть правую (левую) ногу в колене и коснуться ее косичкой, опустить ногу, косичку вверх; вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на грудь. Косичку вверх, наклон вперед, коснуться косичкой носка правой (левой) ноги; поднять косичку, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, боком к косичке, лежащей на полу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вдоль косички, огибая ее. Небольшая пауза, повторение задания.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейки присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше (2-3 раза)</p> <p>2. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого.</p> <p>Подвижная игра «Птички и кошка» .</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 81	
Май				
1 недел.	97	Комплекс №33	Упражнения без предметов.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Средняя группа Комплексы упражнений Стр. 52
	98	Упражнять детей в ходьбе	1 часть. Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную.	Л.И.Пензулаева

	<p>парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.</p>	<p>Перестроение в три колонны. 2 часть. Общеразвивающие упражнения. 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно вдоль туловища. Поднять руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; отвести руки назад, хлопнуть в ладоши за спиной; перевести руки вперед и хлопнуть в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, поворот влево, хлопнуть в ладоши, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. руки в стороны, поднять правую (левую) согнутую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). 5. И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Вынести руки вперед, приподняться (ПРОГНУТЬСЯ), вернуться в исходное положение (5 раз). 6. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой (под счет воспитателя 1-8). Основные виды движений. 1. Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2 раза). 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40 см). Подвижная игра «Котята И щенята». 3 часть. Игра малой подвижности.</p>	<p>Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 82</p>
99	<p>Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места, упражнять в прокатывании мяча между кубиками</p>	<p>1 часть. Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную. Перестроение в три колонны. 2 часть. Общеразвивающие упражнения. 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно вдоль туловища. Поднять руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; отвести руки назад, хлопнуть в ладоши за спиной; перевести руки вперед и хлопнуть в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, поворот влево, хлопнуть в ладоши, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. руки в стороны, поднять правую (левую) согнутую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). 5. И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Вынести руки вперед, приподняться (ПРОГНУТЬСЯ), вернуться в исходное положение (5 раз). 6. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой (под счет воспитателя 1-8). Основные виды движений. 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше (сойти, не прыгая). Положение рук может быть разным - на пояс, в стороны, за голову. 2. Прыжки в длину с места через шнуры, расстояние между</p>	<p>Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду Средняя группа Стр. 83</p>

			<p>шнурами 50 см.</p> <p>3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками (набивными мячами) «змейкой». Выпрямиться, поднять мяч над головой и потянуться.</p> <p>Подвижная игра «Котята И щенята».</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности.</p>	
	100	Комплекс №34	Упражнения с кубиками.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Средняя группа Стр. 53
	101	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Воспитатель называет ребенка по имени, он становится впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время другой ребенок ведет колонну (2-3 смены ведущего). Ходьба и бег врассыпную по всему залу.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднимаясь на носки, переложить кубик в левую руку, опустить, подняться на носки, переложить кубик в правую руку, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, переложить кубик в левую руку, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо, положить кубик у носков ног, выпрямиться; поворот вправо, взять кубик, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться, положить кубик между носками ног, выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять кубик левой рукой, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны (3-4 раза).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см) (6-8 раз).</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу (8-10 раз).</p> <p>Подвижная игра «Котята и щенята».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду Средняя группа Стр. 84
2 неделя	102	Комплекс №35	Упражнения с косичкой.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Вторая младшая группа Стр. 53
3 неделя	103	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Воспитатель называет ребенка по имени, он становится впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время другой ребенок ведет колонну (2-3 смены ведущего). Ходьба и бег врассыпную по всему залу.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднимаясь на носки, переложить кубик в левую руку, опустить, подняться на носки, переложить кубик в правую руку, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, переложить кубик в левую руку, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду Средняя группа Стр. 85

		<p>3. И. п. - стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо, положить кубик у носков ног, выпрямиться; поворот вправо, взять кубик, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться, положить кубик между носками ног, выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять кубик левой рукой, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны (3-4 раза).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте.</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы). Дистанция между детьми 2 м.</p> <p>3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой). Подвижная игра «Котята и щенята».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.</p>		
104	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога: «Лошадки!» - дети идут, высоко поднимая колени, руки на пояс (темп средний); бег враспынную.</p> <p>На одной стороне зала заранее (до занятия) раскладывают 5-6 шнуров (реек) на расстоянии одного шага ребенка. В ходьбе колонной по одному дети перешагивают через шнуры попеременно правой и левой ногой.</p> <p>2 часть. Обще развивающие упражнения с палкой.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палку вниз. Палку вверх, за голову, вверх, за голову, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палку вниз. Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. - сидя, ноги врозь, палка на колени. Палку вверх, наклон вперед, коснуться носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палка вниз. Присесть, палку вынести вперед; подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, палка на полу. Прыжки на двух ногах вокруг палки в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой (3 раза).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5-2 м правой и левой рукой (способ - от плеча) (3-4 раза).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе (2 раза). Упражнение в ползании выполняется двумя колоннами. Подвижная игра «Зайцы и волк».</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Найдем зайца».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду Средняя группа Стр. 86	
105	Комплекс №36	Упражнения с мячом большого диаметра .	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Средняя группа Стр. 54	
4 недели	106	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога: «Лошадки!» - дети идут, высоко поднимая колени, руки на пояс (темп средний); бег враспынную.</p> <p>На одной стороне зала заранее (до занятия) раскладывают 5-6 шнуров (реек) на расстоянии одного шага ребенка. В</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду Средняя группа

	вертикальную цель. Прыжки через короткую скакалку	<p>ходьбе колонной по одному дети перешагивают через шнуры попеременно правой и левой ногой.</p> <p>2 часть. Обще развивающие упражнения с палкой.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палку вниз. Палку вверх, за голову, вверх, за голову, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палку вниз. Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. - сидя, ноги врозь, палка на колени. Палку вверх, наклон вперед, коснуться носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палка вниз. Присесть, палку вынести вперед; подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, палка на полу. Прыжки на двух ногах вокруг палки в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой (3 раза).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьему»).</p> <p>3. Прыжки через короткую скакалку.</p> <p>Подвижная игра «Зайцы и волк».</p> <p>Игра малой подвижности «Найдем зайца».</p>	Стр. 87
107	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба в полуприседе (не более 15 сек.), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному.</p> <p>2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Поднимаясь на носки, мяч вверх; вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. Мяч вверх; наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. - лежа на спине, ноги прямые, мяч за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена, опустить ногу; вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Мяч вверх, наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться. Вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) (2-3 раза).</p> <p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду Средняя группа Стр. 88
108	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий.	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба в полу приседе (не более 15 сек.), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному.</p> <p>2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Поднимаясь на носки, мяч вверх; вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. Мяч вверх; наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду Средняя группа Стр. 89

			<p>положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. - лежа на спине, ноги прямые, мяч за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена, опустить ногу; вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Мяч вверх, наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться. Вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p>	
5	109	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в лазании на гимнастической стенке.	<p>Основные виды движений.</p> <p>1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее (2 раза).</p> <p>2. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой (2 раза).</p> <p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду Средняя группа Стр. 90

Подготовительная группа

Нед.	Зан.	Задачи	Содержание	Литература
Сентябрь				
1 нед еля	1	Упражнять детей в беге колонной по одному, в переходе с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м — ходьба, 20 м — бег); бег враспынную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; руки свободно балансируют. • Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шнуров, расстояние между шнурами 40 см). • Перебрасывание мяча (диаметр 20—25 см) друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние 3 м). <p>III часть. «Ловишки».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 8
	2	Комплекс оздоровительной гимнастики №1	Упражнения без предметов.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Подготовительная группа. Стр. 95
2 нед еля	3	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; развивать точность движений при переброске мяча.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи (два приставных шага, на третий — перешагивание через мяч). Голову и спину держать прямо, в конце скамейки сойти, не прыгая. Руки на пояс (или за голову). • Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 шт.; расстояние между мячами 4 см). • Переброска мячей (диаметр 20—25 см) двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние 3 м) 	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 10
	4	Комплекс №2	Упражнения с малым мячом.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Подготовительная группа. Стр. 96
	5	Упражнять в равномерном беге и беге с ускорением; в прокатывании обручей; в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.	<p>I часть. Равномерный бег шеренгами с одной стороны площадки на другую. Ходьба враспынную; в колонне по одному.</p> <p>II часть. Игровые упражнения «Ловкие ребята». «Пингвины». «Догони свою пару».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Вершки и корешки».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 12

3	6	Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его и не касаясь пола.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу (за голову, в стороны, на пояс). Бег в колонне по одному в умеренном темпе, ходьба.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками. <i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоте поднятой руки ребенка. • Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы) (расстояние 4 м). • Лазанье под шнур (3—4 раза подряд). <p>III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 13
	7	Комплекс №3	Упражнения с флажком.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Подготовительная группа. Стр. 97
	8	Упражнять в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур.	<p><i>Основные виды движения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию (дистанция 6—8 м; расстояние между предметами 0,5 м). • Переброска мяча стоя в шеренгах (стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу). Бросание мяча друг другу из положения двумя руками снизу. • Упражнение в ползании — «крокодил». 	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 14
4	9	Комплекс №4	Упражнения с обручем.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Подготовительная группа. Стр. 97
	10	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, змейкой; ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу.</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «Быстро встань в колонну!», «Прокати обруч». Подвижная игра «Совушка».</p> <p>III часть. Игра «Великаны и гномы».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 15
5	11	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить переползание по гимнастической скамейке.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала по ориентирам. Бег в умеренном темпе.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом. <i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. • Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. • Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (поднимая прямую ногу — хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу — руки в стороны). • Подвижная игра «Удочка» <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 15
	12	Упражнять в равновесии; повторить переползание по гимнастической скамейке, задания с мячом.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками (3—4 раза). • Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»). • Ходьба по гимнастической скамейке, на середине скамьи выполнить поворот в среднем темпе, затем пройти дальше. 	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 15
	13	Комплекс №5	Упражнения без предмета.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Подготовительная группа. Стр. 98

	14	Развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить переползание по гимнастической скамейке.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками (3—4 раза). • Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»). • Ходьба по гимнастической скамейке, на середине скамьи выполнить поворот в среднем темпе, затем пройти дальше. 	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 17
--	----	--	---	--

Октябрь

1	15	Комплекс №6	Упражнения с гимнастической палкой.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Подготовительная группа. Стр. 98
	16	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	<p>I часть. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (6—8 кубиков (мячей); расстояние между предметами 0,5 м).</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. • Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (6—8 шнуров; расстояние между шнурами 40 см) (по одной стороне зала прыжки на правой ноге, по другой — на левой). • Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 р). <p>Подвижная игра «Перелет птиц».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 19
	17	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. • Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук (длина шнура 3—4 м). • Перебрасывание мячей (большой или средний диаметр) друг другу парами, стоя в шеренгах (расстояние 2-2,5 м). 	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 20
2	18	Комплекс №7	Упражнения с обручем.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Подготовительная группа. Стр. 100
	19	Упражнять в беге с преодолением препятствий, в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий — перепрыгивание через бруски, положенные на расстоянии трех шагов ребенка (два шага в беге и на третий шаг перепрыгивание) (4—5 брусков; высота бруска 6-10 см).</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Перебрось — поймай», «Не попадись».</p> <p>III часть. Подвижная игра «Фигуры».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 21
	20	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	<p>I часть. Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу смена направления движения, переход к бегу с перепрыгиванием через препятствия (бруски, кубики, набивные мячи).</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат (коврик). • Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант). • Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи») (дистанция 4—5 м). <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p>III часть. Игра «Эхо».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 21

3	21	Комплекс №8	Упражнения без предметов.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Подготовительная группа. Стр. 100
	22	Упражнять в прыжках; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	<i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги. • Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками. • Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке. 	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 22
	23	Повторить бег в среднем темпе; развивать точность броска; упражнять в прыжках.	I часть. Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты). II часть. Игровые упражнения: «Кто самый меткий?», «Перепрыгни — не задень». Подвижная игра «Совушка». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 23
4	24	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; в ведении мяча; ползании; в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на пояс); бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), ходьба. II часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. <i>Основные движения</i> <ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). • Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков). • Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками. Подвижная игра «Удочка». III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 23
	25	Упражнять в ведении мяча; ползании; в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	<i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча между предметами (6—8 шт.; расстояние между предметами 1 м). • Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч (вес мяча 0,5—1 кг). Дистанция 3—4 м. • Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Темп умеренный. 	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 25
	26	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу: развивать точность в упражнениях с мячом.	I часть. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя; бег, перепрыгивая через предметы. II часть. Игровые упражнения. «Успей убежать» «Мяч водящему» П/И «Не попадись» III часть. Ходьба в колонне по одному	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 25
Ноябрь				
1	27	Комплекс №9	Упражнения с обручем. П/и «Затейники».	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Подготовительная группа. Стр. 101
	28	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на	I часть. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя; бег врассыпную. II часть. ОРУ с мячом ОВД: <ul style="list-style-type: none"> - Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой - Прыжки на правой и левой ноге между предметами - Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной. П/И «Удочка»	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 26

		равновесие при ходьбе по повышенной опоре	III часть. Ходьба в колонне по одному	
2	29	Комплекс № 10	Упражнения на гимнастической скамейке.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Подготовительная группа. Стр. 101
	30	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча. бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	I часть. Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные движения</i> • Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. • Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шт.) подряд без паузы. • Эстафета с мячом «Мяч водящему». Подвижная игра «Догони свою пару». III часть. Игра «Угадай чей голосок?».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 28
	31	Упражнять в ходьбе по канату (шнуру); в прыжках через шнур.	<i>Основные виды движений</i> • Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову. • Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната, руки произвольно. • «Попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя руками — баскетбольный вариант.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр.31
3	32	Комплекс № 11	Упражнения с гимнастической палкой.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Подготовительная группа. Стр. 101
	33	Закреплять навык ходьбы с перешагиванием через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	I часть. Ходьба в колонне по одному между кеглями; ходьба с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски. II часть. Игровые упражнения: «Мяч о стенку», «Будь ловким». Подвижная игра «Мышеловка». III часть. Игра малой подвижности «Затейники».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 31
	34	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу, с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс). II часть. Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой. <i>Основные виды движений</i> • Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. • Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. • Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ — двумя руками из-за головы). III часть. Подвижная игра «Фигуры».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 31
4	35	Комплекс № 12	Упражнения с мячом большого диаметра. Игра «Угадай, чей голосок».	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Подготовительная группа. Стр. 102
	36	Упражнять в прыжках через короткую	<i>Основные виды движений</i> • Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.	Л.И.Пензулаева Физкультурные

		скакалку; передаче мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	<ul style="list-style-type: none"> • Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча не более 1 кг). • Передача мяча в шеренгах (эстафета). 	занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 33
37		Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу остановиться и принять какую-либо позу (птицы, лягушки, зайчика); бег с перепрыгиванием через предметы; ходьба в колонне по одному.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Передача мяча», «Не задень». Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p>III часть. Игра «Затейники».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 33

Декабрь

1	38	Комплекс № 13	Упражнения без предмета.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Подготовительная группа. Стр. 103
	39	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.	<p>I часть. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6—8 шт.), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег врассыпную (в чередовании).</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком. <i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 1 м). • Лазанье под дугу (2 линии по 3—4 дуги). • Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию (6—8 шт.). <p>Подвижная игра «Перелет птиц».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 33
	40	Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель, в ползании, в ходьбе по гимнастической скамейке.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3- 4м. • Ползание «по-медвежьи» на ладонях и ступнях в прямом направлении (дистанция не более 5 м), подняться, потянуться вверх, руки прямые, хлопок в ладоши над головой. • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. 	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 35
2	41	Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу; упражнять в продолжительном беге; в равновесии, в прыжках, с мячом.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» остановиться на одной ноге, слегка поджав вторую ногу, руки в стороны; продолжение ходьбы; на сигнал «Лягушки!» присесть, положив руки на колени; на сигнал «Зайки!» прыжки на двух ногах на месте. Бег в умеренном темпе (продолжительность до 1,5 минуты), без остановки; ходьба.</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «Пройди — не задень». «Пас на ходу». Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.</p> <p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 40
	42	Комплекс № 14	Упражнения в парах.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Подготовительная группа. Стр. 104
	43	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные движения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (дистанция 6 м). • Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне». 	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 41

			<ul style="list-style-type: none"> • Ползание по скамейке на ладонях и коленях. Подвижная игра «Салки с ленточкой». <p>III часть. Игра малой подвижности «Эхо!».</p>	
3	44	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокром приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	<p>I часть. Общеразвивающие упражнения в парах.</p> <p>II часть. <i>Основные движения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие. Ходьба бокром приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи (3—4 мяча, расстояние между мячами 3 шага ребенка), руки свободно балансируют. • Прыжки на двух ногах между предметами (кубики, набивные мячи), огибая их. • Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. <p>III часть. Подвижная игра «Хитрая лиса».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 39
	45	Комплекс № 15	Упражнения с гимнастической палкой.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Подготовительная группа. Стр. 104
	46	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокром приставным шагом, с перешагиванием); в упражнениях с мячом.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая. • Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2—2,5 м) (стойка ноги на ширине плеч; броски двумя руками снизу, от груди и из-за головы). • Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед (попеременно то на одной, то на другой ноге). 	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 40
4	47	Упражнять в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на ногах между предметами: на двух ногах; на правой и левой поочередно. • Прокатывание мяча между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 1 м), подталкивая его двумя руками, не отпуская далеко от себя. • Ползание под шнур (дугу) правым и левым бокром, не касаясь верхнего края шнура, группируясь в «комочек» (шнур натянут на высоте 50 см от пола). 	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 42
	48	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба враспынную; на сигнал «Цапля!» остановиться и поднять одну ногу, согнутую в колене, руки за голову, удерживая равновесие; обычная ходьба. На сигнал «Бабочки!» бег враспынную, помахивая руками. Ходьба и бег в чередовании.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Пройди — не урони», «Из кружка в кружок», «Стой!»</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Эхо!»</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 42
	49	Комплекс № 16	Упражнения с веревкой.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Подготовительная группа. Стр. 105
5	50	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, в ползании на животе, в равновесии	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу (широкими свободными шагами и коротким, семенящим шагом); бег враспынную; чередование ходьбы и бега.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. • Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков. • Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс. 	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 44

			Подвижная игра «Попрыгунчики-воробьишки». III часть. Ходьба в колонне по одному.	
51	Упражнять в перебрасывании малого мяча; в ползании на четвереньках, в прыжках.	<i>Основные движения</i> •Перебрасывание мячей в парах (расстояние между детьми 1,5м). •Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (голову не опускать). •Прыжки со скамейки на мат или коврик.		Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 45
52	Комплекс № 17	Упражнения без предметов.		Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Подготовительная группа. Стр. 106

Январь

2	53	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	I часть. Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, по сигналу поворот в другую сторону; бег врассыпную с остановкой по сигналу. II часть. Общеразвивающие упражнения с палкой. <i>Основные виды движений</i> • Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. • Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук. • Ведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения) до обозначенной линии (дистанция 10м). Подвижная игра «День и ночь». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 48
	54	Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры, в прыжках на двух ногах через препятствие.	<i>Основные виды движений</i> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. • Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на полу в шахматном порядке на небольшом расстоянии один от другого). • Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 50
	55	Комплекс № 18	Упражнения с кубиком.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Подготовительная группа. Стр. 106
3	56	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке.	I часть. Ходьба, затем бег в умеренном темпе между санками сначала вправо по кругу, затем влево. II часть. Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Проскользни — не упади». Подвижная игра «Два Мороза». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 50
	57	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; в ползании по скамейке.	I часть. Ходьба в колонне по одному, по команде выполняя задания для рук (за голову, на пояс, вверх); ходьба и бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком. <i>Основные виды движений</i> • Прыжки в длину с места (на мат). • «Поймай мяч» (двое ребят перебрасывают мяч друг другу (расстояние 2 м), третий игрок находится между ними и старается поймать мяч или коснуться его). • Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5—6 м. III часть. Подвижная игра «Совушка».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 51
	58	Комплекс № 19	Упражнения с малым мячом.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная

				гимнастика. Подготовительная группа. Стр. 107
4	59	Упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	<i>Основные движения</i> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места. • Бросание мяча (малый и средний диаметр) о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши (или с приседанием, поворотом кругом и т. д.). • Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 52
	60	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».	I часть. Игровое упражнение «Снежная королева». II часть. Игровые упражнения: «Кто дальше бросит?», «Веселые воробышки». Игра «Два Мороза». III часть. Ходьба в умеренном темпе между постройками.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 53
	61	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	I часть. Ходьба в колонне по одному в обход зада. По сигналу ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы (6—8 шнуров; расстояние между шнурами один шаг ребенка). Ходьба и бег враспынную, ходьба в колонне. II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом. <i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> • Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. • Лазанье под шнур правым и левым боком. • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики. III часть. Подвижная игра «Удочка».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 53
Февраль				
1	62	Комплекс № 20	Упражнения без предметов. Игра «Летает – не летает».	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Подготовительная группа. Стр. 107
	63	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча.	I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий; ходьба в колонне по одному. II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. <i>Основные движения</i> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4—5 шт.; расстояние между мячами 2 шага ребенка). • Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. • Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы). Подвижная игра «Ключи». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 58
	64	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках; в бросании мяча.	<i>Основные движения</i> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. • Прыжки между предметами на правой, затем левой ноге. • Передача мяча по кругу (большой диаметр). 	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 59
2	65	Комплекс № 21	Упражнения без предметов. Игра «Фигура».	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Подготовительная группа. Стр. 108
	66	Упражнять в ходьбе и	I часть. Ходьба между санками «змейкой», бег в умеренном	Л.И.Пензулаева

		беге с выполнением заданий по сигналу; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, задание с прыжками.	темпе. II часть. Игровые упражнения: «Точная подача», «Попрыгунчики». III часть. Подвижная игра «Два Мороза».	Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 59
	67	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).	I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег враспынную. II часть. Общеразвивающие упражнения с палкой. <i>Основные виды движений</i> • Прыжки — подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. • Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант). • Лазанье под дугу (шнур) прямо и боком. Подвижная игра «Не оставайся на земле». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 60
3	68	Комплекс № 22	Упражнения в парах.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Подготовительная группа. Стр. 109
	69	Упражнять в прыжках с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); в переброске мяча; в лазанье в обруч (под дугу).	<i>Основные виды движений</i> • Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук. • Ползание на ладонях и коленях между предметами(5—6 шт.). • Переброска мяча друг другу в парах (баскетбольный вариант).	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 61
	70	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	I часть. Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке, на сигнал «Фигуры!» остановиться и показать какую-либо «фигуру». Ходьба колонной по одному. II часть. Игровые упражнения: «Гонки санок», «Пас на клюшку». III часть. Игра «Затейники».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 61
4	71	Комплекс № 23	Упражнения без предметов.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Подготовительная группа. Стр. 109
	72	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, в лазанье на гимнастическую стенку; в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу. Ходьба колонной по одному. II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные виды движений</i> • Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз. • Равновесие — ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе. • Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2-2,5 м. Подвижная игра «Не попадись» (с прыжками). III часть. Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 62
Март				
1	73	Комплекс № 24	Упражнения с малым мячом. П/и «Река и ров».	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Подготовительная

				группа. Стр. 110
	74	Упражнять в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	<i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. 	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 63
	75	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками; ходьба и бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом. <i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть. Прыжки на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция Юм). Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге». Подвижная игра «Ключи». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 71
2	76	Комплекс № 25	Упражнения с короткой скакалкой. Игра «Пауки и мухи».	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Подготовительная группа. Стр. 111
	77	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	<i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> Равновесие — ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (два прыжка на правой, два прыжка на левой ноге). Эстафета с мячом (исходное положение: стойка на коленях, сидя на пятках; передача мяча прямыми руками следующему игроку, в одну и другую сторону). 	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 72
3	78	Комплекс № 26	Упражнения с обручем.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Подготовительная группа. Стр. 111
	79	Повторить упражнение в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	I часть. Бег на скорость (дистанция 10 м), повернуться кругом и от линии финиша и повторить задание. II часть. Игровые упражнения: «Лягушки в болоте», «Мяч о стенку». III часть. Игра малой подвижности.	Физкультурные занятия в детском саду. Стр. 72
	80	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками. <i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли). Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»). Подвижная игра «Затейники». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 73
4	81	Комплекс № 27	Упражнения в парах. Игра «Эхо».	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Подготовительная группа. Стр. 112

	82	Упражнять в прыжках, ползании; повторить задания с мячом.	<i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам (длина шнура 3 м). • Переброска мячей (большой диаметр) в парах; способ по выбору детей. • Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (на ладонях и ступнях), «по-медвежьи». 	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Стр. 74
	83	Упражнять в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	I часть. Игра с бегом «Мы — веселые ребята». II часть. Игра «Охотники и утки». III часть. Игра «Тихо — громко».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Стр. 74
5	84	Комплекс № 28	Упражнения без предметов.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Подготовительная группа. Стр. 113
	85	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель, в ползании, в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полу приседе, руки на коленях; ходьба и бег в рассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения с палкой. <i>Основные движения</i> <ul style="list-style-type: none"> • Метание мешочков в горизонтальную цель. • Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»). • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (на пояс). Подвижная игра «Волк во рву». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 75
	86	Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; в ползании; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	<i>Основные движения</i> <ul style="list-style-type: none"> • Метание мешочков в горизонтальную цель. • Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. • Равновесие — ходьба между предметами (6—8 шт.); расстояние между предметами 40 см) «змейкой» с мешочком на голове. 	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Стр. 77

Апрель

1	87	Комплекс № 29	Упражнения с малым мячом.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Подготовительная группа. Стр. 113
	88	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков; бег; переход на ходьбу. II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом. <i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. • Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. • Переброска мячей в шеренгах. Подвижная игра «Хитрая лиса». III часть. Ходьба в колонне по одному	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 80
	89	Повторить упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	<i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше. • Прыжки через короткую скакалку на месте, продвигаясь вперед. • Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей). 	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 81
2	90	Комплекс № 30	Упражнения с палкой. Игра «По местам»	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Подготовительная

				группа. Стр. 114
	91	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	I часть. Игровое задание «Быстро в шеренгу». II часть. Игровые упражнения: «Перешагни — не за день», «С кочки на кочку». Подвижная игра «Охотники и утки». III часть. Игра малой подвижности «Великаны и гномы».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Стр. 81
	92	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	I часть. Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную. II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. <i>Основные виды движений</i> • Прыжки в длину с разбега. • Броски мяча друг другу в парах. • Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика». Подвижная игра «Мышеловка». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 82
3	93	Комплекс № 31	Упражнения без предметов. Игра «Воротца».	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Подготовительная группа. Стр. 114
	94	Упражнять в прыжках в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги), в перебрасывании мяча друг другу.	<i>Основные виды движений</i> • Прыжки в длину с разбега. • Эстафета с мячом «Передал — садись». • Лазанье под шнур в группировке.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Стр. 83
	95	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу поворот в другую сторону, ходьба; бег враспынную, по сигналу остановиться. Ходьба и бег чередуются. II часть. Игровые упражнения: «Пас ногой», «Пингвины». Подвижная игра «Горелки». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 83
4	96	Комплекс № 32	Упражнения без предметов.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Подготовительная группа. Стр. 115
	97	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег враспынную. II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные виды движений</i> • Метание мешочков на дальность «Кто дальше бросит». • Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. • Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. • Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Подвижная игра «Затейники». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 83
	98	Упражнять в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	<i>Основные движения</i> • Метание мешочков на дальность. • Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (расстояние между предметами 1 м). • Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно (способ по выбору детей).	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Стр. 85
Май				
1	99	Комплекс № 33	Упражнения без предметов.	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика.

				Подготовительная группа. Стр. 115
	100	Упражнять в заданиях с прыжками, в равновесии. Повторить бег на скорость.	<i>Основные движения</i> I часть. Ходьба и бег в колонне по одному. II часть. Игровые упражнения «Пройди – не задень» «Кто дальше прыгнет» «Пас ногой» «Поймай мяч» П/И «Тихо - громко» III часть. Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 85
	101	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу пере-строение в пары (без остановки); бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. <i>Основные движения</i> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая. • Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м). • Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока. Подвижная игра «Совушка». III часть. Игра малой подвижности «Великаны и гномы».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 87
2	102	Комплекс № 34	Упражнения с обручем. Игра «Летает-не летает».	Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Подготовительная группа. Стр. 116
	103	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	<i>Основные виды движений</i> • Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; продолжить ходьбу, сойти со скамьи, не прыгая. • Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками. • Прыжки на двух ногах между предметами.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 88
	104	Упражнять в продолжительном беге; в перебрасывании мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с до-полнительным заданием.	I часть. Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; бег. II часть. Игровые упражнения: «Пас на ходу», «Брось — поймай». Прыжки через короткую скакалку. III часть. Игра по выбору детей.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 89
3	105	Упражнять в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу; ходьба и бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр). <i>Основные виды движений</i> • Прыжки в длину с места. • Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6—10 м). • Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча. Подвижная игра «Горелки». III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 89
	106	Упражнять в прыжках в длину с разбега (разбег с 3—4 шагов, энергичное отталкивание и приземление на полусогнутые ноги); повторить упражнения с мячом.	<i>Основные виды движений</i> • Прыжки в длину с разбега. • Метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3—4 м). • Равновесие — ходьба между предметами с мешочком на голове.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Стр. 90

	107	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс (в чередовании); бег враспынную.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Ловкие прыгуны», «Проведи мяч», «Пас друг другу». Игра «Мышеловка».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Стр. 91
4	108	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег враспынную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные движения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание мешочков на дальность. • Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. • Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. <p>Подвижная игра «Воробьи и кошка».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 91
	109	Упражнять в метании мешочков на дальность, в лазанье под шнур, в равновесии	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание мешочков на дальность правой и левой рукой — «Кто дальше бросит». • Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке. • Равновесие — ходьба между предметами на носках с мешочком на голове. 	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Стр. 92
5	110	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге враспынную; повторить задания с мячом и прыжками.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному. По одной стороне зала ходьба между кеглями (расстояние между кеглями 40 см); по другой — бег между кубиками (расстояние между кубиками 50 см) (в чередовании). Ходьба и бег враспынную.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Мяч водящему», «Кто скорее до кегли». Индивидуальные игры с мячом. Подвижная игра «Горелки».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 92

Приложение.

1.5. Перспективное план работы с родителями

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Основные формы взаимодействия с семьей:

Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, приглашение родителей на спортивные праздники, переписка по средству интернета.

Совместная деятельность: семейные праздники.

«Физическая культура»

- Разъяснить родителям на родительских собраниях, в личных беседах, необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.
- Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику
- Стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; Создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы,

посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

- Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.
- Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.
- Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом.
- Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду.

2. Методическое обеспечение образовательной области

«Физическое развитие»

№	Автор составитель	Наименование издания	Издательство	Год издания
1	Л.И. Глизерина	«Уроки здоровья»	Йошкар-Ола: Педагогическая инициатива	2017
2	Е.А. Каралашвили	«Физкультурная минутка»	М.: ТЦ Сфера	2016
3	М.Ю. Картушина	«Зеленый огонёк здоровья»	СПб. «Детство–Пресс»	2014
4	Л.И. Пензулаева	«Физическая культура в детском саду» Конспекты занятий. (3-4 года)	М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ	2020
5	Л.И. Пензулаева	«Физическая культура в детском саду» Конспекты занятий. (4-5 лет)	М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ	2020
6	Л.И. Пензулаева	«Физическая культура в детском саду» Конспекты занятий. (5-6 лет)	М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ	2020
7	Л.И. Пензулаева	«Физическая культура в детском саду» Конспекты занятий. (6-7 лет)	М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ	2020
8	Л.И. Пензулаева	«Физкультурные занятия в детском саду». Система работы во II младшей группе	М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ	2019
9	Л.И. Пензулаева	«Физкультурные занятия в детском саду». Система работы в средней группе	М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ	2019
10	Л.И. Пензулаева	«Физкультурные занятия в детском саду». Система работы в старшей группе	М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ	2019
11	Л.И. Пензулаева	«Физкультурные занятия в детском саду». Система работы в подготовительной к школе группе	М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ	2020
12	Е.А. Сеченова	«Комплексы утренней гимнастики»	СПб. «Детство–Пресс»	2015

2.1 Паспорт физкультурного зала

№	Наименование	Единица измерения	Количество
1	2	3	5
1	Стенка гимнастическая дерев. (детская, дерево, ширина 2 м)	шт.	1
2	Скамейка гимнастическая (дерево, 1,5 м)	шт.	2
3	Комплект для подлезания	шт.	1
4	Гимнастический мат малый	шт.	2
5	Ящик для хранения спортивного инвентаря	шт.	2
6	Мячи резиновые	шт.	4
7	Мячи утяжеленные (1 кг)	шт.	2
8	Мешок для прыжков	шт.	2
9	Гимнастические палки (1 м)	шт.	18
10	Мячи для большого тенниса	шт.	25
11	Обручи	шт.	18
12	Кольцо для бросания мяча	шт.	2

III. Организационный раздел.

1. Расписание занятий

Гр/Д.н	вторая группа раннего развития (ясли)	первая младшая группа	вторая младшая группа	средняя группа № 1	средняя группа № 2	подготовит. к школе
Пн.		9.00-9.10 Физкультура (в группе)			10.00-10.20 Физкультура	10.30-11.00 Физкультура
Вт.	8.50-9.00 Физкультура	9.10-9.20 Физкультура	9.30-9.45 Физкультура	9.55-10.15 Физкультура	10.30-10.50 Физкультура (в группе)	11.00-11.30 физкультура (в группе)
Чт.	8.45- 8.55 Физкультура	9.05-9.15 Физкультура	9.25-9.40 Физкультура	10.15-10.35 Физкультура (в группе)	9.50--10.10 Физкультура	10.40-11.10 Физкультура
Пт.	8.45-8.55 Физкультура (в группе)		9.25-9.40 Физкультура (в группе)	9.50-10.10 Физкультура		

1.1 Мероприятия на год.

№	Месяц	Название мероприятия	Группа
1	Сентябрь	«День Знаний» Концерт, посвящённый Дню дошкольного работника.	старшая и подготовительные группы
2	Октябрь	«ПДД», «ПБ»	Средние, старшие
3	Ноябрь	«День здоровья»	Все группы
4	Декабрь	«Зимние забавы»	Все группы
5	Январь	Зимние забавы на улице (на спортивном участке)	Средние, старшие, подготовительные

6	Февраль	Музыкально-спортивный семейный праздник «Папа может» (для всех)	Все группы Старшие, подготовительные с родителями
		Широкая Масленица (на участке)	Все группы
7	Март	Праздничные мероприятия, посвященные Международному женскому дню 8 Марта (для всех)	Все группы
8	Апрель	Быстрее, выше, сильнее!» Музыкально- спортивное развлечение, посвященное Международному Дню спорта. «День космонавтики»	Все группы
9	Май	«Вот и лето пришло!»	Все группы
10	Июнь	День защиты детей Сабантуй (на участке) День друзей	Все группы
11	Июль	День любви, семьи и верности.	Все группы
12	Август	День физкультурника	Все группы

1. Методическая работа.

№	Содержание работы, мероприятия	Срок выполнения
1.	Составить перспективный и календарный план работы с детьми на занятиях	сентябрь
2.	Составить поурочные планы занятий для всех возрастных групп.	сентябрь
3.	Проработать методическую литературу.	в течение года
4.	Подобрать комплексы зарядки для всех возрастных групп.	ноябрь
5.	В целях самообразования изучить новые комплексы упражнений Изучить комплексы пальчиковой гимнастики.	в течение года

2. Физкультурно-оздоровительная работа.

1.	Обработать данные медосмотра, сделать списки детей с группами здоровья.	Сентябрь, октябрь
2.	Провести диагностику физической подготовленности детей.	сентябрь май
3.	Осуществлять медико-педагогический контроль на физкультурных занятиях.	в течение года
4.	Обеспечить контроль по закаливанию детей в сочетании с утренней	в течение года
5.	Рекомендации для воспитателей: закаливающие мероприятия: закаливающая ходьба босиком в спальне до и после дневного сна, мытье рук, шеи, лица прохладной водой. Дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, самомассаж, оздоровительный бег на воздухе.	в течение года

3. Физкультура в режиме дня.

1.	Физкультурные занятия в зале и на улице.	по расписанию
2.	Подвижные и спортивные мероприятия на улице	По расписанию
3.	Двигательные разминки и физкультминутки.	Ежедневно на занятиях
4.	Самостоятельная двигательная активность детей.	ежедневно
5.	Физкультурные досуги.	1 раз в месяц
6.	Физкультурно-оздоровительные праздники.	4 раза в год
7.	Неделя Здоровья	1 раз в год

Планирование мониторинга

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в ноябре и в апреле). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.