

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №91 компенсирующего вида».

ПРИНЯТО:  
Решением педагогического совета  
Протокол № 2  
от 01.10.2018 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказ № 01-11/ 224  
01.10.2018г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
Инструктора по физической культуре  
Ипатовой Галины Алксеевны  
Возрастная группа: подготовительная группа

г. Ухта, пгт Шудаяг

2018 г.

## Содержание рабочей программы

| <b>I раздел</b>                    |   |    |
|------------------------------------|---|----|
| <b>1.</b>                          | <b>Целевой раздел</b>   |    |
| 1.1.                               | Пояснительная записка   | 3  |
| 1.2.                               | Цели и задачи Программы   | 3  |
| 1.3.                               | Принципы и подходы к формированию программы   | 4  |
| 1.4.                               | Целевые ориентиры и планируемые результаты освоения программы   | 6  |
| <b>II. Содержательный раздел</b>   |   |    |
| 2.1.                               | Содержание психолого-педагогической работы по возрастам. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни | 8  |
| 2.2.                               | Формы организации работы с детьми по образовательной области «Физическое развитие».                                   | 10 |
| 2.3.                               | Методы физического развития   | 14 |
| 2.4.                               | Комплексно-тематическое планирование  | 16 |
| 2.5.                               | Взаимодействие с семьями воспитанников  | 69 |
| <b>III. Организационный раздел</b> |   |    |
| 3.1.                               | Режим дня   | 70 |
| 3.2.                               | Циклограмма педагогической деятельности   | 71 |
| 3.3.                               | Режим двигательной активности   | 72 |
| 3.4.                               | Модель двигательной активности  | 73 |
| 3.5.                               | Развивающая предметно-пространственная среда  | 74 |
| 3.5.1.                             | Предметно-пространственная среда  | 74 |
| 3.5.2.                             | Методическое обеспечение  | 75 |
| 3.5.3.                             | Материально-техническое обеспечение   | 75 |

## I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

### 1.1. Пояснительная записка

В результате целенаправленного педагогического воздействия в дошкольном детстве формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности. Задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста должно быть физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

Физическое воспитание дошкольников должно предусматривать систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений;

- достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий;
- многовариативность форм физкультурно – оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений;
- частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка;
- преобладание в деятельности детей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации;
- гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий;
- сезонность применения физических упражнений;
- ежедневное проведение организованной образовательной деятельности по физической культуре;
- взаимосвязь задач физического воспитания с другими сторонами воспитания.

Организационными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются: физкультурная организованная образовательная деятельность, физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закалывающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями);

- активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья, туристические походы);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- работа с семьей.

Самостоятельная двигательная деятельность детей дошкольного возраста протекает под наблюдением педагога. Содержание и продолжительность занятий физическими упражнениями определяются самими детьми. Характер организованной образовательной деятельности зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов дошкольников. Успешное решение задач физического воспитания возможно лишь при осуществлении индивидуального подхода к детям во взаимосвязанной работе дошкольной образовательной организации и семьи.

Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневную организованную образовательную деятельность ребенка физической культурой.

Основой физического здоровья ребенка следует считать уровень развития и особенности функционирования его органов и систем. Уровень развития обусловлен программой, которая природой заложена в каждом ребенке и опосредована его базовыми потребностями. Именно удовлетворение доминирующих базовых потребностей является условием индивидуально – гармоничного развития ребенка.

Современный педагог, работая с дошкольниками, призванный заботиться о здоровье ребенка, не вправе относиться к нему как к уменьшительной копии взрослого человека, так как каждому возрастному периоду свойственны свои особенности строения и функционирования.

Физкультурная организованная образовательная деятельность эффективна только в том случае, если она не ущемляет индивидуальность ребенка, направлена на реализацию склонностей, потребностей и учитывает индивидуальные различия. В соответствии с этим физкультурная организованная образовательная деятельность строится на двух основаниях: планировании, направленном на усвоение детьми определенного содержания программы, и своеобразной педагогической импровизации, посредством которой варьируется содержание, формы и методы, в каждой конкретной ситуации взаимодействия с ребенком.

Вся организованная образовательная деятельность ориентирована на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

## 1.2. Цель рабочей программы

Создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, успешной социально-личностной адаптации ребёнка в школе и самореализации его в обществе, предусматривающая полную интеграцию действий всех специалистов дошкольного образовательного учреждения и родителей дошкольника, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, основ здорового образа жизни.

### **Задачи Программы:**

Образовательные задачи:

1. Забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка.
2. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.

### **Задачи:**

#### 1. Оздоровительные:

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организм;

- всестороннее физическое совершенствование функций организма;
- повышение работоспособности и закаливание.

#### 2. Образовательные:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции);
- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.

#### 3. Воспитательные:

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
- разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

### **Основные направления физического развития:**

1. Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:

- связанной с выполнением упражнений;
- направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость;
- способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики;
- связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

2. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

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

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» составлена в соответствии с АООП и пособием учебно-методического комплекта к основной образовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е Вераксы и др. Пензулаевой Л.И.

### 1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Успешность деятельности обучения детей по физическому развитию требует соблюдение следующих принципов:

#### 1. Дидактические:

- систематичность и последовательность. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Регулярность, планомерность, непрерывность физического воспитания обеспечивают принцип систематичности. В средней, старшей и подготовительной группах должна соблюдаться четкая последовательность физкультурных занятий с обязательным чередованием нагрузок и отдыха, а также последовательность, преемственность, взаимосвязь в содержании самих занятий.

Ежедневные, систематически проводимые формы организации двигательной деятельности в сочетании с закаливающими мероприятиями приучают ребенка постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим, тогда как прекращение систематической организованной образовательной деятельности снижает функциональные возможности его организма и уровень физической подготовленности;

- развивающее обучение;

**Принцип развивающего обучения** требует ориентации учебного процесса на потенциальные возможности ребенка.

В основе принципа лежит закономерность, согласно которой обучение - движущая сила целостного развития личности ребенка, становления у него новых качеств ума, памяти и других сторон психики, а также формирования способностей, интересов, склонностей. По Л.С.Выготскому, ребенок имеет две зоны развития. Первая - *зона актуального развития* - уже достигнутый в данном возрасте уровень. Он показывает, что ребенок выполняет или может выполнить самостоятельно. Актуальный уровень развития определяет содержание сегодняшней жизни ребенка и готовит его к вхождению в завтрашнюю жизнь. Вокруг зоны актуального развития образуется широкий круг - *зона ближайшего развития*, завтрашний уровень развития ребенка. Зона ближайшего развития - определяющая в обучении и развитии: то, что ребенок в этой зоне сделает в сотрудничестве с педагогом, завтра он сумеет сделать самостоятельно, следовательно, перейдет на уровень актуального развития.

- доступность. **Принцип доступности** имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важные функции организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, завышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребенка. Соблюдение принципа доступности в физическом воспитании требует от педагогов определения меры доступного. Она зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного упражнения.

- Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом. Педагог подбирает упражнения, которые соответствуют функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не нанося ущерба его здоровью. В процессе физического

воспитания границы доступного для ребенка материала расширяются. Недоступное ему на раннем этапе в дальнейшем становится доступным и выполнимым.

По мере развития физических и духовных сил ребенка изменяются педагогические и программные требования, предъявляемые к нему. Стимулируется его дальнейшее развитие. Важную роль в этом играет подбор посильных для ребенка нагрузок, которые постепенно усложняются в различных формах двигательной деятельности, а также при распределении программного материала в организованной образовательной деятельности.

- **воспитывающее обучение.**

**В** этом принципе проявляется одна из закономерностей процесса обучения, а именно: обучающая деятельность педагога преимущественно всегда носит воспитывающий характер. На протяжении всего дошкольного возраста обучение остается воспитывающим, а воспитание - обучающим. Правильно организованный процесс обучения оказывает влияние на формирование личности в целом. Это осуществляется через содержание обучения, формы его организации, методов и средств. Специально подобранное содержание обучения имеет своей целью ознакомление детей с окружающей действительностью, на основе чего у ребенка складывается динамически развивающийся «образ мира», происходит усвоение норм отношений, становление ценностных ориентации. В ходе обучения вырабатывается произвольность поведения, психических процессов; дети овладевают навыками общения.

- учет индивидуальных и возрастных особенностей. **Принцип индивидуализации** позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения организованной образовательной деятельности по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений;

- сознательность и активность ребенка. **Принцип осознанности и активности** направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм. Он был разработан П.Ф.Лесгафтом, который противопоставлял осознанность механическому заучиванию движений. Осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи. Он осваивает пространственную терминологию, осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает комбинации движений, их варианты, организовывает знакомые игры и придумывает свои. П.Ф.Лесгафт писал, что необходимо научить ребенка выполнять всякую работу по слову, приучать к большей самостоятельности в действиях и волевым проявлениям.

- наглядность. **Принцип наглядности** — предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении. В практике физического воспитания используется непосредственная и опосредованная наглядность.

Непосредственная наглядность выражается в показе педагогом разучиваемого двигательного действия.

Опосредованная наглядность представлена демонстрацией пособий, видеофильмов, фотографий и т.д., обеспечивающих представление о выполняемом действии.

Наглядность облегчает выполнение двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности.

При разучивании новых движений принцип наглядности осуществляется путем безукоризненного, красивого, четкого показа (непосредственной зрительной наглядности). Это обеспечивает точное восприятие движения, формирует правильное представление о нем.

## 2. Специальные:

Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

## 3. Гигиенические:

- сбалансированность нагрузок;
- рациональность чередования деятельности и отдыха;
- возрастная адекватность;
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса. Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

### ***1.4. Целевые ориентиры и планируемые результаты освоения программы.***

Результаты освоения программы представлены в виде целевых ориентиров. В соответствие с ФГОС ДО, целевые ориентиры дошкольного образования определяются независимо от характера программы, форм ее реализации, особенностей развития детей. Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке в виде педагогической и/или психологической диагностики и не могут сравниваться с реальными достижениями детей. Целевые ориентиры, представленные во ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации. Целевые ориентиры данной программы базируются на ФГОС ДО и задачах данной программы. Целевые ориентиры даются для детей старшего дошкольного возраста (на этапе завершения дошкольного образования).

К **целевым ориентирам** дошкольного образования (на этапе завершения дошкольного образования) в соответствии с данной программой относятся следующие социально-нормативные характеристики возможных достижений ребенка:

1. Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.
2. Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, 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.
3. Обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам.
4. Ребёнок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения.
5. У ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
6. Ребёнок 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.

7. Ребёнок проявляет любознательность, задаёт вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно–следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живёт и т.п.; ребёнок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

### Физическое развитие

Ребенок:

1. с развитой крупной и мелкой моторикой;
2. выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции взрослых;
3. выполняет согласованные движения, а также разноименные и разнонаправленные движения;
4. выполняет разные виды бега;
5. сохраняет заданный темп (быстрый, средний, медленный) во время ходьбы;
6. осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;
7. знает и подчиняется правилам подвижных игр, эстафет, игр с элементами спорта;
8. имеет представление об элементарных нормах и правилах здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании и др.).

## **1.4. Планируемые результаты освоения Программы**

### **Планируемые результаты освоения программы к концу седьмого года жизни (подготовительная группа)**

1. Ребенок обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастно-половым нормативам.
2. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
3. Самостоятельно организывает подвижные игры (в разных вариантах).
4. Умеет прыгать на мягкое покрытие с высоты, мягко приземляться прыгать в длину с места на расстояние не менее 120 см, с разбега - 150 см; прыгать через короткую и длинную скакалку.
5. Умеет перебрасывать набивные мячи весом 1 кг, метать мяч и предметы на расстояние не менее 10 м., владеть «школой мяча».
6. Владеет элементами спортивных игр и умеет организовать спортивные игры по облегченным правилам: футбол, хоккей, баскетбол, волейбол
7. Имеет представления о ЗОЖ (о некоторых особенностях строения и функционирования организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности, о полезных и вредных привычках и др.); о поведении во время болезни.
8. Владеет основными культурно-гигиеническими навыками (быстро и правильно умывается, чистит зубы, полощет рот после еды, моет уши, причесывается, правильно пользуется носовым платком, следит за своим внешним видом, самостоятельно одевается и раздевается, следит за чистотой одежды и обуви и т.п.). Выполняет правила культуры еды.
9. Понимает, как нужно вести себя в опасных ситуациях, и при напоминании, выполняет эти правила.
10. Имеет представления о способах обращения за помощью в опасных ситуациях, знает номер телефона вызова экстренной помощи.
11. Умеет привлечь внимание взрослого в случае травмы или недомогания; оказывает элементарную помощь.

## II. Содержательный раздел

### *Содержание психолого-педагогической работы по возрастам.*

#### **2.1. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

- **Подготовительная к школе группа. (от 6 до 7 лет)**

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

#### **1. Физическая культура.**

- **Подготовительная к школе группа. (от 6 до 7 лет)**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

**Подвижные игры.** Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

**В программе** учитываются и климатические (совершенствование физического развития детей, повышение сопротивляемости организма ребенка неблагоприятным климатическим условиям Севера) особенности образовательного процесса.

В активированные дни не проводятся прогулки. В дни, когда дети не бывают на свежем воздухе, широко используется спортивный зал (в это время в группах проводится сквозное проветривание) с целью максимального использования физкультурного оборудования учреждения.

В образовательный процесс дошкольного учреждения по физическому воспитанию включаются национальные материалы (коми подвижные игры).

## 2.2. Формы организации работы с детьми по образовательной области «Физическое развитие».

| Содержание   | Возраст | ООД   | Образовательная деятельность, реализуемая в ходе режимных моментов   | Самостоятельная деятельность  |
|--|---------|---|--|---|
| <p>1. Основные движения:<br/>- ходьба; бег;<br/>катание, бросание,<br/>метание, ловля;<br/>ползание, лазание;<br/>упражнения в<br/>равновесии;<br/>строевые<br/>упражнения;<br/>ритмические<br/>упражнения.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения</p> <p>3. Подвижные игры</p> <p>4. Спортивные упражнения</p> <p>5. Спортивные игры</p> <p>6. Активный отдых</p> | 5-7 лет | <p>НОД по физическому воспитанию:<br/>- сюжетно - игровые,<br/>- тематические,<br/>- классические,<br/>- тренирующее,<br/>- по развитию элементов двигательной креативности (творчества),<br/>- интегрированные.</p> <p>В занятиях по физическому воспитанию:<br/>- сюжетный комплекс,<br/>- подражательный комплекс,<br/>- комплекс с предметами,<br/>- физ. минутки,<br/>- динамические паузы.<br/>Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр.</p> | <p><b>Утренний отрезок времени</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Индивидуальная работа воспитателя,</li> <li>- игровые упражнения,</li> <li>- утренняя гимнастика: классическая, игровая, музыкально - ритмическая, аэробика (подг. гр.),</li> <li>- подражательные движения.</li> </ul> <p><b>Прогулка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подвижная игра большой и малой подвижности,</li> <li>- игровые упражнения,</li> <li>- проблемная ситуация,</li> <li>- индивидуальная работа,</li> <li>- НОД по физическому воспитанию на улице,</li> <li>- подражательные движения,</li> <li>- поход (подгот. гр.)</li> </ul> <p><b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Гимнастика после дневного сна,</li> <li>- физкультурные упражнения,</li> <li>- коррекционные упражнения,</li> <li>- индивидуальная работа,</li> <li>- подражательные движения.</li> <li>- физкультурный досуг,</li> <li>- физкультурные праздники,</li> <li>- День здоровья.</li> </ul> <p><b>Во всех режимных моментах</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснение,</li> <li>- показ,</li> <li>- дидактические игры,</li> <li>- чтение художественных произведений,</li> <li>- личный пример, - иллюстративный материал,</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Игровые упражнения,</li> <li>- подражательные движения,</li> <li>- дидактическое, сюжетно-ролевые игры.</li> </ul> |

|   |  |   |                          |  |
|---|--|---|--------------------------|--|
| 7. Формирование начальных представлений о ЗОЖ |  | - Развлечения,<br>- ОБЖ,<br>- минутка здоровья. | - театрализованные игры. |  |
|---|--|---|--------------------------|--|

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

### **2.3. Методы физического развития:**

#### **1. Наглядные:**

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);

- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);

- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

#### **2. Словесные:**

- объяснения, пояснения, указания;

- подача команд, распоряжений, сигналов;

- вопросы к детям;

- образный сюжетный рассказ, беседа;

- словесная инструкция.

#### **3. Практические:**

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- Проведение упражнений в игровой форме;

- Проведение упражнений в соревновательной форме.

## **2.4. Комплексно-тематическое планирование**

**Задачи подготовительная группа**

**Сентябрь**

**1 неделя** (03.09. – 07.09.)

1. Контрольное занятие по прыжкам в длину с места и метанию мешочков и даль  
Правой и левой рукой.

**2 неделя** (10.09. – 14.09.)

1. Контрольное занятие по упражнению детей в равновесии «Цапля»

2. Контрольное занятие по упражнению детей в гибкости «Перочинный ножик».

**3 неделя** (17.09. – 21.09.)

1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка.

2. Совершенствовать ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами.

3. Закреплять упражнение на равновесие

1. Закреплять прыжки на правой и левой ноге через шнуры.

2. Закреплять лазанье в обруч правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода.

3. Закреплять упражнение на равновесие.

**4 неделя** (24.09. – 28.09.)

1. Очаровывать детей занятием.

2. Обучать прыжкам на правой и левой ноге змейкой между предметами.

3. Обучать отбиванию мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант).

4. Закреплять ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении.

1. Совершенствовать прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед.

2. Обучать отбиванию мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками.

3. Закреплять лазанье в обруч на четвереньках и лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.

**сентябрь подготовительная группа**

|                          | 1 неделя<br>Детский сад. Профессии людей<br>работающих в детском саду   |   | 2 неделя<br>Овощи. Огород. Профессии<br>людей, работающих в<br>сельском хозяйстве   |   | 3 неделя<br>Фрукты. Сад.   |  | 4 неделя<br>Ягоды. Грибы.  |  |
|--------------------------|---|---|---|---|--|--|--|--|
|                          | 1 занятие   | 2 занятие   | 1 занятие.  | 2 занятие   | 1 занятие  | 2 занятие.   | 1 занятие.   | 2 занятие.   |
| <b>Вводная часть</b>     |   |   |   |   |  |  |  |  |
| <b>ходьба</b>            | а) на носках, на<br>пятках;<br>б) упражнение<br>«Цапля»;<br>в) упражнение<br>«Лягушки».<br>Прыжки на 2-х<br>ногах с<br>продвижением<br>вперед;<br>г) приседания | а) на носках;<br>б) упражнение<br>«Цапля»;<br>в) упражнение<br>«Лягушки».<br>Прыжки на 2-х<br>ногах с<br>продвижением<br>вперед;<br>г) приседания | а) пристав,<br>шагом боком;<br>б) ходьба с<br>высоким<br>подниманием<br>колен;<br>в) ходьба с<br>круговыми<br>движениями<br>рук вперед и<br>назад | а) пристав,<br>шагом<br>боком;<br>б) ходьба с<br>высоким<br>подниманием<br>колен; | а) ходьба с<br>изменением<br>положения рук;<br>б) «пружинка»;<br>в) в приседе;                   | а)<br>упражнение<br>«Цапля»;<br>б)<br>«пружинка»;<br>в) «по-<br>медвежьи»;         | а) «Цапля»;<br>б) на носочках;<br>в) приседе;<br>г) «пружинка»<br><br>Соблюдение<br>дистанции                                  | а) на<br>внешней<br>стороне<br>стопы;<br>б)<br>«пружинка»;<br>в)<br>сгруппироват<br>ься.               |
| <b>бег</b>               | а) обычный бег по<br>кругу;<br>б) подскоки с<br>хлопками над<br>головой   | а) на носках;<br>б) с высоким<br>подниманием<br>колена;   | а) обычный<br>бег;<br>б) бег<br>широким и<br>мелким шагом;  | а)<br>непрерывный<br>бег в течение<br>1,5-2 мин в<br>медленном<br>темпе.          | а) обычный бег;<br>б) подскоки;  | а) обычный<br>бег;<br>б) прыжки на<br>2-х ногах с<br>продвижение<br>м вперед;      | а) обычный<br>бег;<br>б) «змейкой»<br>по ширине<br>зала;<br>в) широким<br>шагом с<br>хлопками над<br>головой;<br>г) на носках. | а) обычный<br>бег;<br>б) «змейкой»<br>по ширине<br>зала;<br>в)<br>приставным<br>шагом<br>вправо, влево |
| <b>построени<br/>е</b>   | 2 колонны   | 2 колонны   | 2 колонны   | 2 колонны   | 2 колонны  | 2 колонны  | 2 колонны  | 2 колонны  |
| <b>Основные движения</b> |   |   |   |   |  |  |  |  |
| <b>Прыжки</b>            | <i>«Мы весёлые<br/>ребята любим<br/>прыгать и<br/>скакать»<br/>Прыжки в длину с<br/>места</i>   | <i>«Мы весёлые<br/>ребята любим<br/>прыгать и<br/>скакать»<br/>Прыжки в<br/>длину с места</i>   |   |   | <i>Отгадывание<br/>загадки:<br/>Синенькие<br/>детки<br/>Висят в саду на<br/>ветке. Сладкие и</i> | <i>.<br/>Прыжки на<br/>правой и<br/>левой ноге<br/>через шнуры<br/>(расстояние</i> | <i>«В лесу<br/>выросло много<br/>грибов»<br/>Прыжки на<br/>правой и левой<br/>ноге змейкой</i>                                 | <i>«Сколько на<br/>кочке ягод, а<br/>дальше ещё!<br/>кочка, а<br/>дальше ещё»<br/>По кочкам</i>        |

|         |  |  |  |  |  |  |   |   |
|---------|--|--|--|--|--|--|---|---|
|         |  |  |  |  | <p><i>вкусные, с косточками узкими.</i></p> <p>Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребёнка. Выполняется с небольшого разбега. (3)</p> | <p>между шнурами 0,5 м): два прыжка на одной ноге, при втором прыжке выполняется перепрыгивание и далее прыжки на другой ноге.</p> | <p>между предметами «грибами» по одной стороне зала прыгают только на правой ноге, а по другой – только на левой (О)</p>  | <p><i>мы не пойдём, а их мы перепрыгнем.</i></p> <p>Прыжки на 2-х ногах через кочки справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук (С)</p>                                       |
| Метание | Метание мешочков в даль правой и левой рукой | Метание мешочков в даль правой и левой рукой |  |  |  |  | <p>«Брусника, клюква, черника, клубника» - это что? А какая ягода здесь лишняя? Почему?</p> <p>Брусника, клюква, черника похожи на мячик, тоже круглой формы, но ягодой играть мы не сможем. Ягода лесная нужна нам для здоровья. А что ещё укрепляет здоровье?</p> <p>Отбивание мяча одной</p> | <p>Ягода нужна для здоровья и спорт нужен для здоровья. Вот и займемся спортом.</p> <p>Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками (О)</p> |

|                   |  |  |   |   |  |   |  |  |
|-------------------|--|--|---|---|--|---|--|--|
|                   |  |  |   |   |  |   | рукой на месте и с продвижением вперёд (баскетбольный вариант) (О)   |  |
| <b>Лазанье</b>    |  |  | Упражнение на гибкость «Перочинный ножик» | Упражнение на гибкость «Перочинный ножик» | «Мы пролезем по бревну, под деревьями и соберем фрукты». Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами (С)                        | Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода (для этого надо хорошо сгруппироваться в «комочек» (3) | Какое дикое животное очень любит лесную малину? Мы сейчас с вами пойдем за малиной по медвежьей. Ползание на ладонях и ступнях («по – медвежьей») в прямом направлении (3) | Лазанье в обруч на четвереньках и лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке (3) |
| <b>Равновесие</b> |  |  | Упражнение на равновесие «Цапля»          | Упражнение на равновесие «Цапля»          | Яблочки находили и в корзину опускали<br>Ходьба, по узкой дорожке с мячом в руках на середине поднять руки вверх и переложить мяч с правой руки в левую. (3) | Ходьба, по узкой дорожке с мячом в руках на середине поднять руки вверх и переложить мяч с правой руки в левую. (3)   |  |  |

|                             |                         |                     |                    |                    |                   |                  |                          |                          |
|-----------------------------|-------------------------|---------------------|--------------------|--------------------|-------------------|------------------|--------------------------|--------------------------|
| <b>Подвижные игры</b>       | «Мы весёлые ребята»     | «Мы весёлые ребята» | «Баба сеяла горох» | «Огород»           | «Яблонька»№1 (60) | «Яблонька»       | Эстафета «Соберем грибы» | Эстафета «соберем ягоды» |
| <b>Заключительная часть</b> |                         |                     |                    |                    |                   |                  |                          |                          |
|                             | К.и.»найди друга»№2(12) | «Кто позвал?»       | Пройди – не задень | Пройди и не задень | «Назови ласково»  | «Назови ласково» | Упр.с движением «Гриб»   | «Гриб»                   |

**Сентябрь**  
**№ 1, 2**

**1 занятие.** Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия; упражнять детей в ходьбе в колонне по одному.

Детский сад! Детский сад!

Очень много здесь ребят! (*маршируют в колонне по одному*)

Детям книжки здесь читают,

Кормят, лечат, обучают. (*ходьба на носочках, руки вверх, ходьба на пятках, руки на пояс*)

Воспитателям не лень

Нас учить хоть целый день. (*ходьба в колонне по одному*)

О нас заботятся всегда

Повар, прачка, медсестра. (*ходьба в колонне по 2-е*)

Няням мы «спасибо» скажем,

Труд их нужный очень важен. (*ходьба в колонне по одному*)

Не хотим идти домой, (*бег обычный продолжительность до 1 мин*)

Детский сад – наш дом родной! (*темп бега умеренный; переход на ходьбу*)

**2 занятие. Общеразвивающие упражнения.**

1. «**Детский сад, детский сад! Очень много здесь ребят!**» И.п. – основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища. 1 – 2 – дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3 – 4 – вернуться в исходное положение. Повтор 6 – 8 раз.

2. «**Здесь нас любят, уважают, никогда не обижают.**» И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – поворот туловища вправо, правую руку вправо; 2 – вернуться в исходное положение; 3 – 4 – то же влево. Повтор 6 - 8 раз.

3. «**Каждый день мы тренируем мускулатуру вместе с инструктором физкультуры.**» И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – выпад правой ногой вперед; 2 - 3 – пружинистые покачивания; 4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой. Повтор по 3 раза с правой и левой ногой.

4. «**Стирает прачка нам белье, очень чистое оно.**» И.п. – основная стойка ноги на ширине плеч, руки колени развести в стороны, руки вперед; 3 – 4 - вернуться в исходное положение. (5 – 8 раз).

5. «**Повар варит нам обед: суп, котлеты, винегрет.**» И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс; 1 – р вперед – вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п. (6 – 7 раз)

6. «**Врач нам делает уколы, все мы веселы, здоровы.**» И.п. – основная стойка руки на пояс.. Прыжки на 2-х ногах на месте в чередовании с ходьбой (или с непродолжительной паузой), правая назад (20 прыжков подряд). Повторить 3 – 4 раза.

**Основные виды движений.**

**Подвижная игра «Мы весёлые ребята»**

**Комукативная игра «найди друга»**

**М.И.»кто позвал»**

**Физкультура на улице:**

**Задачи:** Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением, продолжать учить прокатывать обручи, развивать ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед.

**1 часть.** Построение в две шеренги, проверка осанки и равнения. Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением.

**2 часть**

Игровые упражнения

«Не промахнись». Метание мешочков в даль.

«Добеги до ориентира». Бег на 30 м.

**3 часть.** Игра малой подвижности «Вершки и корешки»

**Сентябрь**  
**№ 3, 4 (с маленьким мячом)**

**1 часть.** Морковь и капусту, редис и лучок,  
Картофель, горох, огурцы, кабачок —  
Все сами растили, водой поливали,  
А осенью мы урожай собирали.

*(На лево в обход по залу шагом марш)* Вот дружно в огород мы шагаем. *Ходьба в колонне по одному.* Огурцы и помидоры мы срываем. *На сигнал: присесть, колени в стороны;* На грядке капусту мы собираем. *Ходьба на четвереньках.* Между грядок ходим, смотрим. *Обычная ходьба.* За кабачками побежали. *Бег.* К морковке спешим и горох собираем. *Бег мелким и широким шагом.* Про редиску и лучок не забываем. *Обычный бег. Ходьба (упражнения для восстановления дыхания) построение в 2 колонны.*

**2 часть.** *Общеразвивающие упражнения с маленьким мячом.*

**1. «Срываем огурцы»**

И. п. : о. с., мяч в правой руке. 1-2 — поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в другую руку — вдох; 3-4 — вернуться в и. п., выдох. То же левой рукой. Повторить по 6 - 8 раз.

**2. «Складываем кабачки»**

И. п. : ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — руки вперед; 2 — поворот туловища вправо с отведением руки с мячом вправо; 3 — руки вперед, переложить мяч в левую руку; 4 — вернуться в и. п. Повторить по 6 раз.

**3. «Убираем капусту»**

И. п. : ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1-2 — присесть, руки вперед, переложить мяч в другую руку; 3-4 — вернуться в и. п. Повторить 6-8 раз.

**4. «Убираем помидоры»**

И.п.: стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед - вниз, переложить мяч в правую руку; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в И.п.. то же, перекладывая мяч из правой руки в левую (6 раз)

**5. «Собираем картошку»**

И. п. : ноги слегка расставить, опуститься в присед, мяч в правой руке. 1-4 — прокатить мяч вправо вокруг себя, перебирая по мячу пальцами рук, голова прямо; 5-8 — то же влево. Повторить 6-8 раз.

**6. «Ах, ох, посыпался горох»**

И. п. : о. с. мяч в левой руке. Выполнять попеременно по 4 прыжка на правой, затем на левой ноге, под счет педагога 1-16. Затем — непродолжительная ходьба на месте. Повторить 2-3 раза.

**7. «Весь урожай мы сумели собрать».** Морковку, редис и лучок. Вот!»

И. п. : о. с. мяч в правой руке. 1 — руки в стороны, отставить правую ногу назад на носок; 2 — вернуться в и. п., руки вниз, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны, отставить левую ногу назад на носок; 4 — вернуться в и. п., переложить мяч в правую руку. Повторить 3-4 раза.

**3 часть. Основные движения (согласно плана № 2)**

**Подвижная игра «Бабка сеяла горох»/ игра малой подвижности «Пройди - не задень»**

**Подвижная игра «Огород»/ игра малой подвижности «Пройди - не задень»**

**Физкультура на улице:**

**Задачи:** Повторить ходьбу и бег между предметами, в рассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге.

**1 часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, змейкой; ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.

**2 часть.** Игровые упражнения.

«Быстро встань в колонну». Играющие строятся в три колонны (перед каждой колонной кубик или кегля своего цвета). Инструктор по физдо предлагает детям запомнить своё место в колонне и цвет кубика. По сигналу играющие разбегаются по площадке. Через 30 – 35 секунд подается сигнал «Быстро в колонну!», и каждый ребенок должен быстро занять свое место в колонне. Повторить 2 – 3 раза.

Бег на дистанцию 120 м.

Подвижная игра «Совушка»

**3 часть.** Игра малой подвижности «Великаны и гномы»

### Подготовительная группа

Сентябрь

№ 5, 6

Мы яблоки, груши,  
Всё сами растили,  
А осенью собрали,  
В корзины сложили

*(На лево в обход по залу шагом марш)* Вот дружно в сад мы шагаем. *Ходьба в колонне по одному.* Яблоки и груши мы собираем. *На сигнал: руки за голову, вверх идём на носочках;* Между деревьями ходим, смотрим. *Обычная ходьба.* За вишней бежим. В полуприседе, в приседе. *Бег.* К сливе спешим и черешню собираем. *Подскоки с хлопками над головой.* *Бег мелким и широким шагом.* Про абрикос и виноград не забываем. *Обычный бег.* *Ходьба (упражнения для восстановления дыхания) построение в 2 колонны.*

**2 часть. Общеразвивающие упражнения**

**1. «Вправо, влево посмотрите! Дружно фрукты ищите!»**

И.п. – о.с., руки вниз. 1,3 – поворот головы вправо (влево); 2,4 – и.п. Повтор 6 раз

**2. «Яблоньки тянутся к солнышку»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1,3 – руки через стороны вверх, встать на носки; 2,4 – и.п. Повтор 8 раз

**3. «В саду груши растут. Мы видим их и там и тут»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1,3 – поворот туловища вправо (влево), руки за спину – выдох; 2,4 – и.п. – вдох. Повтор 6 раз

**4. «Собираем фрукты в корзину»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки полукругом перед собой. Пальцы рук касаются друг друга, локти приподняты. 1,3 – наклон туловища вперед, руками коснуться пальцев ног; 2,4 – и.п. Повтор 6 раз.

**5. «Мы присядем и соберем упавшие сливы»** И.п. – о.с., руки вниз. 1, 3 – присесть, разведя колени в стороны, отрывая пятки от пола, руки за голову; 2,4 – и.п.

**6. «Вот мы и собрали урожай!»**

И.п. – о.с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте. 2 раза

**7. «Устали!»**

И.п. – о.с. 1,3 – руки вверх – вдох; 2,4 – руки вниз, туловище слегка наклонить вперед – выдох с произношением "ух".

**3 часть. Основные движения (согласно плана № 2)**

Подвижная игра «Яблонька»/ игра малой подвижности «Назови ласково»

### Физкультура на улице:

**Задачи:** Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость и ходьба между предметами.

**1 часть.** Ходьба в колонне по одному, бег – 20 м; ходьба – 10 м. Ходьба и бег между предметами (0,5 м).

**2 часть.** Игровые упражнения.

«Быстро передай» Играющие становятся в 3 – 4 шеренги и располагаются в полушаге друг от друга. У первого игрока в каждой шеренге мяч большого диаметра. По сигналу воспитателя дети начинают передавать мяч друг другу из рук в руки. Последний в шеренге игрок, получив мяч, поднимает его над головой. Задание выполняется 3 – 4 раза.

«Пройди – не задень». Ходьба с перешагиванием (руки за голову). Повторить 2 – 3 раза.

Подвижная игра «Совушка»

**3 часть.** Игра «Летает – не летает».

## Подготовительная группа

Сентябрь

№ 7, 8

**1 и 2 занятие.** Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия; упражнять детей в ходьбе в колонне по одному.

Как хорошо, как весело

По лесу мы идем

С корзинками плетеными осенним ясным днем. *Ходьба друг за другом.*

Впереди озеро, а сколько много птиц возле него. Это цапли. И мы постоим как «цапли». *Ходьба с выполнением задания «Цапля». Мы тихонько на носочках пройдем, чтоб не напугать птиц.*

Впереди густой дремучий лес. *Ходьба в глубоком приседе.* Впереди роща. *Присели, встали «пружинка». Ладонку козырьком ко лбу. Много деревьев в лесу.* Побежали между деревьями. *Бег змейкой по ширине зала.* Дальше поле. *Бег широким шагом с хлопками над головой.* Птицы и звери в лесу к зиме готовятся, побежим тихо. *Бег на носках.* По лесу тихонько пройдем грибы и ягоды соберем. *Ходьба.*

**Второе занятие.**

В лесу хорошо. Звери к зиме готовятся, запасы делают, зимовку готовят. Медведь берлогу обустраивает. Пройдем как медведи. *Ходьба на внешней стороне стопы.* Впереди роща. *Присели, встали «пружинка». Ладонку козырьком ко лбу.* Птицы и звери в лесу к зиме готовятся, побежим тихо. *Бег на носках. Много деревьев в лесу.* Побежали между деревьями. *Бег змейкой по ширине зала. Приставным шагом вправо, влево.*

**2 часть. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.**

**1. «Идем по лесу весело осенним ясным днем»**

И. п. : стоя, ноги параллельно, левая рука на поясе, правая на гимнастической палке (палка одним концом на пол). Выполнять шаги на мосте, поочередно сгибая колени, отрывая пятки от пола, делая энергичный перекал стопы до конца пальцев ног. Повторить 2—3 раза по 8 шагов на месте, между сериями шагов — пауза.

**2. «Осенним морозным воздухом мы дышим глубоко»**

И.п. – стойка ноги на ширине плеч, палка хватом с боков вниз. 1 – руки с гимнастической палкой вверх; 2 – палку за голову; 3 – вверх; 4 – исходное положение. (6 – 8 раз)

**3. «Руками ветки отведем, потом под ветками пройдем»**

И. п. : стоя, палка в согнутых руках у груди. 1 – 3 – палку вперед, пружинистые приседания с разведением колен в стороны; 4 – исходное положение. Повторить 7 раз.

**4. «Влево вправо посмотри ягоды, грибы вокруг ты поищи»**

И.п.: основная стойка, палка на плечах за головой. 1 – поворот вправо; 2 – исходное положение; 3 – влево; 4 - исходное положение. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

**5. «Ветки вверх ты подними, наклонись грибы и ягоды собери»**

И. п. : стойка ноги шире плеч, гимнастическая палка хватом с боков внизу. 1 – руки с гимнастической палкой вверх; 2 – наклон вперед, палкой коснуться пола, колени не сгибать; 3 - руки с гимнастической палкой вверх; 4 – в исходное положение. Повтор 6 раз.

**6. «Грибов и ягод мы набрали, от радости мы заскакали»**

И. п. : стойка ноги вместе, палка на плечах, руки удерживают её хватом сверху. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе. Серия из 8 прыжков в чередовании с ходьбой на месте после каждой серии прыжков. Повторить 3 – 4 раза.

## 7. «Устали мы, домой пойдем, в руках корзинки понесем»

ноги па ширине плеч, руки вниз. 1-2 — руки с гимнастической палкой вверх — вдох; 3-4 — вернуться в и. п. повторить 3-4 раза.

### 3 часть. Основные движения (согласно плана № 2)

Эстафета «Кто быстрее соберет грибы в корзинку», «Чья команда быстрее по цепочки передаст и соберет в корзину ягоды»

### Упражнение на координацию речи с движением «Гриб»

Зайка шел, шел, шел,

*декламируя стихотворение, дети в*

Белый гриб нашёл.

*разных направлениях расходятся по*

Раз – грибок,

*залу, имитируя движение грибника:*

Два – грибок,

*идут, нагибаются и кладут грибы в*

Три – грибок,

*кузовок. Движения должны быть не-*

Положил их в кузовок.

*торопливыми, ритмичными.*

*В. Волина*

## Физкультура на улице:

**Задачи:** Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу инструктора, упражнять в прыжках; разучить игру «Круговая лапта».

**1 часть.** Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, переход на бег по сигналу инструктора по физо и продолжительный бег (до 1 минуты), переход на ходьбу. Построение в круг.

### 2 часть. Игровые упражнения.

«Прыжки по кругу». Играющие образуют круг. Под счет инструктора «1-8» - прыжки по кругу на двух ногах, затем на счет «1-8» - на левой. После небольшой паузы упражнения повторяются в другую сторону.

«Круговая лапта». Дети распределяются на две команды. Игроки одной команды становятся в круг, у каждого в руках мяч. Игроки второй команды находятся внутри круга. Задача игроков первой команды – коснуться (осалить) тех, кто находится внутри круга. Дети внутри круга стараются увернуться. Когда будут осалены не менее трети игроков, команды меняются местами.

### 3 часть. Игра «Фигуры»

## Задачи на занятия в октябре :

### 1 Неделя (01-05) занятие

1. Очаровать детей занятием;
2. Закреплять прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат;
3. Обучать броскам мяча вверх и ловля его двумя руками;
4. Закреплять выполнение упражнений на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пойти дальше. Сойти со скамейке не прыгая.

### 2 занятие

1. Развивать двигательную активность на занятии;
2. Обучать прыжкам с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат;
3. Обучать перебрасыванию мяча друг другу парами, стоя в шеренгах. Один ребёнок бросает мяч, другой ловит его двумя руками. Предварительно хлопнув в ладоши;
4. Обучать ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс;

### 2неделя(08-12) занятие1

1. Учить элементам баскетбола (отбивать мяч одной рукой на месте и с продвижением вперед);
2. Учить прыжкам на правой и левой ноге змейкой между предметами;
3. Закреплять ползание на ладонях и ступнях «по-медвежьи» в прямом направлении;

### 2 занятие

1. Совершенствовать прыжки на 2-х ногах через кочки справа и слева, продвигаясь вперёд, используя взмах рук. Развивать координацию движений;
2. Учить элементам баскетбола (отбивать мяч одной рукой, продвигаясь вперёд, и забрасывать мяч двумя руками в корзину);
3. Закреплять лазание в обруч на четвереньках и лазание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке;

#### **3 неделя(15-19) 1 занятие**

1. Очаровать детей занятием ;
2. Учить вести мяч по прямой;
3. Совершенствовать по гимнастической скамейке (хват с боков);
4. Закреплять упражнение в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади.

#### **2 занятие**

1. Очаровать, предстоящим занятием;
2. Учить введению мяча между предметами;
3. Закреплять ползание на четвереньках по прямой подталкивая вперед головной набивной мяч;
4. Закреплять ходьбу по гимнастической скамейке с мешочками на голове, руки на пояс;

#### **4 неделя(22-26) 1 занятие**

1. Закреплять прыжки на правой и левой ноге между предметами;
1. Закреплять ходьбу в глубоком приседе и ползание под дугой подталкивая мяч вперёд.
2. Закреплять ходьбу с перешагиванием через предметы прямо и боком приставным шагом, с мешочком на голове;

#### **2 занятие**

1. Обучать прыжкам через палки (высота 25 см) (мат). Развивать координацию движений.
2. Закреплять ходьбу в глубоком приседе и ползание под дугой (высота 50 см) подталкивая мяч вперед.
3. Обучать передаче мяча в шеренгах друг другу.

#### **5 неделя (29-02) 1 занятие**

Формировать умения действовать с мячом, реагировать на сигнал. Учить вести мяч продвигаясь вперед.

Совершенствовать навыки ловли-передачи мяча.

#### **2 занятие**

Развивать интерес к занятиям на детских тренажерах.

Овладение определенными двигательными навыками и умениями, а также приемами страховки.

Укрепление мышечного тонуса. развитие общей выносливости.



**октябрь подготовительная группа**

|                          | 1 неделя<br>лес. деревья   |  | 2 неделя<br>хлеб  |   | 3 неделя<br>продукты питания   |  | 4 неделя<br>осень   |   |
|--------------------------|--|--|---|---|--|--|---|---|
|                          | 1 занятие  | 2 занятие  | 1 занятие.  | 2 занятие   | 1 занятие  | 2 занятие.   | 1 занятие.  | 2 занятие.  |
| <b>Вводная часть</b>     |  |  |   |   |  |  |   |   |
| <b>ходьба</b>            | а) ходьба с высоким подниманием колен;<br>б) полупреседе<br>в) пятках, руки полочкой за спиной<br>Соблюдение дистанции | а) перекат с пятки на носок;<br>б) в рассыпную<br>в) на носочках<br><br>Соблюдение дистанции   | а) перекатом с пятки на носок;<br>б) «пружинка»                                   | а) перекатом с пятки на носок;<br>б) «пружинка»                                   | а) на внешней стороне стопы;<br>б) перекатом с пятки на носок.                               | а) на внешней стороне стопы;<br>б) перекатом с пятки на носок.                               | а) ходьба друг за другом;<br>б) остановка, встать на носочки, голову вверх;<br>в) приседание руки на пояс, повороты туловища; | а) ходьба друг за другом;<br>б) остановка, встать на носочки, голову вверх;<br>в) приседание руки на пояс, повороты туловища; |
| <b>бег</b>               | а) обычный бег по кругу;<br>б) бег «змейкой» по длине зала   | а) обычный бег по кругу;<br>б) бег «змейкой» по ширине зала<br>в) с высоким подниманием колен. | а) обычный бег;<br>б) «змейкой» по ширине зала;<br>в) бег приставным шагом боком. | а) обычный бег;<br>б) «змейкой» по ширине зала;<br>в) бег приставным шагом боком. | а) обычный бег;<br>б) с выбросом прямых ног вперед;<br>в) бег «змейкой»,<br>г) мелким шагом. | а) обычный бег;<br>б) с выбросом прямых ног вперед;<br>в) бег «змейкой»,<br>г) мелким шагом. | а) обычный бег;<br>б) прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед;<br>в) широким шагом, присесть                                | а) обычный бег;<br>б) прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед;<br>в) широким шагом, присесть                                |
| <b>построение</b>        | в 2 колонны  | в 2 колонны  | в 2 колонны   | в 2 колонны   | в 2 колонны  | 2 колонны  | 2 колонны   | 2 колонны   |
| <b>ОРУ</b>               | с листьями   | с листьями   |   |   |  |  |   |   |
| <b>Основные движения</b> |  |  |   |   |  |  |   |   |
| <b>Прыжки</b>            | <i>Прыжки с куба «пенька» на полусогнутые ноги (8 – 10 раз)</i><br>Прыжки с высоты                                     | <i>Прыжки с куба «пенька» на полусогнутые ноги (8 – 10</i>                                     | Прыжки через короткую скакалку, вращая её   | Прыжки через короткую скакалку, вращая  | Прыжки с продвижением вперед на правой и левой   | Прыжки на 2-х ногах через шнуры подряд без   |   |   |

|                |  |   |  |  |  |  |  |   |
|----------------|--|---|--|--|--|--|--|---|
|                | 40 см на<br>полусогнутые<br>ноги на мат (3)  | раз)<br>Прыжки с<br>высоты 40 см<br>на<br>полусогнутые<br>ноги на мат (3)   | вперед. (О)  | вперед (О)   | ноге<br>попеременно, на<br>расстояние 4 – 5<br>метров.<br>Повторить 2 – 3<br>раза. (3)   | паузы. (3)   |  |   |
| <b>Метание</b> | «Хорошо в лесу<br>осенью, можно<br>играть с<br>листочками»<br>Броски малого<br>мяча вверх и<br>ловля его двумя<br>руками. Дети<br>располагаются<br>двумя шеренгами.<br>У каждого<br>ребёнка мяч. В<br>произвольной<br>порядке дети<br>выполняют броски<br>мяча вверх,<br>стараясь поймать<br>мяч двумя руками,<br>не прижимая его к<br>груди (О) | «Хорошо в лесу<br>осенью. Мы<br>поиграем в<br>лесу в мячик»<br>Перебрасыван<br>ие мяча друг<br>другу парами,<br>стоя в<br>шеренгах.<br>Один ребёнок<br>бросает мяч,<br>другой – ловит<br>его двумя<br>руками.<br>Предварительн<br>о хлопнув в<br>ладоши (О) | Броски мяча<br>друг другу<br>стоя в<br>шеренгах<br>(способ –<br>двумя руками<br>из-за головы)<br>(3) | Передача<br>мяча в<br>шеренгах<br>(дети стоят<br>на<br>расстоянии<br>одного шага<br>друг от друга<br>и передают<br>вдоль<br>шеренги мяч<br>с поворотом<br>к партнеру)<br>(С) | ·<br>Эстафета «Мяч<br>водящему»<br>Построится в 3<br>колонны. Перед<br>каждой<br>колонной встает<br>водящий с<br>мячом большого<br>диаметра. По<br>сигналу<br>водящий бросает<br>мяч первому<br>ребенку в<br>колонне, а тот<br>возвращает мяч<br>обратно и<br>убегает в конец<br>своей колонны.<br>Как только<br>впереди<br>колонны снова<br>окажется первый<br>в колонне, он<br>поднимает мяч<br>над головой. (О) | Броски мяча<br>в корзину<br>двумя<br>руками –<br>баскетбольн<br>ый вариант.<br>(О) | ·<br>Введение мяча<br>по прямой<br>(баскетбольны<br>й вариант) (О) | <i>Продолжаем<br/>выполнять<br/>задания<br/>осени,<br/>учимся быть<br/>ловкими.<br/>Введение<br/>мяча между<br/>предметами<br/>(6 – 8<br/>кубиков);<br/>расстояние<br/>между<br/>предметами<br/>1 м (О)</i> |

|                       |  |   |   |   |  |  |   |   |
|-----------------------|--|---|---|---|--|--|---|---|
| <b>Лазанье</b>        |  |   | Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. (З) | Лазанье под дугой. Подойти к дуге, присесть, сгруппироваться в «комочек» и пройти под дугой, не касаясь ее верхнего края. (О) |  |  | Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков) (С)  | Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч (вес мяча 0,5 – 1 кг) Дистанция 3 – 4 м (З) |
| <b>Равновесие</b>     | «Поваленное бревно»<br>Ходьба по бревну (гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пойти дальше. Сойти со скамейки не прыгая (З) | «Поваленное бревно в лесу. Пройдем по нему и не упадем»<br>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. (О) |   |   | Ходьба по шнуру боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. (О) | Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову. (З) | Ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг. Важно не только удерживать устойчивое равновесие, но и сохранить ритмичность и темп ходьбы. (З) | Ходьба по гимнастической скамейке «бревну» с «листочком» мешочком на голове, руки на пояс. (З)                          |
| <b>Подвижные игры</b> | «Шишки, желуди, каштаны» №4(134)   | «Шишки, желуди, каштаны»  | «Соберем зерно в колос» №4(59)  | «Соберем зерно в колос»   | «эстафеты» собери продукты питания   | «Эстафеты»   | НЕ оставайся на полу»   | «Перемена мест» (осенний листок красного, желтого,  |

|  |  |  |                                      |  |                           |   |                              |  |
|--|--|--|--------------------------------------|--|---------------------------|---|------------------------------|--|
|  |  |  |                                      |  |                           |   |                              | зеленого<br>цветов)                      |
| Заключительная часть                       |  |  |                                      |  |                           |   |                              |  |
| <b>Игра<br/>малой<br/>подвижнос<br/>ти</b> | Дай название<br>листьям от<br>названия дерева<br>№4(134) | Дыхательное<br>упр.»Быстро-<br>медленно»<br>№2(42) | Релаксация<br>подспокойную<br>музыку | Релаксация<br>под<br>спокойную<br>музыку | Лепим пельмени<br>№1(103) | Дыхательное<br>упр.»БУЛЬ-<br>буль»№2(114<br>) | Дых.упр.»осен<br>ние листья» | Дых.упр.»ОС<br>ЕННИЕ<br>листья»№109<br>) |

## Подготовительная группа

Октябрь

№ 1, 2

**1 и 2 занятие.** Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия; упражнять детей в ходьбе в колонне по одному.

Ветер по лесу летал, листья с дерева срывал, да ветки ломал. *Идем по лесу, переступаем через поваленные деревья. Ходьба с высоким подниманием колен.*

Дует ветер с юга, дует ветер с вьюгой, и с востока налетает, но меня он не ломает! *Ходьба в полупреседе, ходьба на пятках, руки полочкой за спиной.*

Какой бы лютый холод не был и как бы вьюги не гудели, - стоят и смотрят гордо в небо зеленые, как летом, ели. Побежали между деревьями в рассыпную и приставным шагом боком.

**Второе занятие.** Желтый, красный листопад. *Перекат с пятки на носок.*

Лисья по ветру летят. *Ходьба в рассыпную.*

Под ногами коврик новый, желто-розовый кленовый, *ходьба в колонне по одному на носочках*

Ветер листья поднимает, *бег обычный.*

Ветер листья кружит змейкой по дорожкам. *Бег змейкой по ширине зала. Кружение.* Ветер листья бросает нам под ноги. *Бег с высоким подниманием колен.*

*Обычный бег.* Вот мы пришли в смешанный лес. Ребята, почему лес называют смешанным? Сколько листьев много в лесу из них можно составить яркие осенние букеты.

*Ходьба (упражнения для восстановления дыхания) построение в 2 колонны.*

**Общеразвивающие упражнения с листьями.**

**Осенью в парке.**

Инвентарь: кленовые (или другое) листья из расчета по 2 шт. на каждого ребенка.

1. **«Помашем листочками»** И.п. – ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки с листочками внизу. 1 – поднять правую руку с листочками вверх, левую отвести до отказа назад. 2 – поднять левую руку вверх, правую вниз назад; 3 – сменить положение рук; 4 – опустить правую руку вниз, вернуться в и.п. После паузы выполнить всё ещё раз в быстром темпе. Повторить 4 – 6 раз.

2. **«Деревья наклоняются, листочки качаются»** И.п.: ноги врозь, руки с листочками внизу, вдоль туловища. 1 – поднять руки с листочками через стороны вверх, посмотреть на руки – вдох; 2 – наклонить туловище вправо, ноги прямые, голову прямо – выдох; 3 – выпрямиться, руки с листочками вверх – вдох; 4 – через стороны опустить листочками вниз – выдох. То же с наклоном в левую сторону. Повторить 6 раз.

3. **«Листочки опадают, ковром из листьев землю укрывают»** И.п.: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, руки с листочками сверху. 1 – наклон вперед, ноги не сгибать, положить листочки на землю перед собой – вдох; 2 – выпрямиться, руки за голову, хорошо прогнуться – выдох; 3 – наклониться, взять листочки – выдох; 4 – выпрямиться, поднять листочки вверх – вдох. Повторить 6 раз.

4. **«Листопад, листопад, листья по ветру летят»** И.п.: ноги вместе, руки с листочками внизу. 1 – 2 – поднять листочки вверх, правую ногу отвести назад на носок – вдох; 3 – 4 – опустить листочки, ногу приставить – выдох. То же, но назад отвести левую ногу. Повторить 4 – 6 раз.

5. **«Мы тихонько приседаем, и листочки собираем»** И.п.: о.с., руки с листочками внизу. 1 – присесть на носочках, колени врозь, спина прямая, руки с листочками вперед – выдох; 2 – вернуться в и.п., выпрямиться, руки вниз – выдох. Повторить 6 – 8 раз.

6. **«Прыгаем на двух ногах мы с листочками в руках»**

И.п.: ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки с листочками внизу; 6 шагов на месте, темп ходьбы спокойный. Повторить 4 – 5 раз.

7. «Осенью пахнет увядшей травой, опавшими листьями, стылой водой» И.п.: ноги врозь, руки с листочками внизу. 1 – подняться на носки, руки с листочками через стороны вверх – вдох; 2 – вернуться в и.п., выдох. Повторить 3 – 4 раза.

### 3 часть. Основные движения (согласно плана № 2)

Подвижная игра «Шишки, желуди, каштаны»/ игра малой подвижности «Дай название листьям от названия деревьев»

Подвижная игра «Шишки, желуди, каштаны»/ упражнение на ДЫХАНИЕ «быстро-медленно»

Физкультура на улице:

Задачи: Упражнять детей в прыжках в высоту с небольшого разбега, в беге между предметами не задевая их.

1 часть. Ходьба с выполнением различных движений рук и высоко поднимая бедра. Медленный бег. По команде воспитателя дети бегают в рассыпную, затем находят свое место в строю. Ходьба.

2 часть. 1. «Эстафета парами»

2. Поперек площадки кладут шнур. Дети встают вдоль шнура на расстоянии 3 м от него. Они разбегаются и перепрыгивают шнур, отталкиваясь одной ногой, а приземляясь на обе. После 3 – 4 попыток шнур натягивают на высоте 15 – 20 см. дети делают ещё 4 – 5 прыжков. Если упражнение получается, можно увеличить высоту до 40-50 см.

3. Бег в среднем темпе, во время которого дети перепрыгивают через натянутый шнур (высота 15 – 20 см). Ходьба.

4. Игра «Охотники и зайцы».

3 часть. Медленный бег. Ходьба.

## Октябрь

### № 3, 4

1 и 2 занятие. Какое поле за окном волнуется ветерок?

В нем волны можно собирать, укладывать в мешок.

Мы едем на машине на поле золотое,

*Ходьба друг за другом*

Где колоски все встали желтой стеною.

*Ходьба перекатом с пятки на носок*

Машина, стоп! Конец пути.

*Ходьба с остановкой по сигналу  
«Стоп»*

Дальше нужно пешком пройти

*ходьба обычная.*

Вот дождик начался, и мы все побежали.

*Легкий бег.*

Тропинкой узкою мы долго там петляли.

*Бег змейкой по ширине зала.*

По мостику мы боком пробежали.

*Ходьба приставным шагом боком.*

Опять бежали.

*Обычный бег.*

И пришли на поле светлое, большое  
и золотое-золотое!

*Ходьба обычная.*

**Основная часть. Общеразвивающие упражнения.**

1. «Нива». – «Не море, а волнуется»

И.п. – стоя на коленях, руки вверху. 1 – наклон вправо; 2 – исходное положение; 3 – наклон влево; 4 – исходное положение. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

2. «Пшеница» - «С неба солнце золотое золотое льет лучи,

**В поле дружную стеною выстроились... «усачи»**

И.п. – сед с прямыми ногами, руки внизу. Выполнение: на счет 1-2 – руки вперед – вверх, на счет 3 – 4 – и.п. Повтор 6 – 8 раз.

3. «Рожь» - «Склонила тяжелую голову рожь,

**Спасибо вам, солнце и ласковый дождь»**

И.п. – сед, ноги врозь, руки вверху. Выполнение: на счет 1 – 2 – руки вниз, к носкам ног, на счет 3 – 4 – и.п. Повтор 6 – 8 раз.

4. «Комбайн» - «Он идет, волну сечет, из трубы – зерно течет»

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнение: на счет 1 – 4 – поднять ноги под углом 45 и сводить их из стороны в сторону – скрестно («ножницы»), на счёт 5 – 8 – и.п. Повтор 6 – 8 раз.

**5. «Мельница». – «Что за птица – крыльями машет, а сама ни с места?»**

И.п. – лежа на животе, руки вперед, ноги сомкнуть и приподнять. Выполнение: на счет 1 – 4 – поочередное поднятие и опускание рук и ног вверх – вниз, на счет 5-6 – и.п. Повтор 6 раз.

**6. «Сноп». – «Лежит мужичок в золотом кафтане, не поднимешь – не встанет»**

И.п. – сед, опора на колени и предплечья.

Выполнение: на счет 1 – 2 – опора на кисти рук и носки ног, на счет 3 – 4 – и.п. Повтор 6 раз.

**7. «Тестомешалка». – Тесто мешалка шумит и тесто месит.**

И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Выполнение: на счет 1 – 4 – прыжки на двух ногах на месте, на счет 5 – 8 – ходьба на месте. Повтор 6 раз.

**8. «Колосок» - «Весь из золота отлит, он на солнышке стоит».**

И.п. - основная стойка, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Выполнение на счет 1 – 2 – руки вверх, подняться на носки (вдох), на счет 3 – 4 – и.п. (выдох)

**3 часть. Основные движения (согласно плана № 2)**

**Подвижная игра «Соберем зерно в колос»**

**Заключительная часть.** Релаксация *под спокойную музыку.*

**Физкультура на улице:**

**Задачи:** Упражнять в ходьбе и беге, повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

**1 часть.** Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, переход на бег в умеренном темпе продолжительностью до 1 минуты и на ходьбу.

**2 часть.** Поперек площадки кладут шнур. Дети встают вдоль шнура на расстоянии 3 м от него. Они разбегаются и перепрыгивают шнур, отталкиваясь одной ногой, а приземляясь на обе. После 3 – 4 попыток шнур натягивают на высоте 15 – 20 см. дети делают ещё 4 – 5 прыжков. Если упражнение получается, можно увеличить высоту до 40-50 см.

2. Бег в среднем темпе, во время которого дети перепрыгивают через натянутый шнур (высота 15 – 20 см). Ходьба.

3. Подвижная игра «Лиса в курятнике»

**3 часть.** Медленный бег. Ходьба.

**Октябрь**

**№ 5, 6**

**1 и 2 занятие.**

Жил – был медвежонок. Звали его Смелычак. *Ходьба на внешней стороне стопы идем как «медведи».* Он рос сильным и смелым медвежонком. *Упражнение для рук: к плечам, в сторону.* С каждым днем сила и смелость его прибавлялись, потому, что каждое утро Смелычак кушал кашу. *Ходьба с перекатом с пятки на носок.* Кашу варили из крупы: гречневую – из гречи, которую собирали в поле. *Бег обычный.* Гороховую – из гороха. Горох тоже выращивают в поле. *Бег с выбросом прямых ног вперед.* Овсяную – из овса. Бег змейкой между растением, который называется – овёс. Бег мелким шагом.

**2 часть Комплекс ОРУ**

Когда медвежонок с мамой легли спать, на кухне произошло чудо.

1. *Зазвенели кастрюли.* И.п. – основная стойка ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, хлопнуть в ладоши; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение. (8 раз)

2. *Закипело молоко.* И.п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 – встать, руки в стороны; исходное положение. (6 – 8 раз)
3. *Заскользило по тарелочкам масло.* И.п. – стойка на коленях, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 – выпрямиться; 4 исходное положение. То же влево (6 раз).
4. *Заскрипела на блюдечке соль.* И.п. – основная стойка руки за голову. 1 – 2 – присесть, руки вперед; 3 – 4 – исходное положение.
5. *Засверкал в вазочке сахар.* И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – наклон вправо, правая рука - вниз, левая – вверх; 2 – исходное положение; 3 – влево; 4 – исходное положение.
6. *Зашелестели в мешочках крупы.* И.п. – основная стойка ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь, с хлопком в ладоши над головой; 2 – вернуться в исходное положение. Выполняется на счет воспитателя «1-8». Повторить 3 раза.

### **3 часть. Основные движения (согласно плана № 2)**

Крупы спорили, а молоко, масло, соль и сахар, которые тоже нужны для приготовления каши, скучали. И тут молоко сказало:

- Давайте сварим самую главную и самую полезную кашу из всех круп и назовём её «Каша Дружба»

### **Подвижная игра «эстафета» собери продукты питания**

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

**М.И.»Лепим пельмени» дых.упр.»Буль-буль»**

#### **Физкультура на улице:**

**Задачи:** Упражнять в ходьбе и беге, учить соревноваться, играть в подвижные игры.

**1 часть.** Ходьба. Бег. Ходьба.

**2 часть.** Соревнования:

1. Пропрыгай на 2-х ногах и пролезь в обруч.
2. Перешагни через препятствия и пронеси гимнастические палки .
3. Попади в корзину пластмассовым мячиком.
4. Игра малой подвижности «Затейники»

**3 часть.** Медленный бег. Ходьба.

### **Подготовительная группа**

**Октябрь**

**№ 7, 8**

**1 занятие и 2 занятие.** Капля первая упала – кап!

И вторая прибежала – кап!

Мы на небо посмотрели,  
Капельки «кап-кап» запели.

Намочили лица.

Мы их вытирали.

Туфли – посмотрите –

Мокрыми стали.

Плечами дружно поведем

И все капельки встряхнем.

От дождя мы убежим.

Перепрыгнем лужи

*Ходьба друг за другом.*

*встать на носочки, голову вверх.*

*Приседания, руки на пояс.*

*Ладонками провести по лицу.*

*Поднять правую ногу, опустить.*

*То же левой ногой.*

*Повороты туловища вправо – влево.*

*Бег друг за другом.*

*прыжки на двух ногах с  
продвижением вперед. Бег широким  
шагом.*

Под кусточком посидим.

*Присесть. Вернуться в и.п.*

## **2 часть Комплекс ОРУ «Осенний ветер»**

**1. «Ветер играет с листьями»** И.п.: стоя, ноги вместе, руки подняты вверх. Мелко трясти кистями рук, произнося «ш-ш-ш...».

Ветер по лесу летает,  
Ветер с листьями играет.  
Листья тихо шелестят  
И от холода дрожат.

**2. «Ветер качает деревья»** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх. Наклоны корпуса вправо и влево.

Ветер дует-задувает,  
Ветер дерево качает.

**3. «Падают листики».** И.п.: стоя, ноги вместе, прямые руки вытянуты вперед. 1 – отвести вправо правую руку и повернуться вправо; 2 – и.п.; 3 – отвести влево левую руку и повернуться влево; 4 – и.п.; 5 – присесть, руки вперёд; 6 – и.п.; 7 – присесть, руки вниз, коснуться ими пола; 8 – и.п.

Ветер дунул посильней.  
Лист сорвался, полетел,  
Покружился, покружился  
И на землю опустился.

**4. «Под ногами ковер из листьев»** И.п.: стоя, ноги врозь, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пола между носками ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз)

Падают с ветки жёлтые монетки...

Под ногами целый клад!  
Это осень золотая  
Дарит листья, не считая.  
Золотые дарит листья  
Вам, и нам,  
И всем подряд.  
*(И. Пивоварова)*

**5. «Из лоскутьев одеяло на прощанье осень шьёт».** И.п.: лежа на спине, руки прямые за голову. 1 – 2 – поворот на живот; 3 – 4 – вернуться в исходное положение (3 – 4 раза в каждую сторону)

На деревьях листьев мало.  
На земле — невпроворот.  
Из лоскутьев одеяло  
На прощанье осень шьёт.  
*(С. Островский)*

**6. «Стаи птиц улетают прочь за синее море».** И.п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – поднимаясь на носки, руки за голову; 3 – опуститься на всю стопу, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 – 8 раз).

Стаи птиц улетают  
Прочь за синее море,  
Все деревья блистают  
В разноцветном уборе.

*К. Бальмонт*

**7. «Волшебный, осенний и сказочный лес Нас в гости к себе приглашает».** И.п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе, руки вдоль туловища. Выполняется на счет «1-8» (3 раза)

Закружится ветер под песню дождя,  
Листочки нам под ноги бросит.  
Такая красивая эта пора:  
Пришла к нам опять Чудо-Осень.  
(М. Сидорова)

### **3 часть. Основные движения (согласно плана № 2)**

#### **Подвижная игра «не оставайся на полу»№3(141)**

#### **Заключительная часть Дых.упр.»Осенние листья»№1(109)**

#### **Физкультура на улице:**

**Задачи:** Упражнять в ходьбе и беге, повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

**1 часть.** Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, переход на бег в умеренном темпе продолжительностью до 1 минуты и на ходьбу.

**2 часть.** Поперек площадки кладут шнур. Дети встают вдоль шнура на расстоянии 3 м от него. Они разбегаются и перепрыгивают шнур, отталкиваясь одной ногой, а приземляясь на обе. После 3 – 4 попыток шнур натягивают на высоте 15 – 20 см. дети делают ещё 4 – 5 прыжков. Если упражнение получается, можно увеличить высоту до 40-50 см.

2. Бег в среднем темпе, во время которого дети перепрыгивают через натянутый шнур (высота 15 – 20 см). Ходьба.

3. Подвижная игра «Лиса в курятнике»

**3 часть.** Медленный бег. Ходьба.

### **9 занятие.**

**1 часть.** Ходьба на носках, пятках. Бег обычный, со сменой ведущего.

**2 часть.ОРУ. с большим мячом.**упражнения с мячом»Подбрось по выше»,»Брось мяч на пол и поймай его»

Свободная игра с мячом на площадке.

3 часть Игра«Сбей кеглю» смотреть№6(1-2 занятие)

### **10 ЗАНЯТИЕ.**

1 часть.Ходьба на носках,пятках.Бег обычный,змейкой.

2 часть.ОРУ с палками. Занятие на тренажерах»:Бегущая

дорожка,»Велотренажер»»,Минибатут»»Тренажер для равновесия»»»,Степпер»»Диск.»

Подвижная игра»Бездомный заяц»

3 частьДыхательное упр.»Ладони»

### **Задачи на занятия в ноябре :**

#### **1 занятие 1неделя(06-09)**

5. Очаровать детей занятием;
6. Закреплять прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно;
7. Обучать перебрасывать мяч двумя руками снизу;
8. Обучать ходьбе по шнуру боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате.

#### **2 занятие**

5. Развивать двигательную активность на занятии;
6. Закреплять прыжки на 2-х ногах через шнуры подряд без паузы;
7. Учить броскам мяча в корзину 2-мя руками;
8. Закреплять ходьбу по канату боком приставным шагом, руки за голову;

#### **1 занятие 2неделя (12-16)**

4. Учить прыжкам через короткую скакалку, вращая её вперед;
5. Закреплять броски мяча друг другу стоя в шеренгах (2-мя руками из-за головы);
6. Закреплять ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на

голове;

**2 занятие**

4. Учить прыжкам через короткую скакалку;
5. Совершенствовать умение владеть мячом в парах;
6. Учить лазать под дугой, сгруппировавшись;

**1 занятие 3неделя(19-23)**

5. Очаровать детей занятием ;
6. Учить лазать под дугой в группировке;
7. Учить элементам баскетбола;
8. Закреплять умение держать равновесие.

**2 занятие**

1. Учить метать мешочки в горизонтальную цель правой и левой рукой;
5. Закреплять ползание «по-медвежьи»;
6. Учить ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове; ,

**1 занятие 4неделя(26-30)**

1. Учить прыжкам в длину с места;
3. Учить забрасыванию мяча в корзину;
4. Закреплять ходьбу боком, приставным шагом, с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи, руки свободно балансирует;

**2 занятие №6(3 занятие)**

1. Учить Вести мяч, продвигаясь вперед, развивать ловкость и координацию движений.
2. Закреплять переброску мячей друг другу, стоя в шеренгах. Броски мяча выполняются двумя руками снизу, от груди, из-за головы;
3. Воспитывать Дружеские взаимоотношения.



**ноябрь подготовительная группаА**

|                          | 1 неделя<br>одежда   |  | 2 неделя Обувь головные<br>уборы  |   | 3 неделя<br>ателье   |   | 4 неделя<br>семья   |  |
|--------------------------|--|--|---|---|--|---|---|--|
|                          | 1 занятие  | 2 занятие  | 1 занятие.  | 2 занятие   | 1 занятие  | 2 занятие.  | 1 занятие.  | 2 занятие.   |
| <b>Вводная часть</b>     |  |  |   |   |  |   |   |  |
| <b>ходьба</b>            | а) на внешней стороне стопы;<br>б) перекатом с пятки на носок.                               | а) на внешней стороне стопы;<br>б) перекатом с пятки на носок.                               | а) перекатом с пятки на носок;<br>б) «пружинка»                                   | а) перекатом с пятки на носок;<br>б) «пружинка»                                   | а) ходьба гимнастическим шагом;<br>б) на носках, руки на поясе;<br>в) на пятках, руки за голову<br>г) на внешней стороне стопы | а) ходьба с выполнением движений для рук;<br>б) приставным шагом вперед | а) на носках;<br>б) приседание<br>в) прыжки                           | а) выпады на правую и левую ногу;<br>б) на пятках<br>в) приседание<br>г) прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед |
| <b>бег</b>               | а) обычный бег;<br>б) с выбросом прямых ног вперед;<br>в) бег «змейкой»,<br>г) мелким шагом. | а) обычный бег;<br>б) с выбросом прямых ног вперед;<br>в) бег «змейкой»,<br>г) мелким шагом. | а) обычный бег;<br>б) «змейкой» по ширине зала;<br>в) бег приставным шагом боком. | а) обычный бег;<br>б) «змейкой» по ширине зала;<br>в) бег приставным шагом боком. | а) бег с захлестыванием голени;<br>б) с выполнением дыхательного упражнения;   | а) бег с подскоками;<br>б) приставным шагом боком.                      | а) обычный бег;<br>б) бег приставным шагом боком<br>в) бег на носках. | а) обычный бег;<br>б) бег с подскоками<br>в) бег на носках   |
| <b>построение</b>        | в 2 колонны  | в 2 колонны  | в 2 колонны   | в 2 колонны   | в 2 колонны  | 2 колонны   | 2 колонны   | 2 колонны  |
| <b>ОРУ</b>               |  |  |   |   | с гимнастической палкой  | с гимнастической палкой   |   |  |
| <b>Основные движения</b> |  |  |   |   |  |   |   |  |

|                       |   |  |  |  |   |  |   |  |
|-----------------------|---|--|--|--|---|--|---|--|
| <p><b>Прыжки</b></p>  | <p>Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, на расстояние 4 – 5 метров. Повторить 2 – 3 раза. (З)</p>   | <p>Прыжки на 2-х ногах через шнуры подряд без паузы. (З)</p>           | <p>Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперед. (О)</p>                           | <p>Прыжки через короткую скакалку, вращая вперед (О)</p>   | <p><i>Зачем нам нужны ноги? Мы умеем ходить, бегать, прыгать. А ещё мы умеем прыгать на правой и левой ноге. Покажем как!</i><br/>Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола. (С)</p> | <p><i>Наши ноги молодцы, прыгаем мы от души.</i> Прыжки в длину с места. (О)</p> | <p><i>Хорошо в большой семье, весело и дружно. Маме и с младшими сестрами и братьями играем.</i> Прыжки в длину с места (О)</p> |  |
| <p><b>Метание</b></p> | <p>Эстафета «Мяч водящему» Построится в 3 колонны. Перед каждой колонной встает водящий с мячом большого диаметра. По сигналу водящий бросает мяч первому ребенку в колонне, а тот возвращает мяч обратно и убегает в конец своей колонны. Как только впереди</p> | <p>Броски мяча в корзину двумя руками – баскетбольный вариант. (О)</p> | <p>Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ – двумя руками из-за головы) (З)</p> | <p>Передача мяча в шеренгах (дети стоят на расстоянии одного шага друг от друга и передают вдоль шеренги мяч с поворотом к партнеру) (С)</p> |   |  | <p>Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант) (О)</p>  | <p>Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах. (расстояние между детьми 2 – 2,5 м) Исходное положение – стойка ноги на ширине плеч. Броски мяча выполняются двумя руками снизу, от</p> |

|                |  |  |   |   |  |   |  |  |
|----------------|--|--|---|---|--|---|--|--|
|                | колонны снова окажется первый в колонне, он поднимает мяч над головой. (О) |  |   |   |  |   |  | груди из-за головы. (З)  |
| <b>Лазанье</b> |  |  | Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. (З) | Лазанье под дугой. Подойти к дуге, присесть, сгруппироваться в «комочек» и пройти под дугой, не касаясь ее верхнего края. (О) | <i>Мы умеем с вами очень много делать движений, а помогает нам в этом тело, руки и ноги.</i><br>Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали) (О) | <i>Мы умеем с вами очень много делать движений, а помогает нам в этом тело, руки и ноги.</i><br>Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз. Уделить внимание положению рук. (О) |  | Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Ведение мяча продвигаясь вперед. |

|                                    |  |  |                                  |                        |   |   |  |                     |
|------------------------------------|--|--|----------------------------------|------------------------|---|---|--|---------------------|
| <b>Равносе<br/>е</b>               | Ходьба по шнуру боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. (0) | Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову. (3) |                                  |                        | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. (3) | Ходьба на носках по уменьшительной площади опоры, руки на пояс или за голову. (3) | Ходьба боком, приставным шагом, с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи, руки свободно балансируют (3) |                     |
| <b>Подвижны<br/>е игры</b>         | «Пустое место»№3(121)  | «Эстафеты с обручем»   | НЕ оставайся на полу»№3(141)     | Пустое место           | Ловишка»Спрячь руки за спину»№3(138)  | Ловишка с приседанием   | «Бездомный заяц»   | «Быстрее по местам» |
| <b>Заключительная часть</b>        |  |  |                                  |                        |   |   |  |                     |
| <b>Игра малой подвижнос<br/>ти</b> | Комукативная игра «Найди друга»№2(12)  | Комукативная игра»Найди друга»                               | Релаксация «под спокойную музыку | Релаксация «под музыку | Игра на внимание»Дарик и-дарики»№2(7)   | «Дарики-дарики»   | Лучший друг№2(61)  | «НАЙДИ ДРУГА»№2(12) |

## Ноябрь 1-2 Занятие

Если солнце ярко светит,  
Без панамы не гуляй.  
Если снег закружит, ветер,  
Тогда шапку надевай.

*Ходьба друг за другой*

*Ходьба с высоким  
подниманием бедра, руки в «замок» на  
голове*

Девочкам идут платочки,  
В шляпках модницы всегда,  
А у мальчиков — пилотки  
И бейсболки неспроста.  
В любое время года  
С очень давних пор  
Защищает голову  
Головной убор.

*ходьба на носочках, руки за голову.*

*бег*

*бег подскоками.*

## II часть: Комплекс ОРУ

1. И.п. – основная стойка руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; 3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 – исходное положение.
2. И.п. – основная стойка руки на пояс. 1 – 2 – присесть медленным движением, руки вперед; 3 – 4 – вернуться в исходное положение.
3. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо, правая рука вниз, левая вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же влево.
4. И.п. – стойка в упоре на коленях, руки с опорой о пол. 1 – правую ногу отвести назад, вверх; 2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой.
5. И.п. – лежа на животе, руки прямые. 1 – 2 – прогнуться, руки вверх; 3 – 4 – исходное положение.
6. И.п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – мах правой ногой вперед, вверх; 2 – исходное положение. То же левой ногой.

## . Основные движения (согласно плана № 2)

**Подвижная игра «Пустое место» «Эстафета с обручем»**

**3 часть Комукативная игра «Найди друга» ,»Лучший друг»**

## Физкультура на улице:

**Задачи:** Упражнять в ходьбе и беге, повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

**1 часть.** Ходьба с движением рук, высоким подниманием колен. Медленный бег. Дети бегут, высоко поднимая колени, прыгают с ноги на ногу. Ходьба.

**2 часть.** Упражнение: Поперек площадки кладут шнур. Дети встают вдоль шнура на расстоянии 3 м от него. Они разбегаются и перепрыгивают шнур, отталкиваясь одной ногой, а приземляясь на обе. После 3 – 4 попыток шнур натягивают на высоте 15 – 20 см. дети делают ещё 4 – 5 прыжков. Если упражнение получается, можно увеличить высоту до 40-50 см.

2. Бег в среднем темпе, во время которого дети перепрыгивают через натянутый шнур (высота 15 – 20 см). Ходьба.

3. Подвижная игра «Мы весёлые ребята»

**3 часть.** Медленный бег. Ходьба.

## Подготовительная группа

Ноябрь

№ 3, 4

Всюду, всюду мы вдвоём  
Неразлучные идём.  
Мы гуляем по лугам,  
По зелёным берегам,  
Вниз по лестнице сбегали,

*шагают друг за другом*

*на наружных сторонах стоп*

*бег, бег с высоким  
подниманием колен*

*приставным шагом вперед*

Вдоль по улице шагали,  
После лезем под кровать,  
Будем там тихонько спать.

*Ходьба на месте.*

### II часть: Комплекс ОРУ с кубиком

1. И.п. – основная стойка, кубик в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить кубик в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, положить кубик на пол (между ступнями); 3 – выпрямиться, руки на пояс; 4 – наклониться, взять кубик, вернуться в исходное положение. То же левой рукой. Повторить по 3 раза каждой рукой.

3. И.п. – стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке. 1 – поворот вправо, коснуться кубиком пятки правой ноги; 2 – вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

4. И.п. – стоя, кубик в обеих руках над головой. 1 – 2 – поднять прямые ноги вверх - вперед, коснуться кубиком носков ног; 3 – 4 – вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

5. И.п. – основная стойка, кубик в правой руке. 1 – 2 – присесть, кубик вынести вперед; 3 – 4 – вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

6. И.п. – основная стойка, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки вокруг кубика вправо и влево.

### 3 часть. Основные движения (согласно плана № 2)

**Подвижная игра»Пустое место»,»Не оставайся на полу»**

**Заключительная часть.Релаксация под спокойную музыку.**

### Физкультура на улице:

**Задачи:** Упражнять в ходьбе и беге, учить соревноваться, играть в подвижные игры.

**1 часть.** Ходьба. Бег. Ходьба.

**2 часть.** Соревнования:

1. Пропрыгай на левой и правой ноге, перешагни через кубики и передай эстафету.

2. Пройди по узкой нарисованной дорожке.

3. Попади в корзину пластмассовым мячиком.

4. Игра малой подвижности «Удочка»

**3 часть.** Медленный бег. Ходьба.

## Подготовительная группа

Ноябрь

№ 5, 6

### 1 и 2 занятие.

Обед мы с бабушкой сварили.

*Ходьба друг за другом.*

Стол скатертью большой накрыли,

*ходьба широким шагом.*

Поставили тарелки, положили ложки,  
*влево.*

*ходьба приставным шагом вправо,*

Налили супа кошке в плошку.

*Бег подскоками.*

Все вместе сели мы обедать.

*Бег по двое.*

Всех просим наших щей отведать.

*Бег приставным шагом.*

### II часть: Комплекс ОРУ «Обед мы с бабушкой сварили» с кубиками

#### 1. «Я сейчас готовить буду. Соберу на стол посуду».

И. п. : стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1 – 2 – руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3 – 4 – вернуться в исходное положение. Повторить 6 – 8 раз.

#### 2. «Вот кастрюля, поварешка, сковорода, вилка, ложка. Небольшой столовый ножик мне понадобится тоже»

И. п. : стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке внизу. 1- руки вперед, кубик в правой руке, 2 – наклон вперед, переложить кубик в левую руку, 3 — руки с кубиком вверх; 4 — вернуться в исходное положение. Повторить 6-8 раз,

#### 3. «Вот, с узорами тарелки, чашка с блюдцем на салфетке»

И. п. : стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке внизу. 1 — поворот вправо; 2 – наклон, руки вперед, переложить кубик в левую руку; 3 – выпрямиться; 4 – вернуться в исходное положение. То же влево. Повторит по 3 – 4 раза в каждую сторону.

#### 4. «И, конечно, неслучайно на плите дымиться чайник»

И. п. : о. с., руки на пояс. 1-2 - присесть, колени врозь, руки с кубиком вверх. Держать спину прямо. Повторить 6-8 раз.

#### 5. «Всю посуду разложили, кукол чай пить пригласили»

И. и. : ноги слегка расставлены, кубик в правой руке внизу. 1 – 8 - Прыжки – ноги вместе, ноги врозь, руки с кубиком через стороны вверх; чередуя с ходьбой.

#### 6. «Всем посуды тут хватило. Всех обедом накормили. Всю посуду мы убрали, и спасибо всем сказали»

И.п. – основная стойка, кубик в правой руке, внизу. 1 – правую ногу назад на носок, кубик вверх переложить в левую руку; 2 – исходное положение.

### 3 часть. Основные движения (согласно плана № 2)

#### Подвижная игра «ловишка с приседанием» «Спрячь руки а спину»

ЗАключительная часть. ИГРА «Дарики-дарики»

### **Физкультура на улице:**

**Задачи:** Упражнять детей в прыжках в высоту с небольшого разбега, в беге между предметами не задевая их.

**1 часть.** Ходьба с выполнением различных движений рук и высоко поднимая бедра. Медленный бег. По команде воспитателя дети бегают в рассыпную, затем находят свое место в строю. Ходьба.

**2 часть.** 1. «Эстафета парами»

2. Поперек площадки кладут шнур. Дети встают вдоль шнура на расстоянии 3 м от него. Они разбегаются и перепрыгивают шнур, отталкиваясь одной ногой, а приземляясь на обе. После 3 – 4 попыток шнур натягивают на высоте 15 – 20 см. дети делают ещё 4 – 5 прыжков. Если упражнение получается, можно увеличить высоту до 40-50 см.

3. Бег в среднем темпе, во время которого дети перепрыгивают через натянутый шнур (высота 15 – 20 см). Ходьба.

4. Игра «Охотники и зайцы».

**3 часть.** Медленный бег. Ходьба.

### **Подготовительная группа**

**Ноябрь**

**№ 7, 8**

#### **1 занятие.**

Мы во двор выходим

*Ходьба друг за другом*

Дружно всей семьёй.

Встанем вокруг и по порядку

Каждый делает зарядку.

Мама руки поднимает

*ходьба на носках, руки подняты вверх.*

Мама бодро приседает

*приседание (колени в сторону,*

*пятки приподняты) прыжки на 2-х ногах*

*с продвижением вперёд*

Повороты вправо - влево

*Обычный бег с переходом на бег*

Делает мой братик Сева

*приставным шагом.*

Я сама бегу трусцой

*Бег на носках.*

И качаю головой.

*Обычный бег с переходом на ходьбу, восстановление дыхания.*

#### **2 занятие №6(3 занятие).**

##### **2 часть ОРУ**

1. **Хорошо в большой семье.** И.п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение.

2. **Весело и дружно.** И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево. Повтор по 3 раза в каждую сторону.

3. **Мы друг другу помогаем и друг друга понимаем** И.п. – сидя на полу, ноги врозь, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперёд, коснуться пола; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение.

4. **Обсуждаем все дела, пол помоем** И.п. – стойка в упоре на коленях, руки на пояс. 1 – правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 – исходное положение. То же влево.

5. *И тогда спортом дружно мы займемся* И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять правую руку вверх; 2 – опустить, вернуться в исходное положение.

6. *А потом с сестрой и братом будем весело играть, бегать, прыгать и скакать.*

И.п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1 – 8, затем пауза и повторение прыжков.

### **3 часть. Основные движения (согласно плана № 2)**

**Подвижная игра «Бездомный заяц»/ Ходьба**

**Подвижная игра «Быстрее по местам»/ходьба**

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ»».**Найди друга.» «Лучший друг.»

### **Физкультура на улице:**

**Задачи:** Упражнять детей в прыжках в высоту с небольшого разбега, в беге между предметами не задевая их.

**1 часть.** Ходьба с выполнением различных движений рук и высоко поднимая бедра. Медленный бег. По команде воспитателя дети бегают в рассыпную, затем находят свое место в строю. Ходьба.

**2 часть.** 1. «Эстафета парами»

2. Поперек площадки кладут шнур. Дети встают вдоль шнура на расстоянии 3 м от него. Они разбегаются и перепрыгивают шнур, отталкиваясь одной ногой, а приземляясь на обе. После 3 – 4 попыток шнур натягивают на высоте 15 – 20 см. дети делают ещё 4 – 5 прыжков. Если упражнение получается, можно увеличить высоту до 40-50 см.

3. Бег в среднем темпе, во время которого дети перепрыгивают через натянутый шнур (высота 15 – 20 см). Ходьба.

4. Игра «Охотники и зайцы».

**3 часть.** Медленный бег. Ходьба.

### **Декабрь.подготовительная группа**

#### **1-2 Занятие**

#### **ЗАДАЧИ**

1. Совершенствовать бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками;
2. Совершенствовать ходьбу боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи;
3. Обучать прыжкам на 2-х ногах между предметами;

1. Заинтересовать занятием с элементами баскетбола;
2. Учить забрасывать мяч в корзину, способом от груди;
3. Упражнять в ведении мяча в ходьбе,беге.
4. .Формировать ловкость действий с мячом.

#### **3-4 занятие**

1. Закрепить время года на занятии по физкультуре;
2. Закрепить прыжки в длину, следить за И.П.
3. Закреплять лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом;
4. Упражнять в равновесии.

1. Совершенствовать прыжки;
2. Обучать ползанию по плоскости;
3. Развивать равновесие при ходьбе по скамейке с мешочком на голове;

#### **5-6 занятие**

1. Совершенствовать бросание мяча вверх о землю и ловля, подбрасывание мяча правой и левой рукой;
1. Упражнять в ходьбе по канату;
2. Закреплять одноимённый способ при ползании по скамейке;
1. Упражнять в прыжках со скамейки на мат. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен;
2. Учить лазить по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт;
3. Закреплять отбивание мяча.

7-8 занятие

1. Развивать знания детей о строение человека;
2. Упражнять метанию в горизонтальную цель мешочков левой правой рукой;
3. Учить лазать по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт
1. Закреплять навык у детей прыжка через обруч как скакалку;
2. Совершенствовать метание мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой;
3. Совершенствовать лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт;
4. Учить ходить с перешагиванием через набивные мячи.

**Декабрь подготовительная группа**

|                          | 1 неделя   |   | 2 неделя  |  | 3 неделя   |  | 4 неделя   |   |
|--------------------------|--|---|---|--|--|--|--|---|
|                          | Домашние птицы   |   | ЗИМУЮЩИЕ ПТИЦЫ  |  | ЗИМА   |  | Зимние забавы  |   |
|                          | 1занятие   | 2занятие  | 1занятие.   | 2занятие   | 1занятие   | 2занятие.  | 1занятие.  | 2занятие.   |
| <b>Вводная часть</b>     |  |   |   |  |  |  |  |   |
| <b>ходьба</b>            | а) на носках;<br>б) прыжки на 2-х ногах;<br>в) «змейкой»;                                  | а) выпады на лев. и прав. ногу;<br>б) «змейкой»;<br>в) на пятках; | а) пристав, шагом прямо;<br>б) с остановкой «пружинка»;     | а) с остановкой «Цапля»;<br>б) выпады на лев. и прав. ногу | а) на внешней стороне стопы; б) в полу приседе;<br>в) в приседе; | а) перекат с пятки на носок;<br>б) приставным шагом боком;<br>в) с остановкой «Пружинка» | а) на пятках;<br>б) пристав, шагом прямо;<br>в) на носках; | а) на носках;<br>б) «змейкой»;<br>в) прыжки с продвижением вперед |
| <b>бег</b>               | а) на носках;<br>б) приставным шагом;<br>в) подскоками;                                    | а) на носках;<br>б) подскоки;                                     | а) на носках;<br>б) в разных направлениях;<br>в) «змейкой»; | а) на носках;<br>б) с высоким подниманием колена;          | а) в рассыпную;<br>б) с высоким подниманием колена;              | а) «змейкой» по ширине зала;<br>б) подскоки;   | а) в рассыпную;<br>б) с забрасыванием голени назад;        | а) на носках;<br>б) с высоким подниманием колена;                 |
| <b>построение</b>        | в 2 колонны  | в 2 колонны   | в 2 колонны   | в 2 колонны  | в 2 колонны  | в 2 колонны  | в 2 колонны  | в 2 колонны   |
| <b>ОРУ</b>               | с палкой   | с палкой  |   |  | с малым мячом  | с малым мячом  |  |   |
| <b>Основные движения</b> |  |   |   |  |  |  |  |   |
| <b>Прыжки</b>            | подпрыгивание на 2-х ногах 30-40р. Прыжки на 2-х ногах между предметами, огибая их.<br>(О) |   | » в длину с места 60-70см<br>(С)                            | » из обруча в обруч на 2-х ногах (С)                       |  | Прыжки со скамейки на мат. Прыжки на 2-х ногах с мешочком, зажатым между колен           |  | через обруч как скакалку или скакалку(О)                          |

|                       |   |   |  |  |  |  |   |   |
|-----------------------|---|---|--|--|--|--|---|---|
| <p><b>Метание</b></p> | <p>Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.<br/>(С)</p> | <p>отбивание мяча и забрасывание в корзину сп. от груди. Переброска мяча друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2 – 2,5 м. И.п. = стойка ноги на ширине плеч. Броски мяча выполняются двумя руками снизу, от груди и из-за головы<br/>(О)</p> |  |  | <p>бросание мяча вверх о землю и ловля 10р. (С) подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками</p> | <p>отбивание мяча в ходьбе 10р.<br/>(С)<br/>Перебрасывание мячей в парах (расстояние между детьми 1,5м). И.п. – стойка ноги врозь; у одного ребенка в парах мяч (большой диаметр) Способ выполнения по выбору детей.</p> | <p>мешочка в горизонтальную цель лев. и правой рукой (С)</p>  | <p>мешочка в горизонтальную цель лев. и правой рукой (С)</p>  |
| <p><b>Лазанье</b></p> |   | <p>оВедение мяча одной рукой в ходьбе и беге.<br/>№6(занятие5)</p>  | <p>» по гимнастической стенке разноим. сп.<br/>(3)</p> | <p>« ползание по - пластунски одним. сп. (О)</p> | <p>ползание по скамейке на животе, хват рук с боков<br/>(3)</p>  | <p>по гимнастической стенке разноим сп. с переходом на др. пролёт (О)</p>  | <p>Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт, спуск вниз не пропуская реек.</p> | <p>Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт, спуск вниз не пропуская реек.</p> |

|                             |  |                         |  |   |  |                                    |                    |   |
|-----------------------------|--|-------------------------|--|---|--|------------------------------------|--------------------|---|
| <b>Равновесие</b>           | Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи (3 – 4 мяча, расстояние между мячами три шага ребенка) |                         | » ходьба по скамейке выс. 40см по середине пролезть в обруч(О) | « ходьба по скамейке с меш. на голове (3) | Ходьба по канату лежащему на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс (2 – 3 раза) |                                    |                    | Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову |
| <b>Подвижные игры</b>       | «Гуси-лебеди»  | Займи свободный кружок» | «Совушка» №2(133)  | СОВУШКА                                   | «Два мороза»   | «Ледышка»№2 (54)                   | Два Мороза№3 (120) | «Ледышка»   |
| <b>Заключительная часть</b> |  |                         |  |   |  |                                    |                    |   |
|                             | Релаксация   | Релаксация              | Массаж №5 (25)   | МАССАЖ                                    | Дыхательная гимнастика МОРОЗ   | Дыхательная гимнастика МОРОЗ№2(47) | «НА елке»№1(74)»   | «Подарки»№1(98)   |



**Декабрь**  
**Подготовительная группа**  
**№ 1, 2**

*Обычная ходьба. Ходьба на носках. Прыжки на 2-х ногах. Ходьба «змейкой». Обычная ходьба.*

*Обычный бег. Бег на носках. Бег приставным шагом. Бег с подскоками. Обычный бег.*

*Обычная ходьба. Выпады на левую и правую ногу. Ходьба «змейкой». Ходьба на пятках. Обычная ходьба.*

*Обычный бег. Бег на носках. Бег с подскоками. Обычный бег.*

**ОРУ с палкой**

1. И.п. – основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. 1 – палку вверх, отставить прямую ногу назад на носок; 2 – исходное положение; 3 – 4 – то же левой ногой (6 – 8 раз)

2. . И.п. – стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 – палку вперед; 2 – выпад вправо, палку вправо; ногу приставить, палку вперед; 4 – исходное положение. То же влево. (8 раз)

3. . И.п. – основная стойка, палка в согнутых руках у груди. 1 – 3 – палку вперед, пружинистые приседания с разведением колен в стороны; 4 – И.п. (7 раз)

4. . И.п. – лежа на спине, палка за головой. 1 – 2 - поднять ноги вперед-вверх; 3 - 4 – вернуться в И.п. (6 – 8 раз)

5. И.п. – стойка на коленях, палка внизу. 1 – палку вперед; 2 – поворот вправо; 3 – палку вперед; 4 – исходное положение. То же влево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

6. . И.п. – основная стойка, палка на плечах, руки удерживают ее хватом сверху. 1 - Прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе. Серия из 8 прыжков в чередовании с ходьбой на месте после каждой серии прыжков. Повторить 3 – 4 раза.

**3 часть. Основные движения (согласно плана № 2) 2 занятие-№6(занятие5)**

**Подвижная игра «Гуси-лебеди» «Займи свободный кружок»**

**Игра малой подвижности РЕЛАКСАЦИЯ.**

**Физкультура на улице:**

**Задачи:** Упражнять в ходьбе и беге, учить соревноваться, играть в подвижные игры.

**1 часть.** Ходьба. Бег. Ходьба.

**2 часть.** Соревнования:

1. Пропрыгай на 2-х ногах и пролезь в обруч.

2. Перешагни через препятствия и пронеси гимнастические палки .

3. Попади в корзину пластмассовым мячиком.

4. Игра малой подвижности «Затейники»

**3 часть.** Медленный бег. Ходьба.

**Декабрь**  
**Подготовительная группа**  
**№ 3, 4**

1 часть.

*Обычная ходьба. Ходьба приставным шагом прямо. С остановкой «пружинка». Обычная ходьба.*

*Обычный бег. Бег на носках. Бег в разных направлениях. Бег змейкой. Обычный бег.*

*Обычная ходьба. Ходьба с остановкой «Цапля». Ходьба с выпадами на левую и правую ногу. Обычная ходьба.*

*Обычный бег. Бег на носках. Бег с высоким подниманием колена. Обычный бег.*

## **2 часть. ОРУ**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1,3 – руки по швам; 2,4 – и.п.

**2.**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам, кисть в кулак. 1,3 – руки вверх, пальцы врозь, посмотреть на них; 2,4 – и.п.

**3.**

И.п. – ноги шире плеч, руки внизу. 1,3 – наклон туловища вперед, руки в стороны – назад, ноги прямые; 2,4 – и.п.

**4.**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за голову. 1,3 – наклон туловища вправо (влево), сказать «щелк»; 2,4 – и.п.

**5.**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1,3 – присесть, руки к голове, показать «ушки»; 2,4 – и.п.

**6.**

И.п. – лежа на спине. 1,3 – перевернуться на живот вправо (влево); 2,4 – вернуться в и.п.

**7.**

И.п. – о.с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах, с высоким подниманием бедра в чередование с ходьбой на месте.

## **8. Ёж**

И.п. – о.с. Имитация дыхания ёжика.

## **3 часть. Основные движения (согласно плана № 2)**

**Подвижная игра «Совушка»**

## **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ МАССАЖ**

### **Физкультура на улице:**

**Задачи:** Упражнять в ходьбе и беге, учить соревноваться, играть в подвижные игры.

**1 часть.** Ходьба. Бег. Ходьба.

**2 часть.** Соревнования:

1. Пропрыгай на левой и правой ноге, перешагни через кубики и передай эстафету.
2. Пройди по узкой нарисованной дорожке.
3. Попади в корзину пластмассовым мячиком.
4. Игра малой подвижности «Удочка»

**3 часть.** Медленный бег. Ходьба.

## **Декабрь**

### **Подготовительная группа**

#### **№ 5, 6**

Лексическая тема «Зима»

*Обычная ходьба. Ходьба на внешней стороне стопы. Ходьба в полу приседе. Ходьба в приседе. Обычная ходьба.*

*Обычный бег. Бег в рассыпную. Бег с высоким подниманием колена. Обычный бег.*

*Обычная ходьба. Ходьба с перекатом с пятки на носок. Ходьба приставным шагом боком. С остановкой «пружинка». Обычная ходьба.*

*Обычный бег. Бег «змейкой» по ширине зала. Бег с подскоками. Обычный бег.*

## **II часть: Комплекс ОРУ**

И. п. – основная стойка, мяч в правой руке; 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6 – 8 раз)

И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – 2 наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3 – 4 – исходное положение. Повторить 6 раз.

3. «

И. п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. 1 – прокатить мяч под коленом и поймать левой рукой; 2 – прокатить мяч под коленом и поймать правой рукой. Повторить 8 раз.

И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. Подбрасывать мяч вверх невысоко поочередно правой и левой рукой, ловить двумя руками. Повторить по 10 раз подряд.

И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Ударять мячом о пол у носков ног одной рукой, ловить двумя руками (Повторить 10 раз).

И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге вокруг своей оси в одну и другую сторону. Повторить по 3 раза.

7.

И. п. : нога врозь, мяч вниз. 1 — подняться на носки, руки в стороны — вдох; 2 — вернуться в и. п. Повторить 4-5 раз.

**3 часть. Основные движения (согласно плана № 2)**

**Подвижная ИГРА «ДВА МОРОЗА» «ЛЕДЫШКА».**

**Заключительная часть. ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА «МОРОЗ»**

**Физкультура на улице:**

**Задачи:** Упражнять в ходьбе и беге, повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

**1 часть.** Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, переход на бег в умеренном темпе продолжительностью до 1 минуты и на ходьбу.

**2 часть.** Поперек площадки кладут шнур. Дети встают вдоль шнура на расстоянии 3 м от него. Они разбегаются и перепрыгивают шнур, отталкиваясь одной ногой, а приземляясь на обе. После 3 – 4 попыток шнур натягивают на высоте 15 – 20 см. дети делают ещё 4 – 5 прыжков. Если упражнение получается, можно увеличить высоту до 40-50 см.

2. Бег в среднем темпе, во время которого дети перепрыгивают через натянутый шнур (высота 15 – 20 см). Ходьба.

3. Подвижная игра «Лиса в курятнике»

**3 часть.** Медленный бег. Ходьба

**Декабрь**

**Подготовительная группа**

**№ 7, 8**

**Лексическая тема «Зимние забавы»**

*Обычная ходьба. Ходьба на пятках. Ходьба приставным шагом прямо. Ходьба на носках. Обычная ходьба.*

*Обычный бег. Бег в рассыпную. Бег с забрасыванием голени назад. Обычный бег.*

*Обычная ходьба. Ходьба на носках. Ходьба «змейкой». Прыжки с продвижением вперед. Обычная ходьба.*

*Обычный бег. Бег на носках. Бег с высоким подниманием колена. Обычный бег.*

**2 часть ОРУ**

1. **Белоснежная зима закружила, замела.** И.п. – основная стойка, руки за голову. 1 – руки в стороны; 2 – И.п. (6 – 8 раз)

2. **Как тряхнула рукавом, всё засыпала кругом** И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, согнуты в локтях. 1 – поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 – И.п. (6 раз)

3. **Под шапкой белой снеговой спят деревья все зимой.** И.п. – сидя, руки в упоре сзади, колени согнуты. Поднять прямую правую (левую) ногу, носок оттянут (6 – 8 раз)

4. **Вьюга – белая юла землю снегом замела.** И.п. – лежа на спине, руки прямые за голову. 1 – 2 – поворот на живот; 3 – 4 – вернуться в И.п. (3 – 4 в каждую сторону)

5. **Дует ветер ледяной, вьётся-ружит снежный рой.** И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – поднимаясь на носки, руки за голову; 3 – опуститься на всю стопу, руки в стороны; 4 – И.п. (6-8 раз)

6. **От мороза не дрожим, от мороза убежим.** И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе, руки вдоль туловища. Выполняется на счёт «1-8» (3 раза)

**3 часть. Основные движения (согласно плана № 2)**

**Подвижная игра «Два Мороза», «Ледышка».**

Заключительная часть. «НА ЕЛКЕ», «Подарки»

### **Физкультура на улице:**

**Задачи:** Упражнять детей в прыжках в высоту с небольшого разбега, в беге между предметами не задевая их.

**1 часть.** Ходьба с выполнением различных движений рук и высоко поднимая бедра. Медленный бег. По команде воспитателя дети бегают в рассыпную, затем находят свое место в строю. Ходьба.

**2 часть.** 1. «Эстафета парами»

2. Поперек площадки кладут шнур. Дети встают вдоль шнура на расстоянии 3 м от него. Они разбегаются и перепрыгивают шнур, отталкиваясь одной ногой, а приземляясь на обе. После 3 – 4 попыток шнур натягивают на высоте 15 – 20 см. дети делают ещё 4 – 5 прыжков. Если упражнение получается, можно увеличить высоту до 40-50 см.

3. Бег в среднем темпе, во время которого дети перепрыгивают через натянутый шнур (высота 15 – 20 см). Ходьба.

4. Игра «Охотники и зайцы».

**3 часть.** Медленный бег. Ходьба

### **Задачи январь подготовительная группа:**

1 неделя, 1 занятие:

1. Способствовать развитию ориентировки в пространстве, ловкости.
2. Совершенствовать навыки отбивания мяча одной рукой по ходу движения;
3. Упражнять в забрасывании мяча в корзину.

2 занятие:

1. Совершенствовать умения занятиям на тренажерах
2. Развить силу, выносливость.

3. Развивать стремление заниматься физкультурой;

2 неделя, 1 занятие:

1. Обучать прыжкам в длину с места на мат;
2. Совершенствовать бросание мяча вверх о землю и ловля, подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками;
3. Совершенствовать ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой.

2 занятие:

1. Обучать прыжкам в длину с места;
2. Совершенствовать бросание мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши;
3. Закрепление ползания по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине;

4. Познакомить с элементами спортивной игры в настольный теннис.

3 неделя, 1 занятие:

1. Обучать прыжкам через короткую скакалку;
2. Совершенствовать подбрасывания мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками;
3. Совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке с мешочком на голове с перешагиванием через кубики;
4. Совершенствовать школу мяча.

2 занятие:

1. Совершенствовать переброску мячей друг другу;
2. Обучать ползанию на ладонях и коленях в прямом направлении, с подлезанием под шнур и с продолжением ползания;
3. Совершенствовать умение ходить на носках, между предметами.
4. Формировать умения, способствующие воспитанию личностных качеств в совместных действиях;

#### 4 НЕДЕЛЯ

##### **1 занятие**

1 Упражнять в прыжках на короткой скакалке..

2. Совершенствовать навыки подбрасывания мяча и ловле

3. Развивать равновесие.

2 занятие Упражнять в ведении ,передаче, ловле мяча

Способствовать развитию координации движений, ориентировке в пространстве.

**Январь подготовительная группа**

| 1 неделя<br><b>ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ</b> |  | 2 неделя<br><b>Дикие животные наших лесов</b>     |   | 3 неделя<br><b>«Животные севера и жарких стран</b>            |  | 4неделя<br><b>Наше отечество.Моя мал</b><br><b>РОДИНА</b> |  |  |
|--------------------------------------|--|---|---|---|--|---|--|--|
| 1занятие                             |  | 2занятие  | 1занятие.   | 2занятие  | 1занятие   | 2занятие.   | 1занятие.  | 2занятие.  |
| <b>Вводная часть</b>                 |  |   |   |   |  |   |  |  |
| <b>ходьба</b>                        | На носках<br><br>В приседе<br><br>выпадами | На носках<br><br>Приставным шагом<br>вперед,назад | а) широким шагом;<br>б) на внешней стороне стопы;                   | а) в приседе;<br>б) выпадами;<br>в) на внешней стороне стопы; | а) перекат с пятки на носок;<br>б) приставным шагом вперед, назад; | а) широким шагом;<br>б) на пятках;                        | а) прыжки на 2-х ногах;<br>б) с высоким подниманием бедра; | а) на пятках;<br>б) прыжки на 2-ногах;                           |
| <b>бег</b>                           | Обычный бег<br><br>Змейкой по ширине зала. | Обычный бег<br><br>В рассыпную                    | а) с высоким подниманием колен;<br>б) прыжки с продвижением вперед; | а) широким шагом;<br>б) с прыжками;                           | а) на носках;<br>б) с высоким подниманием колена;                  | а) «змейкой» по ширине зала;<br>б) на носках;             | а) подскоки;<br>б) с захлестом ног назад;                  | а) с захлестом ног назад;<br>б) в рассыпную;<br>в) медленный бег |
| <b>построение</b>                    |  |   | в 3 колонны   | в 3 колонны   | в 3 колонны  | в 3 колонны   | в 3 колонны  | в 3 колонны  |
| <b>ОРУ</b>                           |  |   |   |   | с палками  | с палками   |  |  |
| <b>Основные движения</b>             |  |   |   |   |  |   |  |  |
| <b>Прыжки</b>                        |  |   | «Олени перепрыгивают а-ют через»                                    | «Заяц прыгает из овражек в овражек»Прыжок                     | «Антилопа прыгает в длину»   | «Антилопа прыгает в длину»                                | « Прыжки через короткую                                    |  |

|                |                              |   |   |  |   |   |   |  |
|----------------|------------------------------|---|---|--|---|---|---|--|
|                |                              |   | <p><b>поваленные деревья»</b><br/>Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук (О)</p>   | <p>и на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на полу в шахматном порядке на небольшом расстоянии один от другого).<br/>Выполняется двумя колоннами (С)</p> | <p>Прыжки в длину с места (на мат) (О)</p>  | <p>Прыжки в скакалку с (О)</p>  |   |  |
| <b>Метание</b> | <p>Занятие на тренажерах</p> | <p>№6(заятие7)<br/>(занятие 8)<br/><br/>Ведение мяча с изменением направления.<br/><br/>Бросание мяча через сетку одной рукой от плеча.</p> | <p><b>«Белка играет с шишками»</b><br/>Проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивания мяча одной рукой по ходу движения) до обозначенной линии (С)</p> |  | <p><b>«Обезьянки играют с кокосами»</b><br/>Бросание мяча вверх о землю и ловля 10р. (С)<br/>подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками (С)</p> | <p><b>«Обезьянки играют с кокосами»</b><br/>Бросание мяча (малый и средний диаметр) о стенку и ловля его после отскока о пол хлопком в ладоши (или с другими дополнительным заданием – приседание, поворот кругом и т.д.) (С)</p> | <p>Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (10 – 12 раз) (С)</p> | <p>Переброска мячей друг другу. Играющие строятся в две шеренги. В руках у игроков одной шеренги по одному малому мячу. Они одной рукой бросают мячи, а дети второй шеренги ловят мячи после отскока о пол двумя руками. Выполняется 10 – 12 раз подряд. (С)</p> |

|                             |                     |                    |  |  |   |   |  |   |
|-----------------------------|---------------------|--------------------|--|--|---|---|--|---|
| <b>Лазанье</b>              |                     |                    | «Белка лазает по деревьям» по гимнастической стенке разноим. сп. (С) | «Лисичка охотится за мышкой» Ползание по пластунски одноименным способом (О)   | «Слон катит камень» Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг) (С) | «Слон переносит груз на спине» Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине (З) |  | Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении (дистанция 3 м), затем лазанье под шнур (высота от пола 50 см) и продолжение ползания на расстоянии 3 м. Повторить 2 раза. (О) |
| <b>Равновесие</b>           |                     |                    |  | Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. В ходьбе соблюдать ритм в соответствии с передвижением и выполнением задания. |   |   | Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове с перешагиванием через кубики (С) | Ходьба на носках, между предметами (5 – 6 шт., расстояние между предметами 0,5 м), руки на пояс. Выполняется двумя коленями   |
| <b>Подвижные игры</b>       | Волк и овцы№2 (111) | Волк во рву№2(123) | Зайцы и волк№2(19)   | Ловля оленей№3(93)   | Акулы№3 (86)  | Ловля обезьян№3 (131)   | Пустое место№3 (121)   | ЭСТАФЕТА с мячом  |
| <b>Заключительная часть</b> |                     |                    |  |  |   |   |  |   |
|                             | Двигательное        |                    | Здравствуй друг№2(86)  |  | Дыхательная гимнастика  |   | Массаж рук,ног№2(65)   |   |

|  |  |                                    |  |  |               |  |      |
|--|--|------------------------------------|--|--|---------------|--|------|
|  |  | упражнение»Домашие животные»№2(27) |  |  | «Пчела»№2(14) |  | (65) |
|--|--|------------------------------------|--|--|---------------|--|------|

ЯНВАРЬ «Домашние животные»

1-2 ЗАНЯТИЕ.

## Подготовительная группа

Январь

№ 3, 4

*«Кто живет на Севере».*

|                    |                        |
|--------------------|------------------------|
| По ледяной пустыне | Трещит мороз жестокий, |
| Медведица идет.    | Повсюду снег и лед.    |
| За нею медвежата   | По полынье холодной    |
| Торопятся вперед.  | За нерпой морж плывет. |

Бегут, спешат олени,  
Им виден путь едва.  
Над ними тихо кружит  
Полярная сова.

**1 часть.** Идём в зимний лес. *Ходьба в колонне по одному.* Идём как «медвежата» и «пингвины» - *ходьба на внешней стороне стопы.* Идём как лось – *широким шагом.*

Бег с высоким подниманием бедра - «Олени», прыгают зайчики – *прыжки с продвижением вперед.*

2 часть. **ОРУ.**

**1. «По ледяной пустыне медведица идет»**

И.п. – стоя, ступни параллельно, руки согнуты в локтях, прижаты к бокам, кисти рук сжаты в кулачки. Поочередно сгибать колени, отрывая пятки от пола, делая энергичный перекал стопы до конца пальцев; руками выполнять поочередные движения вперед (до полного выпрямления руки) – назад.

**2. «Летит полярная сова, колыхает крыльями едва»**

И.п. – о.с., руки к плечам. 1,3 – встать на носки, локти через стороны вверх, соединить лопатки – вдох; 2,4 – и.п.

**3. «По полынье моржи плывут, мелькают спины там и тут»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1,3 – наклон туловища вперед, руки вперед; 2,4 – и.п., руками выполнить гребковое движение через стороны.

**4. «Маленькие елочки и березки низкие вьюга заметает снегом серебристым»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки «домиком» над головой. 1,3 – наклон вправо (влево), руки вверх – выдох; 2,4 – и.п. – вдох.

**5. «Сквозь снег и заносы олени спешат, от злого мороза они не дрожат»**

И.п. – о.с., руки на пояс. 1,3 – ногу правую (левую) махом вперед; 3 – махом назад; 4 – и.п. ноги прямые, носок оттянуть, сохранять равновесие на опорной ноге.

**6. «Прыгают, как зайчики, девочки и мальчики»**

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте в чередование с ходьбой на месте.

**7. «Северное дыхание»**

И.п. – о.с. 1,3- вдох носом; 2,4 – выдох ртом, губы "трубочкой".

**8. «Северное сияние»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны, пальцы слегка сжать в кулак. 1-3 – круги руками книзу; 4 – и.п.

**3 часть. Основные движения (согласно плана № 2)**

**Подвижная игра «Зайцы и волк», «Ловля оленей»**

**Игра малой подвижности «ЗДРАВСТВУЙ ДРУГ»**

### **Физкультура на улице:**

**Задачи:** Продолжать учить детей передвигаться по лыжне, повторить игровой упражнение

**1 часть.** Построение в колонне по одному. Ходьба в среднем темпе за ведущим. Прыжки на месте.

**2 часть.** Первая группа детей, разбившись на пары, катают друг друга на санках. Вторая группа строится в одну шеренгу и выполняет шаги на лыжах вправо и влево переступанием. Ходьба по лыжне на расстоянии до 80 м. По команде инструктора по физической культуре дети меняются заданиями.  
«Сбей кеглю». На расстоянии 4 – 5 м от детей ставят цветные кегли. По команде «Бросили!» - дети метают снежки, стараясь сбить кегли.  
Подвижная игра «Ловишки парами»

### Подготовительная группа

**Январь**

**№ 5, 6**

|                                  |                                |
|----------------------------------|--------------------------------|
| В джунглях много интересного,    | Вот канатом свисает лианы.     |
| В джунглях много неизвестного.   | На лианах сидят обезьяны.      |
| Кто там живет, кто встретит нас, | Вот за пальмой удав притаился, |
| Узнаем с вами мы сейчас.         | Ягуар – за акацией скрылся.    |

В джунглях есть пауки, крокодилы,  
Попугаи, колибри, гориллы.  
В джунглях нет ни дорог, ни пути.  
Людям трудно сквозь джунгли пройти.

**1 часть.** Сейчас мы отправимся в Африку. На пути нам встречается обезьянка. И чтоб не спугнуть их мы шагаем как обезьянки. Обезьянки. *Ходьба с перекатом с пятки на носок. Дальше встречаем носорога и идём как носорог. ходьба приставным шагом вперед, назад. Идём как слон – широким шагом.*

Бег с высоким подниманием колена - «Зебра», бежим на носках, *как страусы.*

**2 часть. ОРУ с гимнастическими палками.**

**1. «Попугаи летают, над нами пархают»**

И.п. – основная стойка, палка внизу, хватом на ширине плеч. 1 – палка вверх; 2 – вниз; 3 – палка вверх, полуприсед; 4 – исходное положение (6 – 8 раз)

**2. «Расшалились обезьяны, раскачали все лианы»**

И.п. – основная стойка, палка внизу хватом сверху. 1 – шаг правой ноги вправо, палка вверх; 2 – 3 – два наклона вправо; 4 – исходное положение. То же влево (6 – 8 раз)

**3. «Длинный удав свои кольца расправил, спрятаться нас за кустами заставил»**

И.п. – основная стойка, локти согнуты, палка на грудь. 1 – палка вверх; 2 присесть, 2 – присесть, палка вперед; 3 – встать, палка вверх; 4 – исходное положение (6 раз).

**4. Полосатые зебры машутся хвостиками.**

И.п. – стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 – поворот туловища вправо; 2 – исходное положение. То же влево (6 – 8 раз)

**5. Ползёт не зная страха большая черепаха**

И.п. – основная стойка, палка вертикально, одним концом на полу, хват обеими руками. 1 – мах правой ногой вперед, носок оттянут; 2 – приставить ногу; 3 – 4 – то же левой ногой (8 раз)

**6. Кенгуру не зная лени – прыгают в длину быстрее всех.**

И.п. – основная стойка, палка внизу хватом сверху. 1 – прыжком ноги врозь, палка вверх; 2 – вернуться в исходное положение. Выполняется на счет «1-8» (3 – 4 раза подряд, с небольшой паузой между сериями прыжков).

**3 часть. Основные движения (согласно плана № 2)**

Подвижная игра «Акулы», «Ловля обезьян»

Заключительная часть. Дыхательное упр. «Пчела»

Физкультура на улице:

**Задачи:** Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, повторить игровые упражнения с метанием.

**1 часть.** Одна группа детей, разбившись на пары, катается на санках. Воспитатель напоминает, что ноги надо ставить на полозья.

Вторая группа детей под руководством инструктора по физической культуре выполняет ходьбу на лыжах скользящим шагом. По команде дети меняются местами.

**2 часть. Игровые упражнения**

«Кто быстрее» - прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

«Пробеги – не задень». Из кеглей инструктор делает дорожку (расстояние между предметами 50 см). Предлагается в начале пройти, а затем пробежать между предметами, не задев их. Повторить 2 – 3 раза.

**3 часть.** Игра малой подвижности «Найдем зайца»

## Подготовительная группа

**Январь**

**№ 7, 8**

**1 часть.** В зимнем лесу нас встречает много зимующих птиц. Нас встречают воробьи. И чтоб не спугнуть их мы попрыгаем как воробушки. *Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед. Дальше встречаем ворону и идём как ворона. Ходьба с высоким подниманием бедра. «Голуби».* Ходьба на пятках, руки полочкой за спиной.

Бег с захлестом ног назад - «Дятел стучит по стволу дерева». Летим как птички - обычный бег. Подскоки – синички – прыгают. Птички разлетелись – бег в рассыпную.

«Совы». Медленный бег с размахами рук.

«Синички». Быстрый бег на носках.

**2 часть. ОРУ.**

И.п. – основная стойка, руки в стороны. 1 – 4 – круговые движения руками вперед; 5 – 8 – то же назад (5 – 6 раз);

И.п. – стойка на ширине плеч, руки согнуты за головой. 1 – поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 2 – исходное положение (6 – 8 раз);

3.

И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пальцами рук пола у правой (левой) ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз)

4.

И.п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – правую ногу в сторону на носок, руки в стороны; 2 – руки вверх, хлопок над головой; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение. То же влево (6 – 8 раз)

5.

И.п. – стоя на коленях, руки отведены назад; 1 – сесть на пятки; 2 – руки в стороны; 3 – руки вверх; 4 – вернуться в исходное положение. (6 – 8 раз)

6.

И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с взмахами рук в стороны. (на счет «1-8»)

**3 часть. Основные движения (согласно плана № 2)**

**Подвижная игра «Пустое место», Эстафета С мячом.**

**Массаж рук и ног.**

## Физкультура на улице:

**Задачи:** Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, повторить игровые упражнения с прыжками и метанием снежков на дальность.

**1 часть.** Построение в колонну по одному на лыжах; ходьба на лыжах скользящим шагом с соблюдением дистанции между ними.

**2 часть.** Игровые упражнения

«Кто дальше бросит». По команде метание снежков на дальность.

Подвижная игра 2Мороз Красный нос»

**3 часть.** Ходьба «змейкой» между кеглями.

### **Задачи февраль подготовительная группа:**

1 неделя, 1 занятие:

1. Закреплять бросание мяча в середину между шеренгами одной рукой, а ловля двумя руками;
2. Обучать лазанью по гимнастической стенке разноимённым способом с переходом на другой пролёт;
3. Обучать ходьбе с мешочком на голове боком приставным шагом;
4. Развивать равновесие;
5. «Очаровать» детей предстоящим занятием;

2 занятие:

1. Учить детей прыгать через скакалку с ноги на ногу;
2. Закреплять бросание мяча друг другу способом от груди с расстояния 1,5м;
3. Учить лазанью по гимнастической стенке разноимённым способом с переходом на другой пролёт;
4. Развивать у детей ловкость в игре;

2 неделя, 1 занятие:

1. Совершенствовать прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный мах руками;
2. Совершенствовать элементы игры в баскетбол: отбивание мяча и забрасывание в корзину способом от груди;
3. Совершенствовать лазанье под дугу прямо и боком;
4. Развивать равновесие;
5. Развивать в игре командный дух;

2 занятие:

1. Совершенствовать прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой, левой ноге, используя энергичный мах руками;
2. Совершенствовать переброску мяча друг другу в парах. Продолжать обучать элементам игры в баскетбол;
3. Учить лазить по гимнастической стенке разноимённым способом с переходом на другой пролёт по диагонали;

3 неделя, 1 занятие:

1. Учить прыгать через стойки высотой 15 см;
2. Совершенствовать бросание мяча о стенку и ловля после отскока о пол;
3. Совершенствовать метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой;
4. Совершенствовать лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролёт и спуск вниз.

2 занятие:

1. Обучать прыжкам через скакалку с ноги на ногу;
2. Продолжать учить ползание по скамейке на спине, подтягиваясь руками;
3. Совершенствовать лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт;

4. Совершенствовать метание мешочка вдаль левой и правой руками;

4 неделя, 1 занятие:

1. Совершенствовать элементы игры баскетбол: отбивание мяча в ходьбе левой и правой руками;
2. Учить сочетать передачу и ведение мяча.
4. Развивать ловкость в игре;

2 занятие:

1. Учить детей лазанью по гимнастической стенке по диагонали;
2. Обучать ползанию по скамейке на спине, подтягиваясь руками;
3. Развивать равновесие в ходьбе по скамейке с махами ногами.

**Февраль подготовительная группа**

|                      | 1 неделя<br>НАШ ГОРОД.<br>МОЙ ПОСЕЛОК.             |  | 2 неделя<br>23 февраля, военные профессии   |  | 3 неделя<br>ДОМ.МЕБЕЛЬ.  |  | 4 неделя<br>ЭЛЕКТРОПРИБОРЫ.   |   |
|----------------------|--|--|---|--|--|--|---|---|
|                      | 1 занятие  | 2 занятие  | 1 занятие.  | 2 занятие  | 1 занятие  | 2 занятие.   | 1 занятие.  | 2 занятие.                                    |
| <b>Вводная часть</b> |  |  |   |  |  |  |   |   |
| <b>ходьба</b>        | а) с высоким подниманием колен;<br>б) в рассыпную; | а) на пятках;<br>б) «змейкой»;<br>в) с высоким подниманием колен | а) на внешней стороне стопы;<br>б) приставной шаг прямо пятка к носку;<br>в) с перекатом с пятки на носок | а) на носках;<br>б) на пятках;<br>в) в полу приседе; | а) на внешней стороне стопы;<br>б) с изменением направления;<br>в) с махами ног и хлопками под коленом | а) приставным шагом боком;<br>б) на внешней стороне стопы;<br>в) с высоким подниманием колена              | а) на пятках;<br>б) приставной шаг прямо;<br>в) гусиный шаг;            | а) на носках;<br>б) спиной вперёд;            |
| <b>бег</b>           | а) на носках;<br>б) змейкой по ширине зала;        | а) на носках;<br>б) прыжки с продвижением вперед;                | а) на носках;<br>б) в рассыпную;  | а) на носках;<br>б) прямым галопом;                  | а) в рассыпную;<br>б) спиной вперед;   | а) «змейкой» по ширине зала;<br>б) с выбрасыванием прямых ног вперед;<br>в) прыжками с продвижением вперед | а) в рассыпную;<br>б) подскоки;<br>в) «змейкой» по длине и ширине зала; | а) на носках;<br>б) с изменением направления; |
| <b>Построение</b>    | в 3 колонны  | в 2 колонны  | в 2 колонны   | в 3 колонны  | в 3 колонны  | в 2 колонны  | в 2 колоны  | в 2 колонны                                   |

| ОРУ               |  |  |   |  |   |   |  |   |
|-------------------|--|--|---|--|---|---|--|---|
| Основные движения |  |  |   |  |   |   |  |   |
| <b>Прыжки</b>     |  | через скакалку с ноги на ногу (О)  | Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой, левой ноге, используя энергичный мах руками (С) | Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой, левой ноге, используя энергичный мах руками (С)                          | через стойки (4шт.) высотой 15см (О)  | через скакалку с ноги на ногу (О)   |  |   |
| <b>Метание</b>    | Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками (З)         | Бросание мяча друг другу способом от груди (З)                                     | Перебрасывание друг другу мяча в парах двумя руками от груди (баскетбольный вариант) (С)                | Переброска мяча друг другу в парах (баскетбольный вариант. Дети свободно располагаются по всему залу и выполняют упражнение. (С) | Бросание мяча о стенку и ловля после отскока о пол. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. (С)                    | Мешочков в даль левой и правой рукой (С)  | отбивание мяча в ходьбе лев. и пр. рукой (С) | №6(занятие9»  |
| <b>Лазанье</b>    | лазанье по гимнастической стенке разноимён. способом с переходом на др. пролёт (О) | лазанье по гимнастической стенке разноимён. способом с переходом на др. пролёт (О) | Лазанье под дугу прямо и боком. (С)   | лазанье по гимнастической стенке по диагонали (О)  | Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет и спуск вниз. Основное внимание уделяется хвату рук: большой палец вниз, | Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт. (С) Ползание по скамейке на спине, подтягиваясь руками (О) |  | Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт. (правильный хват рук и |

|                            |  |                                   |   |  |                            |                   |                          |   |
|----------------------------|--|-----------------------------------|---|--|----------------------------|-------------------|--------------------------|---|
|                            |  |                                   |   |  | остальные –<br>сверху. (С) |                   |                          | постанов<br>ка стопы<br>середино<br>й на<br>рейку)<br>(С)<br>Ползание<br>по<br>скамейке<br>на спине,<br>подтяги<br>ваясь<br>руками<br>(О) |
| <b>Равносе<br/>е</b>       | ходьба с мешочком на<br>голове боком<br>приставным<br>шагом(О) |                                   | ходьба по<br>верёвке,<br>приставля<br>я пятку одной<br>ноги к носку<br>другой (З) |  |                            |                   |                          | ходьба по<br>скамейке<br>с махами<br>ногами<br>(О)  |
| <b>Подвижн<br/>ые игры</b> | «Догонялки»  | Эстафеты                          | «Догонялки»<br>№2(67)   | «Ежик»№2(25)                                       | «Стой,<br>олень!»          | Ежик              | «Мяч ловцу»<br>№6(55)    | Ловишка<br>с<br>приседан<br>ием   |
| Заключительная часть       |  |                                   |   |  |                            |                   |                          |   |
|                            | М.п. игра «Узнай по<br>голосу.»                                | Упр.на<br>дыхаие»Пчела<br>»№2(14) | Массаж»<br>«Дождь»№2(<br>31)  | М.п.на<br>внимание<br>«Спрячься от<br>дождя»№2(340 | М.п. игра<br>«Кто ушёл?»   | Массаж<br>«Дождь» | Релаксация<br>под музыку | релаксац<br>ия  |

## Подготовительная группа

Февраль

№ 3, 4

**1 часть.** Построение. Ходьба в колонне по одному, ходьба на внешней стороне стопы, приставной шаг прямо пятка к носку, ходьба с перекатом с пятки на носок.

Бег. Бег на носках. Бег в рассыпную. Бег по диагонали. Обычный бег.

Ходьба на носках, на пятках, в полу приседе.

Бег на носках, прямым галопом. Обычный бег.

### **2 часть. ОРУ без предметов**

1. И.п. – стойка ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, хлопнуть в ладоши; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (8 раз)

2. И.п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 – встать, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 – 8 раз)

3. И.п. - стойка на коленях, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо, правую руку вниз. Левую вверх; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево (6 раз).

4. и.п. – лежа на спине, руки прямые за голову. 1 – 2 – поднять правую прямую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 3 – 4 – исходное положение (6 раз)

5. и.п. – лежа на животе, руки прямые. 1 – 2 – приподняться и, прогнувшись. Хлопнуть в ладоши перед собой (руки прямые); 3 – 4 – исходное положение (6 раз)

6. И.п. – стойка ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь, с хлопком в ладоши над головой; 2 – вернуться в исходное положение. Выполняется на счет «1-8».

Повторить 3 раза.

**Основные движения. (согласно плану)**

**Подвижные игры»Догонялки»,»Ежик»**

**Игра малой подвижности «»Спрячься от дождя»,Массаж»Дождь»**

### **Физкультура на улице:**

**Задачи:** Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения на санках.

**1 часть.** Построение в шеренгу, объяснение задания. Повороты на лыжах направо и налево; ходьба на лыжах скользящим шагом с соблюдением дистанции между детьми.

**2 часть.** Игровые упражнения.

«По местам»- дети держатся за спинки санок. По сигналу играющие разбегаются по площадке, кружатся в разные стороны. На сигнал: «По местам!» - каждый ребенок должен знать своё место как можно быстрее.

**3 часть.** Ходьба в колонне по одному.

## Подготовительная группа

Февраль

№ 5, 6

### **1 часть**

Построение. Ходьба в колонне по одному, ходьба на внешней стороне стопы, ходьба с изменением направления, с махами ног и хлопками под коленом;

Бег. Бег в рассыпную. Бег спиной вперед. Обычный бег.

Ходьба обычная. Ходьба приставным шагом боком. Ходьба на внешней стороне стопы. Ходьба с высоким подниманием колена.

Бег обычный. Бег «змейкой» по ширине зала. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд.

Прыжки с продвижением вперёд.

### **2 часть**

1. И.п. стоя, ноги вместе, в каждой руке флажок, руки опущены вниз. 1- левую руку в сторону; 2- правую руку в сторону; 3-левую руку вверх; 4-правую руку вверх; 5- левую руку в сторону; 6- правую руку в сторону; 7-левую руку вниз; 4-правую руку вниз; П — 5 раз.
2. И.п. стоя, ноги вместе, в каждой руке флажок, одна рука вытянута вперед, другая согнута в локте прямо. В — 1- 2 менять положение рук; П — 10 раз.
3. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, в каждой руке флажок, правая рука поднята вверх, левая опущена вниз. В — 1- наклон влево, правая рука направляется в сторону наклона, левая сгибается в локтевом суставе, направляется за спину; 2- в и.п., руки поменять; 3- наклон вправо; 4 в и.п. руки поменять. П — 6 раз в каждую сторону.
4. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, в каждой руке флажок, руки в стороны. В — 1- наклониться вперед не сгибая колени, выполнить мах руками скрестив флажки; менять положение рук; 2- в и.п. П — 8 раз.
5. И.п. сидя на пятках, в каждой руке флажок, руки опущены вниз. В — 1- встать на колени, слегка прогнуться назад, поднять руки вверх, выполнить мах руками скрестив флажки над головой; 2- в и.п. П — 8 раз.
6. И.п. сидя на полу, ноги раздвинуты в стороны, колени прямые, в каждой руке флажок, руки за спиной. В — 1- наклониться вперед, пронося руки через стороны, дотянуться кончиками флажков до носков ног; 2- в и.п. П — 8 раз.
7. И.п. лежа на спине, ноги прямые, в каждой руке флажок, руки вытянуты вдоль туловища. В — 1- 4 поднять ног вверх, выполнить перекрестные движения «ножницы»; отдохнуть. П — 8 раз.
8. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, в каждой руке флажок, руки опущены вниз. В — 1- слегка присесть «пружинка», выполнить мах руками одна вперед-другая назад; 2- выпрямиться, выполнить обратный мах. П — 10 раз.
9. И.п. стоя, ноги вместе, в каждой руке флажок, руки опущены. В — 1- прыгнуть, ноги на ширину плеч, мах руками через стороны, скрестив флажки над головой; 2- в и.п. П — 10 раз.

### **Основные движения. (согласно плану)**

**Подвижная игра «Стой, олень!»/ «Ежик»**

**Малоподвижная игра «Кто ушёл?»/Массаж»Дождик»**

### **Физкультура на улице:**

**Задачи:** Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах. Игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.

**1 часть.** Построение: одна группа детей на лыжах, вторая – с санками. Дети первой группы катают друг друга на санках поочередно.

Вторая группа строится в одну шеренгу на лыжах и выполняют повороты вправо и влево; упражнение «Пружинка» - сгибание и разгибание колен, приседая; ходьба по лыжне. По команде меняются местами и заданиями.

**2 часть.** *Игровые упражнения.*

«Точный пас». Играющие разбиваются на пары, у каждого ребенка клюшка, у одного ребенка в паре также в руках шайба. Дети встают на расстоянии 2 – 2,5 м друг от друга и перебрасывают шайбу плавными, несильными движениями. Чтобы она точно попадала на клюшку партнера.

«По дорожкам». Вторая группа детей под наблюдением воспитателя выполняет скольжение по 2 – 3 ледяным дорожкам, разбежавшись по снегу..

**3 часть** Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками.

## Подготовительная группа

Февраль

№ 7, 8

### 1 часть

Построение. Ходьба в колонне по одному, ходьба на пятках, ходьба приставным шагом прямо, гусиный шаг;

Бег. Бег врассыпную. Подскоки. Бег «змейкой» по длине и ширине зала.

Ходьба обычная. Ходьба на носках. Ходьба спиной вперед.

Бег. Бег на носках. Бег с изменением направления.

### 2 часть

1. И.п. – основная стойка, руки за голову. 1 – руки в стороны; 2 – исходное положение (6-8 раз)

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, согнутых в локтях. 1 – поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 – исходное положение (6 раз);

3. И.п. – сидя, руки в упоре сзади, колени согнуты. Поднять прямую равную (левую) ногу, носок оттянут (6 – 8 раз)

4. И.п. – лежа на спине, руки прямые за голову. 1 – 2 – поворот на живот 3 – 4 – вернуться в исходное положение (3 – 4 раза в каждую сторону)

5. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – поднимаясь на носки, руки за голову; 3 – опуститься на всю стопу, руки в стороны; 4 – исходное положение (6-8 раз)

6. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги скрестно, руки вдоль туловища. Выполняется на счет «1-8» (3 раза)

### 3 часть. Основные движения (согласно плана № 2)

Подвижная игра «Мяч ловцу», «Ловишка с приседанием»

Заключительная часть. Релаксация под музыку.

#### Физкультура на улице:

**Задачи:** Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

**1 часть.** Построение в одну шеренгу. Выполнение приставных шагов вправо и влево; повороты направо и налево; ходьба по лыжне скользящим шагом за инструктором. (сначала инструктор по физо ведет группу, а затем отходит в сторону и наблюдает за детьми, помогая, если это необходимо).

#### 2 часть.

«Кто дальше». На расстоянии 8-10 м от исходной черты воспитатель ставит в одну линию кегли 98 – 10 шт.) первая группа детей по сигналу бросают снежки, стараясь метнуть как можно дальше. Затем со второй группой.

«Кто быстрее». Дети выстраиваются в шеренгу на исходную линию. По сигналу инструктора по физо добегают до противоположной линии, на которой стоят кубики (по числу играющих), берут один кубик и поднимают над головой. Затем со второй группой детей.

**3 часть.** Игра малой подвижности «Найди следы зайцев»

## Задачи март подготовительная группа:

1 неделя, 1 занятие:

1. Совершенствовать прыжки на 2-х ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе
2. Закреплять лазанью по гимнастической стенке по диагонали;
3. Упражнять в равновесии;
4. Развивать чувство ритма;

2 занятие:

1. Обучать прыжкам через скакалку продвигаясь вперед;
2. Закреплять лазанью по гимнастической стенке по диагонали;
3. Упражнять в равновесии.

2 неделя, 1 занятие:

1. Учить прыжку в высоту с разбега( 30см);
2. Совершенствовать набрасывание колец на кольцеброс (расстояние 2м)
3. Закреплять ползание под шнур, не касаясь руками пола;
4. Развивать физические качества на занятии.

2 занятие:

1. Закреплять прыжкам в высоту с разбега (30 см), Прыжки через стороны.
2. Совершенствовать набрасывание колец на кольцеброс (расстояние 2м), перебрасывание мячей (большого диаметра) в парах;
3. Упражнять лазанью по гимнастической стенке по диагонали;

3 неделя, 1 занятие:

1. Совершенствовать набрасывание колец на кольцеброс (расстояние 2м), метание мешочков в горизонтальную цель;
2. Закреплять ползание по скамейке на спине, подтягиваясь руками;
3. Совершенствовать упражнения на равновесие.

2 занятие:

1. Совершенствовать набрасывание колец на кольцеброс (расстояние 2м)., метание мешочков в горизонтальную цель;
2. Закреплять лазанье по гимнастической стенке разноименным способом с переходом на другой пролёт;
3. Упражнять в равновесии;
4. Развивать выносливость и быстроту в эстафетах;

4 неделя, 1 занятие:

1. Совершенствовать прыжки на правой и левой ноге;
2. Учить прыжкам через короткую скакалку продвигаясь вперед;
3. Совершенствовать набрасывание колец на кольцеброс (расстояние 2м).;
4. Закреплять лазанье разноименным способом по гимнастической стенке;
5. Упражнять в равновесии.

2 занятие:

1. Совершенствовать передачу, ловлю, ведение и броски мяча в корзину
2. Воспитывать смелость и решительность
3. Учить применять разные сочетания действий с мячом.



**Март подготовительная группа**

|                          | 1 неделя<br>8МАРТА. Женские профессии.   |  | 2 неделя<br>Посуда.  |  | 3 неделя<br>Школа. Школьные принадлежности.   |   | 4 неделя<br>СПОРТ   |  |
|--------------------------|--|--|--|--|---|---|---|--|
|                          | 1 занятие  | 2 занятие  | 1 занятие.   | 2 занятие  | 1 занятие                                     | 2 занятие.                                  | 1 занятие.  | 2 занятия<br>е.  |
| <b>Вводная часть</b>     |  |  |  |  |   |   |   |  |
| <b>ходьба</b>            | а) врассыпную;<br>б) с заданием «пружинка», прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед; | а) на внешней стороне стопы;<br>б) «змейкой»;<br>в) «пружинка» | а) с высоким подниманием колена;<br>б) пятка к носку;<br>в) глубокий присед (свернуться «клубочком») | а) на носках;<br>б) на пятках;<br>в) в полу присяде; | а) с изменением направления;<br>б) на пятках; | а) спиной вперед;<br>б) гусиный шаг;        | а) с разным положением рук;<br>б) на пятках;<br>в) на носках; | а) с изменением направления;<br>б) на пятках;<br>в) «пружинка» |
| <b>бег</b>               | а) с остановкой «цапля»<br>б) подскоки;  | а) «змейкой»;<br>б) подскоки;                                  | а) «змейкой»;<br>б) врассыпную;  | а) широким шагом;<br>б) спиной вперед;               | а) спиной вперед;<br>б) подскоки;             | а) с захлестом ног назад;<br>б) с заданием; | а) «змейкой»;<br>б) врассыпную;                               | а) с захлестом ног назад;<br>б) с заданием;                    |
| <b>Построение</b>        | в 2 колонны  | в 3 колонны  | в 2 колонны  | 3 колонны  | 2 колонны                                     | 2 колонны                                   | 3 колонны   | в 4 круга  |
| <b>ОРУ</b>               | с фитболами  | с фитболами  |  |  | со степами и гантелями                        | со степами и гантелями                      |   |  |
| <b>Основные движения</b> |  |  |  |  |   |   |   |  |
| <b>Прыжки</b>            | Выполняются шеренга-ми. Передвигаться прыжками на 2-х                                  | через короткую скакалку продвигаясь вперед (О)                 | в высоту с разбега (30см) (О)  | в высоту с разбега (30см) (З)<br>Прыжки через        |   |   | прыжки на правой и левой ноге (С)                             |  |

|                   |  |  |   |  |  |  |   |  |
|-------------------|--|--|---|--|--|--|---|--|
|                   | ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (С)  |  |   | шнуры (З)  |  |  | через короткую скакалку продвигаясь вперед (О)  |  |
| <b>Метание</b>    |  |  | набрасывание колец на кольцеброс раст. 2м (С) перебрасывание мяча через сетку двумя руками и ловля его после отскока от пола. (С) | набрасывание колец на кольцеброс раст. 2м (С) переброска мячей (большой диаметр) в парах; способ по выбору детей | набрасывание колец на кольцеброс раст. 2м (С) метание мешочков в горизонтальную цель (С)           | набрасывание колец на кольцеброс раст. 2м (С) метание мешочков в горизонтальную цель (С) | набрасывание колец на кольцеброс раст. 2м (С)   | отбивание мяча правой и левой рукой в ходьбе (С) №6 занятие (10) |
| <b>Лазанье</b>    | лазанье по гимнастической стенке по диагонали (З)  | лазанье по гимнастической стенке по диагонали (З)  | ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться в «комочек») (З)   | лазанье по гимнастической стенке по диагонали (С)  | ползание по скамейке на спине, подтягиваясь руками (З)   | лазанье по гимнастической стенке разноимен. способом с переходом на др. пролёт (З)       | лазанье по гимнастической стенке по диагонали (З)   |  |
| <b>Равновесие</b> | Ходьба по гимнастической скамейке на встречу друг другу – на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки. (З) | Ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной (З) |   |  | Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе или свободно балансируют (С) | Ходьба между предметами «змейкой» с мешочком на голове (З)                               | Ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, расположенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно ) |  |

|                       |                           |                         |                                  |             |                  |                               |   |                          |
|-----------------------|---------------------------|-------------------------|----------------------------------|-------------|------------------|-------------------------------|---|--------------------------|
|                       |                           |                         |                                  |             |                  |                               | правой и<br>левой ногой,<br>руки за<br>голову (С) |                          |
| <b>Подвижные игры</b> | Эстафеты на<br>фитболах   | Эстафеты на<br>фитболах | «Затейники»                      | «Догонялки» | «Никанориха<br>» | «Никанориха»                  | Мяч через<br>сетку                                | Эстафет<br>а с<br>мячом. |
| Заключительная часть  |                           |                         |                                  |             |                  |                               |   |                          |
|                       | Массаж«Комары»<br>№2(110) | «Узнай по<br>голосу»    | Точечный<br>массаж№5<br><br>(25) | «Кто ушел   | «Маланья»        | Дых.упр<br>«Ладшки»№2<br>(37) | Найди друга                                       | Лучший<br>друг           |

**Март**  
**Подготовительная группа**  
**№ 1, 2**

**1 неделя 1 часть:**

Все профессии важны,

Все профессии нужны.

Наши мамы — инженеры,

Продавцы, милиционеры,

Повара, врачи, артисты,

Маляры и программисты.

Трудятся наши мамы везде —

В столовых, и в школах, в метро, в ателье.

А есть мамы спортсменки. Фигуристки, гимнастки, пловчихи и мы от них не отстаем, на право и тренировку начинаем идем в рассыпную, с заданиями – прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед, с выполнением пружинки.

Бег обычный, остановка «цапля», подскоки. Восстанавливаем дыханием и берём фитболы

**2 неделя 1 часть**

А есть мамы спортсменки. Фигуристки, гимнастки, пловчихи и мы от них не отстаем, на право, в обход по залу шагом марш, идем как гимнастки на внешней стороне стопы, змейкой, с выполнением пружинки.

Бег змейкой, подскоки

**2. ОРУ с фитболами**

1. основное положение: мяч в руках, ноги на ширине плеч. 1 – поворот вправо (влево). Повторить 8 раз.

2. основное положение: мяч в руках, ноги на ширине плеч. 1 – мяч вверх, правую ножку назад, 2 – в исходное положение, 3 – мяч вверх, левую ножку назад, 4 – в исходное положение. Повторить 8 раз.

3. основное положение: мяч в руках вверх, ноги на ширине плеч. 1 – наклон вправо; 2 – И.п., 3 – влево, 4 – И.п. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

4. основное положение: сидя, упор рук сзади, 1 – подняли правую ножку и положили на мяч, 2 – в И.п., 3 – левую ногу на мяч, 4 – в И.п. Повторить – 6 раз.

5. основное положение: легли на спинки, мяч за головой в прямых руках на полу. 1 – прямые ноги вверх и коснуться мяча, мяч не поднимать, 2 – в И.п. 3 – ноги вверх, коснуться мяча, 4 – в И.п. Повторить 6 раз

6. основное положение: лёжа на спине, мяч за головой в прямых руках. 1 – поднять прямые ноги вверх, взять ногами мяч и перенести в ноги. 2 – наоборот поднять ног с мячом вверх, взять мяч руками и перенести в прямых руках за голову. Повторить 6 раз.

7. основное положение: встали на коленях, мяч впереди перед собой. 1 – легли животиком на мяч перекатились ладошки на полу и болтаем ножками. 2 – в исходное положение. 3 – 4 – повтор. – 6 раз.

8. основное положение: стоя на коленях, облокотиться правой рукой на мяч. 1 – левую ногу выставляем на носочек, тянем носочек, рука вверх, посмотрели на неё. 2 – в И.п., выпрямили спинку. Повторить 4 раза. Переложить мяч в левую сторону и повторить упражнение 4 раза.

9. основное положение: мяч в руках, ноги на ширине плеч. Бег на месте с захлестом ног назад, чередуем с прыжками на месте и с ходьбой на месте. Повторить по 3 раза.

10. на месте, основное положение: сядем на мяч как на стул, крепим крепко ноги к полу, ручки на пояс. Покачиваемся на мяче влево, вправо, влево – вправо. Затем круговые движения на мяче.

### **3. основные движение по плану физкультурного занятия.**

#### **4. игра на мячах**

1. основное положение: подпрыгивают на фитболах, руки на пояс. 1 – наклон головы вправо, на 2 – наклон головы влево. 3 – 4 – т.д. Повторить 5 – 6 раз

2. основное положение: подпрыгивание на фитболах, руки на пояс. 1 – правая рука вверх, 2 – левая рука вверх. 3 – 4 и т.д. Повторить 5 – 6 раз.

3. основное положение: подпрыгивание на фитболах, руки на пояс. 1 – руки в стороны. 2 – в И.п.. 3 – руки в стороны. 4 – И.п.

4. основное положение: поворот туловища вправо, 2 – в исходное положение, 3 – влево, 4 – исходное положение.

4. основное положение: подпрыгивание на фитболах, руки на ручке. 1 – правую ножку поднять. 2 – в исходное положение. 3 – левую ногу поднять, 4 – в исходное положение.

5. основное положение: подпрыгивание на фитболах, руки на ручке. 1 – подпрыгиваем двигаясь вперед, 2 – подпрыгивая повернуться, 3 – прыжки вперед, 4 – прыгая повернуться.

6. Прыжки на фитболах, чередуя с ходьбой (поочередное поднятие ног согнутых в коленях)

**Эстафеты на фитболах/ Малоподвижная игра»Узнай по голосу»Массаж»Комары»**

### **Физкультура на улице:**

**Задачи:** Упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.

**1 часть.** Ходьба друг за другом.

**2 часть.** Игровые упражнения.

«Пас точно на клюшку». Дети разбиваются на пары, в руках у каждого ребенка клюшка и у одного ребенка в паре ещё и шайба. Играющий с шайбой не сильным, но точным движением подает шайбу на клюшку партнера, а тот, поймав её, тем же движением возвращает обратно. Следить, чтобы дети не подбрасывали шайбу, как мяч, а передовали скользящим движением.

«Проведи – не задень». Играющие строятся в 3 – 4 колонны, у каждого ребенка в руках клюшка и шайба.. дается задание: провести шайбу между кеглями, поставленными в ряд (расстояние между ними 1 м). По команде игроки, стоящие в колоннах первыми, приступают к выполнению задания. Как только первые игроки пересекут условную линию. В игру вступают следующие и т.д. Таким образом надо провести шайбу с одной стороны площадки на другую сторону. Побеждает команда. Быстро и правильно выполнившая задание.

Подвижная игра «Горелки»

**3 часть.** Ходьба в колонне по одному, построение в круг. Игра малой подвижности «Летает – не летает»

**Март**

**Подготовительная группа**

**№ 3, 4**

**1 неделя 1 часть:** ходьба обычная, ходьба с высоким подниманием колена, приставным шагом вперед (пятка к носку), глубокий присед (свернуться «клубочком»), ходьба обычная.

Бег обычный, «змейкой», бег врасыпную, бег обычный.

**2 неделя 1 часть:** ходьба обычная, ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба в полу приседе.

Бег обычный. Бег широким шагом. Бег спиной вперед.

### **2 часть:**

1. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз;
2. И.п. – стойка на коленях, руки на пояс. 1 – 2 – поворот туловища вправо, коснуться пятки левой ноги; 3 – 4 – вернуться в исходное положение. То же с поворотом влево (по 3 раза). Повторить по 3 раза;
3. И.п. – сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пола между носками ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.
4. И.п. – лёжа на спине, руки прямые за головой. 1 – поднять правую (левую) ногу вверх, коснуться носка; 2 – вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.
5. И.п. – основная стойка, руки за голову. 1 – поднимаясь на носки, руки вверх; 2 – вернуться в исходное положение. Повторить 6 – 7 раз.
6. И.п. – основная стойка. Прыжки с поворотом на 180С (6 прыжков). После паузы повторить 3 раза.

### **3 часть: основные движения.**

### **4 часть: игра «Затейники»/»Догонялки»**

### **Релаксация, Точечный массаж**

### **Физкультура на улице:**

**Задачи:** Учить ходить на лыжах переменным шагом; спускаться с горки на полусогнутых ногах.

**1 часть.** Ходьба приставным шагом и повороты с переступанием на месте.

**2 часть.** Ходьба переменным шагом несколько кругов безостановки.

2. Дети поднимаются в горку «елочкой» или «лесенкой» и спускаются вниз, скользя на полусогнутых ногах (4 – 5 раз)

**3 часть.** Дети снимают лыжи и очищают их.

**Хоккей.** Упражнять в ведении шайбы (разные способы), перемещаясь с одной стороны площадки на другую, по кругу между предметами «змейкой». Прокатывать шайбу в ворота с расстояния 2 – 2,5 м.

Игра «Попади в ворота» Три команды выстраиваются в колонны. В 3 – 4 м перед колоннами проводится черта, в 2 м от которой устанавливаются ворота. Дети по одному из колонны ведут шайбу и от черты бросают её, стараясь попасть в ворота. Выигрывает команда, забившая большее число шайб.

## **МАРТ**

### **Подготовительная группа**

### **№ 5, 6**

#### **1 неделя 1 часть:**

Обычная ходьба по залу, с изменением направления, подойти к степам, на пятках вокруг степов. Обычная ходьба по залу.

Обычный бег по залу. Бег спиной вперед. Подскоки. Обычный бег. Ходьба, взять гантели.

#### **2 неделя 1 часть:**

Обычная ходьба по залу, спиной вперед, подойти к степам, гусиным шагом вокруг степов. Обычная ходьба по залу.

Обычный бег по залу. Бег с захлестом ног назад. С заданием: хлопки перед собой и за спиной. Обычный бег. Ходьба, взять гантели.

#### **2 часть ОРУ на степях с гантелями**

1. И.п. - стоя на степи, руки с гантелями вниз. Одновременно с ходьбой на месте. Руки с гантелями через стороны вверх. Повторить 8 раз.
2. И.п. – основная стойка на стечах. Шаг вправо со стеча, руки с гантелями в стороны. Вернуться в и.п. То же влево. Повторить по 4 раза в каждую сторону.
3. И.п. – стоя возле стеча, ноги на ширине плеч, гантели в опущенных руках внизу. 1 - Шаг на степ. 2- повороты вправо, руки с гантелями в стороны. 3 – шаг вниз. 4 - повороты вправо, руки с гантелями в стороны. Повторить по 3 – 4 раза в каждую сторону.
4. И.п. – стоя возле стеча, ноги на ширине плеч, гантели в опущенных руках внизу. 1 – шаг на степ правой ноги, левое колено вверх, руки с гантелями в стороны. Повторить 6 – 8 раз.
5. И.п. – стоя возле степов, руки с гантелями вниз. 1 – правая нога на степ, левая захлест назад, руки с гантелями в стороны. Повторить 6 – 8 раз.
6. И.п. – стоя возле степов, руки с гантелями вниз. 1 – встать на степ, присесть, руки с гантелями вверх. 2 – в И.п. Повторить 6 – 8 раз.
7. И.п. – сидя на стечах, упор рук сзади на гантели. Выполнение упражнения «Велосипед».
8. Обычные прыжки на степе, чередуя с ходьбой.

### **3 часть. Основные движения по плану.**

#### **Подвижная игра «Никонориха»**

Дети стоят в кругу. Между двумя детьми кладётся степ. Дети поют, выполняя движения в соответствии с текстом.

Никонориха коров пасла (руки на поясе, пружинистые движения ногами).

Запустила в огород козла (разводят руки в стороны).

Никонориха ругается (сердито грозят пальцем),

А козёл-то улыбается (улыбаясь, изображают рожки).

Раз, два, три – беги!

Дети, между которыми стоял степ, бегут в разные стороны по кругу наперегонки. Кто первый займёт степ, тот и победил.

#### **Игра малой подвижности «Маланья». Дых.упр «Ладочки»**

Дети стоят по кругу на степ-платформах. В центре круга водящий тоже на степе.

Дети поют слова игры, выполняя движения в соответствии с текстом.

У Маланьи, у старушки (разводят руки в стороны)

Жили в маленькой избушке (изображают руками крышу над головой)

Семь сыновей, все без бровей, (проводят пальцами по бровям)

Вот с такими ушами, (рисуют большие уши)

Вот с такими глазами, (рисуют большие глаза)

Вот с такой бородой, (показывают длинную бороду, наклоняясь до земли)

Ой-ой-ой, ой-ой-ой. (качают головой)

Они не пили, не ели

На Маланью всё смотрели, (показывают на водящего)

И все делали вот так. Как?

Водящий показывает движение на степе, все повторяют

#### **Физкультура на улице:**

**Задачи:** игровые упражнения с мячом и прыжками.

**1 часть.** Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен. Легкий бег.

**2 часть.** «Кто быстрее» (эстафета с прыжками). Играющие строятся в две колонны. По команде дети, стоящие первыми, выполняют прыжки на правой (или левой) ноге до флажка (дистанция 3 м), обогнув его, быстрым шагом возвращаются в конец своей колонны. Следующий игрок начинает задание после того, как предыдущий пересечет условную линию.

Подвижная игра «Карусель»  
**3 часть.** Игра малой подвижности.

**МАРТ**  
**Подготовительная группа**  
**№ 7, 8**

**1 неделя 1 часть:** ходьба обычная, ходьба с разным положением рук, ходьба на пятках, ходьба обычная.

Бег обычный, бег «змейкой», бег в рассыпную, бег обычный.

**2 неделя 1 часть:** ходьба обычная, ходьба с изменением направления, ходьба на пятках, ходьба обычная.

Бег обычный. Бег с захлестом ног назад. Бег с заданием.

**2 часть ОРУ без предметов.**

1. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг вправо, руки за голову; 2 – исходное положение. То же влево 6 – 8 раз.

2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, к правой (левой) ноге; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. Повторить 5 раз.

3. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение.

4. И.п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – 2 – присед, колени развести в стороны, удерживая равновесие; 3-4 – исходное положение. Повторить 5 раз.

5. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжком ноги врозь, руки в стороны; прыжком в исходное положение. Выполняется на счет «1-8». Повторить 3 – 4 раза, с небольшой паузой между сериями прыжков.

**3 часть. Основные движения по плану.**

**Подвижная игра»Мяч через сетку»»Эстафета с мячом»**

**Заключительная часть.Комукативная игра.»Найди друга»\»Лучший друг»**

**Задачи апрель подготовительная группа:**

1 неделя, 1 занятие:

1. Закреплять прыжки на 2-х ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед;
2. Закреплять переброску мячей в шеренгах;
3. Совершенствовать ходьбу с мешочком на голове боком приставным шагом по верёвке. Развивать равновесие;

2 занятие:

1. Закреплять прыжки через скакалку на месте и продвигаясь вперед;
2. Обучать переброска мячей друг другу в парах;
3. Обучать ходьбе по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть , руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше;
4. Развивать выносливость на занятии;

2 неделя, 1 занятие:

1. Учить прыгать в длину с разбега;
2. Учить отбивать мяч в ходьбе между кеглей и забрасывание в корзину от груди;
3. Закреплять лазать по гимнастической стенке разноименным способом с переходом на другой пролёт по диагонали.

2 занятие:

1. Учить прыжкам в длину с разбега;
2. Учить отбивать мяч в ходьбе между кеглями и с забрасыванием в корзину от груди;
3. Закреплять лазанье по гимнастической стенке разноименным способом с переходом на другой пролёт по диагонали.

3 неделя, 1 занятие:

1. Учить отбивать мяч в беге правой и левой рукой;
2. Закреплять ползание на спине по скамейке, подтягиваясь руками;
3. Закреплять лазанье по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине;
4. Закреплять ходьбу по веревке прямо приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. Развивать равновесие;

2 занятие:

1. Учить ползать по скамейке с упором на предплечье и коленях;
2. Закреплять метание мешочков в даль левой и правой рукой;
3. Учить ходьбе по веревке, спиной вперёд

4 неделя, 1 занятие:

1. Учить прыгать в длину с разбега;
2. Закреплять ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине;
3. Закреплять ходьбу на носках между предметами с мешочком на голове.

2 занятие:

1. Совершенствовать ловлю и передачу мяча. Учить бросать мяч в корзину.
2. Развивать глазомер, ловкость и координацию движений.

**Апрель подготовительная группа**

|                      | 1 неделя  |   | 2 неделя  |  | 3 неделя   |  | 4 неделя   |   |
|----------------------|---|---|---|--|--|--|--|---|
|                      | ВЕСНА   |   | Перелетные птицы  |  | Профессии, инструменты                                       |  | Библиотека.  |   |
|                      | 1 занятие   | 2 занятие   | 1 занятие.  | 2 занятие  | 1 занятие  | 2 занятие.   | 1 занятие.   | 2 занятие.                                      |
| <b>Вводная часть</b> |   |   |   |  |  |  |  |   |
| <b>ходьба</b>        | а) боком приставным шагом;<br>б) враспынную;  | а) перекатом с пятки на носок;<br>б) «змейкой»;         | а) спиной вперёд;<br>б) приставной шаг прямо пятка к носку;<br>в ) с высоким поднимание м колен | а) гимнастически й шаг;<br>б) на пятках;<br>в) в полу приседе; | а) на внешней стороне стопы;<br>б) с изменением направления; | а) гусиным шагом;<br>б) на внешней стороне стопы;                      | а) на пятках;<br>б) приставно й шаг прямо;<br>в) гусиный шаг;              | а) с махами ногами;<br>б) спиной вперёд;        |
| <b>бег</b>           | а) на носках;<br>б) змейкой по ширине зала;<br>в) прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед | а) на носках;<br>б) с выбрасывани ем прямых ног вперед; | а) на носках;<br>б) в распынную;  | а) на носках;<br>б) прямым галопом;                            | а) в распынную;<br>б) спиной вперед;<br>в) подскоки          | а) «змейкой» по ширине зала;<br>б) с выбрасыван ием прямых ног вперед; | а) в распынную ;<br>б) с подскоки;<br>в) «змейкой» по длине и ширине зала; | а) на носках;<br>б) с изменение м направлени я; |
| <b>Построен ие</b>   | в 2 колонны   | в 2 колонны   | в 2 колонны   | в 2 колонны  | в 2 колонны  | в 2 колонны  | в 2 колонны  | в 2 колонны                                     |
| <b>ОРУ</b>           |   |   | с обручами  | с обручами   |  |  | с гимнастич еской палкой   | с гимнастич еской палкой                        |

**Основные движения**

|                   |  |  |  |  |  |   |  |   |
|-------------------|--|--|--|--|--|---|--|---|
| <b>Прыжки</b>     | Прыжки на 2-х ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. (3)         | через скакалку на месте и продвигаясь вперед (3)                             | в длину с разбега (О)  | в длину с разбега (О)  |  |   | в длину с разбега (О)  |   |
| <b>Метание</b>    | Переброска мячей в шеренгах (3)                                  | Переброска мячей друг другу в парах (О)                                      | отбивание мяча в ходьбе между кеглей и забрасывание в корзину от груди (О)                   | отбивание мяча в ходьбе между кеглей и забрасывание в корзину от груди (О)                   | отбивание мяча в беге лев. и пр. рукой (О)   | мешочка вдаль левой и правой рукой (3)                    |  | №6<br>Занятие 12<br>Бросание мяча иловля его. |
| <b>Лазанье</b>    |  |  | лазанье по гимнастической стенке разноимён. спос. с переходом на др. пролёт по диагонали (3) | лазанье по гимнастической стенке разноимён. спос. с переходом на др. пролёт по диагонали (3) | ползание по скамейке на спине, подтягиваясь руками (3)<br>по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине (3) | ползание по скамейке с упором на предплечье и коленях.(О) | ползание по скамейке на спине, подтягиваясь руками (3)<br>по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине (3) | Ведение мяча иправой и левой рукой.           |
| <b>Равновесие</b> | Ходьба с мешочком на голове боком приставным шагом по верёвке(С) | Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине |  |  | ходьба по верёвке прямо приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая   | ходьба по верёвке, спиной вперёд (О)                      | ходьба на носках между предметами с мешочком на голове   |   |

|                             |                        |   |   |          |                       |             |   |              |
|-----------------------------|------------------------|---|---|----------|-----------------------|-------------|---|--------------|
|                             |                        | присесть , руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше (О) |   |          | через предметы (З)    |             | (З)                                       |              |
| <b>Подвижные игры</b>       | Догонялки              | Зайцы и охотники  | Перелет птиц                                  | Светофор | Гараж                 | Передай мяч | Мышеловка                                 | Сбей кеглю.. |
| <b>Заключительная часть</b> |                        |   |   |          |                       |             |   |              |
|                             | Точечный массаж №5(25) |   | Двигательное упражнение»Прогулка в лес»№2(86) |          | Релаксация под музыку |             | Игра на внимание»Спрячься от дождя»№2(34) |              |

**АПРЕЛЬ**  
**Подготовительная группа**  
**№ 1, 2**

**1 занятие 1 часть:** ходьба обычная, ходьба приставным шагом, враспынную, ходьба обычная.

Бег обычный, на носках, «змейкой» по ширине зала, прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед, бег обычный.

**2 занятие 1 часть:** ходьба обычная, перекатом с пятки на носок, «змейкой», ходьба обычная.

Бег обычный. Бег на носках, с выбрасыванием прямых ног вперед. Обычный бег.

**2 часть Общеразвивающие упражнения.**

1. **«Возвращаются певцы, наши старые жильцы»** И.п. – стоя, ноги врозь, кисти рук на груди, соприкасаясь пальцами, локти опущены. 1 – 3 – отодвигать кисти рук к бокам, приподнимая локти, - вдох. Повторить 10 раз.

2. **«От невидимых лучей, побежал с горы ручей»** И.п. – стоя, ноги врозь - выдох. 1 – 2 – наклон вправо, скользя как можно ниже правой рукой вдоль туловища, левая – до подмышки, голова и туловище прямо - выдох; 3 – 4 исходное положение. То же в влево. Повторить 6 раз

3. **«И малиновка и дрозд занялись устройством гнезд»** И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. 1 – 2 - руки в стороны - вдох. 1 – 4 – наклон, не сгибая колени, опущенными руками движение вперед – назад – выдох, выпрямиться. Повторить 6 раз.

4. **«Носят, носят в домики птички по соломинке»** И.п. – стоя на четвереньках. Ноги прямые. Сделать 8 шагов вперед, не сгибая ноги в коленях, стать прямо. То же 8 шагов назад.

5. **«Воробы у лужицы шумной стайкой кружатся»** И.п. – основная стойка, прыжки на двух ногах с хлопками в ладоши перед собой и за спиной на счет 1 – 8, затем пауза. Повторить 2 – 3 раза.

6. **«Возвращаются скворцы, наши старые жильцы»** И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение.

**3 часть: основные движения.**

**4 часть: игра «Догонялки»/ «Зайцы и охотни»**

Заключительная часть. Точечный массаж.

**Физкультура на улице:**

**Задачи:** Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; провести игру с бегом «Ловишки – перебежки».

**1 часть.** Построение в колонну по одному. Ходьба и бег в чередовании.

**2 часть.** *Игровые упражнения.*

«Ловишки – перебежки». Дети строятся в две шеренги на расстоянии одного метра одна от другой. По команде воспитателя первая группа детей убегает. А вторая догоняет.

«Передача мяча в колонне». Играющие строятся в 3 – 4 колонны, в руках у первых игроков по мячу большого диаметра. По команде дети передают мяч назад двумя руками над головой. Как только последний в колонне игрок получает мяч, он бежит, встает впереди своей колонны и так же передает мяч, и так до тех пор, пока впереди не окажется ведущий колонны. Побеждает команда, быстро и без потерь мяча выполнившая задание.

**3 часть.** Ходьба в колонне по одному.

**АПРЕЛЬ**  
**Подготовительная группа**  
**№ 3, 4**

**1 занятие 1 часть:** ходьба обычная, спиной вперед, приставной шаг прямо пятка к носку, с высоким подниманием колена.

Бег обычный, на носки, в рассыпную, бег обычный.

**2 занятие 1 часть:**

ходьба обычная, по сигналу светофора: на красный свет светофора - присесть, обнять колени, голову прижать (свернуться клубочком), на зеленый свет светофора - ходьба обычная.

Руки всем вперед поднять

И шагать, шагать, шагать,

Руки вверх перевести,

И идти, идти, идти.

Руки в стороны держать,

И шагать, шагать, шагать.

На пятках, в полуприседе.

Бег обычный, на носках, прямым галопом, бег обычный.

**2 часть Общеразвивающие упражнения с обручем**

1. И.п. – основная стойка, обруч в правой руке. 1 – мах обручем вперед; 2 – мах обручем назад; 3 – мах обручем с передачей обруча в левую руку. То же левой рукой. Повторить 6 раз

2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз хватом с боков. 1 – обруч вверх, руки прямые; 2 – наклон туловища вправо (влево) обруч вправо; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – исходное положение (6 раз).

3. И.п. – основная стойка, обруч в обеих руках вниз. 1 – 2 – приседая, колени развести, обруч вперед; 3 – 4 исходное положение (5 – 6).

4. И.п. – сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой. 1 – обруч вверх; 2 – наклон вперед, коснуться обручем пола между носками ног; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – исходное положение (6 раз).

5. И.п. – основная стойка в обруче. На счет «1-7» прыжки на двух ногах в обруче, на счет «8» прыжок из обруча. Поворот кругом и повторение прыжков (2 – 3 раза)

**3 часть: основные движения.**

**4 часть: игра «Перелет птиц»**

**Игра «Светофор»**

Дети стоят друг за другом в колонне по одному.

Если свет зажегся красный – значит, двигаться опасно.

Свет зеленый говорит: «Проходите, путь открыт»

Желтый свет – предупреждение – жди сигнала для движения.

На зеленый свет светофора – дети идут в обход по залу.

Когда желтый – хлопают в ладоши, продолжая ходьбу.

Когда красный – замирают на месте неподвижно.

**Заключительная часть. Двигательное упр.»Прогулка в лесу»**

**Физкультура на улице:**

**Задачи:** Упражнять детей в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.

**1 часть.** Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба в рассыпную между предметами, бег на месте. Ходьба.

**2 часть.** Игровые упражнения.

1. «Пройди – не задень». Ходьба на носках, руки за головой между кеглями (8 – 10 шт.), поставленными на расстоянии 30 см одна от другой в ряд.
  2. «Догони обруч». Дети строятся в две шеренги в двух шагах одна от другой. У каждого ребенка обруч. По команде дети первой шеренги, подталкивая обруч одной рукой, перебегают на другую сторону, берут обруч в руку и становятся лицом ко второй шеренге. Задание выполняет следующая группа.
  3. Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка»
- 3 часть.** Игра малой подвижности «Кто позвал?»

**АПРЕЛЬ**  
**Подготовительная группа**  
**№ 5, 6**

- 1 занятие 1 часть:** ходьба обычная, на внешней стороне стопы, с изменениями направления, ходьба обычная.  
Бег обычный, спиной вперёд, подскоки, в рассыпную, бег обычный.
- 2 занятие 1 часть:** ходьба обычная, гусиным шагом, на внешней стороне стопы, ходьба обычная.  
Бег обычный, «змейкой» по ширине зала, с выбрасыванием прямых ног, бег обычный.

**2 часть Общеразвивающие упражнения без предметов**

1. И.п.: стоя, ноги параллельно. 1 – 3 – руки в стороны ладонями вверх, ниже плеча – вдох; 1 – 6 – последовательное вращение прямых рук вперед – выдох. Повторить 4 раза.
2. И.п.: стоя, ноги врозь на ширине плеч, руки за спину – вдох. 1 – 2 – наклон вперед, не сгибая ноги, руки вперед, голова прямо – выдох; 3 – 4 – и.п. То же, руки в стороны.
3. И.п.: стоя в упоре на коленях. 1 – 2 – правую руку в сторону - вверх, поворачивая направо туловище и голову; 3 – 4 – и.п. То же, в левую сторону.
4. И.п.: лёжа на спине, руки в стороны ладонями вверх - вдох. 1 – 2 – согнуть ноги в коленях, обхватить голени руками, голову приподнять - выдох; 3 – 4 – и.п. вдох. Повторить 6 раз.
5. И.п.: о.с. руки на пояс. Правую прямую ногу вперед на носок, приподнять. Задержать, вернуться в и.п. То же, с левой ноги. Повторить 6 раз.
6. И.п.: сидя, ноги вперед, упор сзади. Разводить и сводить прямые ноги, носки оттянуты, вернуться в и.п., расслабиться
7. И.п.: сидя, ноги вперед, упор сзади. 1 – 8 – вращать ступнями ног внутрь, пауза; 1 – 8 – то же, наружу. Повторить по 4 раза.
8. И.п.: о.с. руки на пояс. Ритмичный бег на месте, высоко поднимая колени, оттягивая носки. Темп средний.

**3 часть: основные движения.**

4 часть: игра «Гараж»/ «Ловишка с лентой» **Заключительная часть.Релаксация.**

**Физкультура на улице:**

**Задачи:** Повторить игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.

**1 часть.** Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба в рассыпную между предметами, бег на месте. Ходьба.

**2 часть.** Игровые упражнения.

1. «Кто быстрее». Играющие строятся в две колонны. По команде бегут до ориентира, оббегают его и передают эстафету следующему.

2. «Мяч в кругу». Дети встают в круг. В центре круга водящий, у него перед ногами мяч (большой диаметр). Водящий прокатывает игрокам мяч ногой. (пас ногой), каждый принимает его, а затем посылает водящему.

Подвижная игра «Карусель»

**3 часть.** Ходьба в колонне по одному.

## АПРЕЛЬ

### Подготовительная группа

№ 7, 8

**1 занятие 1 часть:** ходьба обычная, на пятках, приставной шаг прямо, гусиный шаг, ходьба обычная.

Бег обычный, в рассыпную, подскоки, «змейкой» по длине и ширине зала, бег обычный.

**2 занятие 1 часть:** ходьба обычная, с махами ногами, спиной вперед, ходьба обычная.

Бег обычный, на носочках, с изменением направлениями, бег обычный.

### **2 часть Общеразвивающие упражнения с малым мячом**

1. И.п. – мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – согнуть руки в локтях и передать мяч за головой в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение. То же левой рукой (6 раз)

2. И.п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, прокатить мяч от одной руки к другой; 3 – выпрямиться, руки в стороны, мяч в левой руке; 4 – исходное положение. (6 раз)

3. И.п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке.. 1 – 2 – прокатить мяч вправо, наклонив туловище вправо; 3 – 4 – исходное положение. То же влево (6 раз)

4. И.п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – присесть, руки прямые, передать мяч в левую руку; 3 – встать, руки в стороны; 4 – исходное положение. (6 – 8 раз)

5. И.п. – основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на счет «1 – 8» ( по 2 прыжка на одной ноге и 2 на другой. Чередуя с ходьбой.

### **3 часть: основные движения.**

подвижная игра «Мышеловка»/«Сбей кеглю».Заключительная часть.Игра на внимание»Спрячься от дождя»

### **Физкультура на улице:**

**Задачи:** Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.

**1 часть.** Построение в колонну, ходьба и бег между предметами. Построение в 2 – 3 шеренги, пробегание отрезков (дистанция 20 м), на скорость. Повторить 2 – 3 раза.

**2 часть.** Игровые упражнения.

1. «Пробеги - не задень». В два ряда ставятся кегли параллельно однаидругой; расстояние между кеглями 30 см. Дети строятся в две колонны. Задание: пробежать между кеглями, не задев их, 2 – 3 раза. Выполняется двумя колоннами.

2. Игра «С кочки на кочку». Инструктор по физвокладывает плоские обручи в шахматном порядке (по 6 шт. в две линии). Играющие строятся в две колонны и по команде выполняют прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Дистанция между детьми в прыжках в 2 – 3 обруча, в целях предупреждения травм. Побеждает команда выполнившая задание быстро и правильно.

**3 часть.** Ходьба колонной по одному между обручами, положенными в один ряд по прямой.

## Задачи май подготовительная группа:

1 неделя, 1 занятие:

1. Контрольное занятие: определение скоростно – силовых качеств (прыжок в длину с места);
2. Развивать быстроту и товарищество в подвижных играх;

2 занятие:

1. . Контрольное занятие: определение координации движений и ловкости
2. Развивать быстроту и товарищество в подвижных играх;

2 неделя, 1 занятие:

1. Контрольное занятие: определение равновесия в упражнении «цапля»;
2. Развивать меткость в игре «Охотники и утки»;

2 занятие:

1. Контрольное занятие: определение координации движений и ловкости (метание мешочков в даль левой и правой рукой);
2. Развивать ловкость в эстафетах;

3 неделя, 1 занятие:

1. Контрольное занятие: определение скоростных качеств (бег на 30м);
2. Закрепить прыжки на одной ноге в игре;

2 занятие:

1. Контрольное занятие: определение гибкости в упражнении «перочинный ножик»;
2. Развивать прыгучесть в подвижной игре;

4 неделя, 1 занятие:

1. Повторять прыжки на двух ногах между кеглями, лазанье по гимнастической стенке;
2. Упражнять в равновесии;

2 занятие:

1. Повторять прыжки на двух ногах между кеглями, лазанье по гимнастической стенке;
2. Учить упражнению «корзиночка» на развитие гибкости;
3. Развивать равновесие;

**Май подготовительная группа**

|                          | 1 неделя  |                                   | 2 неделя   |  | 3 неделя<br>НАСЕКОМЫЕ                            |   | 4-5неделя<br>ЦВЕТЫ.ЛЕТО.   |   |
|--------------------------|---|-----------------------------------|--|--|--|---|--|---|
|                          | Правила дорожного движения. Транспорт. Профессии и на транспорте. |                                   | 9 МАЯ  |  |  |   |  |   |
|                          | 1 занятие   | 2 занятие                         | 1 занятие.   | 2 занятие                              | 1 занятие  | 2 занятие.  | 1 занятие.<br>2 занятие  | 1 занятие<br>2 занятие                          |
| <b>Вводная часть</b>     |   |                                   |  |  |  |   |  |   |
| <b>ходьба</b>            | а) с махами руками;<br>б) гусиный шаг;                            | а) в полуприседе;<br>б) на пятках | а) с заданием :<br>сделать цаплю;<br>б) на носках; | а) с махами руками;<br>б) гусиный шаг; | а) с высоким подниманием колен;<br>б) на пятках; | а) спиной вперёд;<br>б) на внешней стороне стопы; | а) с заданием:<br>присесть;<br>б) гусиный шаг;   | а) в полуприседе;<br>б) спиной вперёд;          |
| <b>бег</b>               | а) широким шагом;<br>б) подскоки;<br>в) «змейкой» по длине зала   | а) «змейкой»;<br>б) мелким шагом; | а) с выбрасыванием прямых ног вперёд;              | а) «змейкой»;<br>б) спиной вперёд;     | а) широким шагом;<br>б) подскоки;                | а) с захлёстом ног назад;<br>б) на носках;        | а) «змейкой»;<br>б) подскоки;  | а) с заданием:<br>сделать ласточку;             |
| <b>Построение</b>        | в 2 колонны   | в 2 колонны                       | в 2 колонны  | в 2 колонны                            | в 2 колонны                                      | в 2 колонны                                       | в 2 колонны  | в 2 колонны                                     |
| <b>ОРУ</b>               |   |                                   | на степях  | на степях                              |  |   | с султанчиками   | с султанчиками                                  |
| <b>Основные движения</b> |   |                                   |  |  |  |   |  |   |
| <b>Прыжки</b>            | в длину с места   | прыжки в длину с места            |  |  |  |   | Прыжки на двух ногах между кеглями (расстояние между кеглями 40 см), поставленными в две линии | Прыжки между предметами на правой и левой ноге. |

|                             |  |                        |   |                                 |  |  |   |  |
|-----------------------------|--|------------------------|---|---------------------------------|--|--|---|--|
| <b>Метание</b>              |  |                        | Метание мешочков вправой и левой рукой. Главное исходное положение. | мешочков вдаль лев. и пр. рукой | метание мешочков на дальность  | ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом   |   |  |
| <b>Лазанье</b>              |  |                        |   |                                 | Лазанье по гимнастической стенке разноим. способом                             | Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке – сложившись в «комочек» | Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет | Лазанье по гимнастической стенке одним. способом                                     |
| <b>Гибкость</b>             | Упражнение на гибкость»Перочинный ножик» | Упражнение на гибкость |   |                                 |  | упражнение «перочинный ножик»  |   | упражнение «корзиночка»  |
| <b>Равновесие</b>           |  |                        | Упражнение «цапля»  | Упражнение «Цапля»              | Ходьба по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову | ходьба между предметами на носках с мешочком на голове   | ходьба с мешочком на голове                                   | Ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове |
| <b>Подвижные игры</b>       | Возьми платочек                          | Жмурки с колокольчиком | Охотники и утки   | эстафеты                        | Хромой журавль   | Рыбак и рыбки  | Коршун и насадка  | Пожарные на учение   |
| <b>Заключительная часть</b> |  |                        |   |                                 |  |  |   |  |
|                             | релаксация                               | а                      | Точечный массаж№5(25)   |                                 | Массаж»Муравьишка»№2(107)  |  | Двигат.упр.»Прогулка в лес»№2(86)                             |  |



**май**  
**Подготовительная группа**  
**№ 1, 2**

**1 занятие 1 часть:** ходьба обычная, с махами руками, гусиный шаг, ходьба обычная. Бег обычный, широким шагом, подскоки, «змейкой» по длине зала, бег обычный.

**2 занятие 1 часть:** ходьба обычная, в полуприседе, на пятках, ходьба обычная. Бег обычный, «змейкой», мелким шагом, бег обычный.

**2 часть Общеразвивающие упражнения без предметов**

1. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки за голову, правую ногу назад на носок; 2 – исходное положение; 3 – 4 – то же левой ногой. (6 раз)
2. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – присед, руки за голову; 3 – подняться, руки в стороны; 4 – исходное положение. (6 раз)
3. И.п. – ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – поднять правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – исходное положение. (6 раз)
4. И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 – поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 – исходное положение (6 раз).
5. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на 2-х ногах с хлопками перед собой и за спиной. На счет «1 – 8». Повторить 3 – 4 раза. Чередую с ходьбой.

**3 часть: основные движения.**

4 часть: игра «Возьми платочек»/«Жмурки с колокольчиком»  
Заключительная часть: Релаксация под спокойную музыку.

**Физкультура на улице:**

**Задачи:** Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон)

**1 часть.** Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты.

**2 часть. Игровые упражнения.**

1. «Проведи мяч». Инструктор по физдо ставит в два ряда кегли (5 – 6 шт.), расстояние между кеглями 1,5 м. Задание: провести мяч ногами не отпуская его от себя далеко. Дети распределяются на две команды и выполняют упражнение в среднем темпе.

2. «Пас друг другу» Одна группа детей разбивается на пары и перекатывает мяч друг другу, отбивая его поочередно то правой, то левой ногой. Расстояние между играющими 1,5 – 2 м.

«Отбей волан». Вторая группа детей разбивается на пары, в руках у каждого ребенка ракетка и один волан на двоих. Дети отбивают волан друг другу, стараясь, чтобы он как можно дольше находился в воздухе.

Подвижная игра «Гуси-лебеди»

**3 часть.** Ходьба в колонне по одному.

**май**  
**Подготовительная группа**  
**№ 3, 4**

**1 занятие. 1 часть.** Ходьба обычная, с заданием сделать «цаплю», на носках, с перешагиванием через степы, обычная.

Бег, с выбрасыванием прямых ног вперед, бег.

**2 занятие. 1 часть.** Ходьба обычная, с махами руками, гусиным шагом, с перешагиванием через степы, обычная.

Бег, «змейкой», спиной вперед, бег.

## **2 часть Общеразвивающие упражнения на степях**

### **1. «Хлопки».**

**И.п.:** стоя на степе, руки опущены вниз. 1 – 4 - марш на степе, хлопки руками. 5 – 8 – сойти со степы то же самое.

**Повторить:** 5 – 6 раз.

### **2. «Шаги».**

**И.п.:** основная стойка, на степе. 1 - Шаг вправо со степы, руки в стороны. 2 - Вернуться в исходное положение. 3 - Шаг влево со степы, руки в стороны. 4 - Вернуться в исходное положение. **Повторить:** 4–5 раз.

**3. «Повороты».** **И.п.:** стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. 1-2. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук. **Повторить:** 10-12 раз в каждую сторону.

### **4. «Сели-встали».**

**И.п.:** стоя на коленях на степе. 1 - Сесть на пятки. 2 - Вернуться в исходное положение. **Повторить:** 10-12 раз.

**5. «Наклоны».** **И.п.:** Сидя на степе скрестив ноги. 1 - Наклониться к правому колену, касаясь его лбом. 2 - Вернуться в исходное положение. 3 - Наклониться к левому колену, касаясь его лбом. 4 - Вернуться в исходное положение. **Повторить:** 4–5 раз.

**6. «Махи».** **И.п.:** основная стойка на степе. 1 - Мах правой ногой, хлопок под коленом. 2 - Вернуться в исходное положение. 3 - Мах левой ногой, хлопок под коленом. 4 - Вернуться в исходное положение. **Повторить:** 10-12 раз.

**7. «Прыжки».** **И.п.:** основная стойка, перед степом. Запрыгивания на степ и спрыгивания с него. **Повторить:** 3 раза по 30 прыжков, чередуя с ходьбой.

## **3 часть: основные движения.**

4 часть: игра «Охотники и утки»/Эстафеты

Заключительная часть: Точечный массаж.

## **Физкультура на улице:**

**Задачи:** Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.

**1 часть.** Построение в колонну по одному, ходьба, переход на бег в умеренном темпе до 1,5 минуты; ходьба между предметами.

**2 часть.** *Игровые упражнения.*

«Прокати – не урони». Играющие строятся в две шеренги на расстоянии 2 – 3 шага одна от другой, в руках у всех по одному обручу. По команде инструктора дети первой шеренги, подталкивая обруч одной рукой, перебегают на другую сторону площадки за обозначенную линию. Отмечаются самые быстрые и ловкие ребята. Упражнение повторяется 2 – 3 раза.

«Кто быстрее». Играющие встают парами в колонну по два. Задание: прыжками (на двух ногах) в парах преодолеть дистанцию 5 м.

По команде инструктора начинают дети, стоящие первыми, затем следующая пара и так далее.

«Забрось в кольцо». Дети строятся в колонну по одному и поточно, друг за другом выполняют бросание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант)

Подвижная игра «Совушка»

**3 часть.** Ходьба в колонне по одному.

**май**  
**Подготовительная группа**  
**№ 5, 6**

**1 занятие. 1 часть.** Ходьба обычная, с высоким подниманием колен, на пятках, с перешагиванием через ступни, обычная.

Бег, широким шагом, подскоки, бег.

**2 занятие. 1 часть.** Ходьба обычная, спиной вперёд, на внешней стороне стопы, обычная ходьба.

Бег, с захлестом ног назад, на носках, бег.

**2 часть Общеразвивающие упражнения в парах**

1. И.п. – основная стойка лицом к друг другу, руки сцеплены в замок. 1 – 2 – немедленно поднять руки вверх; 3 – 4 – исходное положение (5 – 6 раз)

2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, держась за руки. 1 – поднять руки вверх; 2 – наклон вправо, правая рука вниз, левая – вверх, выпрямиться; то же влево (6 раз).

3. И.п. – основная стойка, лицом к друг другу. 1 – 2 – держась за руки, присесть, развести колени в стороны; 3 – 4 – исходное положение (6 раз).

4. И.п. – основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки. 1 – 2 – поднять назад – вверх правую (левую) ногу; 3 – 4 – исходное положение – «ласточка».

5. И.п. – основная стойка, руки на пояс. Прыжки на 2-х ногах: правая вперед, левая назад – попеременно, в чередовании с небольшой паузой. На счёт воспитателя «1-8»; повторить 3 раза.

**3 часть: основные движения.**

**4 часть: игра «Хромой журавль»/ «Рыбак и рыбки»**

**Заключительная часть: Массаж»Муравьишка»**

**Физкультура на улице:**

**Задачи:** Повтори бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.

**1 часть.** Построение в шеренгу, объяснение задания; перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы – шнуры и бруски.

**2 часть.** Игровые упражнения.

«Кто быстрее». Играющие строятся в две шеренги на расстоянии 2 – 3 шагов одна от другой. По команде инструктора дети первой шеренги выполняют бег на скорость (дистанция 10 м) и остаются за линией финиша, в 2 – 3 м от неё. К бегу приглашается вторая группа детей.

«Ловкие ребята». Воспитатель выкладывает обручи в шахматном порядке плотно один к другому. Прыжки выполняются без паузы вправо и влево.

Упражнения с мячом – броски мяча о землю в ходьбе по прямой, дистанция 6 м.

Подвижная игра «Мышеловка»

**3 часть.** Эстафета с мячом; ходьба колонной по одному.

**май**  
**Подготовительная группа**  
**№ 7, 8**

**1 занятие. 1 часть.** Ходьба обычная, с заданием: присесть, гусиный шаг, обычная.

Бег, «змейкой», подскоки, бег.

**2 занятие. 1 часть.** Ходьба обычная, полуприседе, спиной вперед, обычная ходьба. Бег, с заданием: сделать ласточку, бег.

**2 часть. Общеразвивающие упражнения с султанчиками.**

1. И.п. – стоя, ноги вместе, султанчики в обеих руках, руки опущены вниз. 1 – вытянуть руки вперед, 2 – поднять руки вверх, 3 – вытянуть руки вперед, 4 – в И.п. Повторить – 8 раз.
2. И.п. – стоя на коленях, султанчики в обеих руках, руки вытянуть вперед. 1 – левую руку поднять вверх, одновременно правую отпустить вниз. 2 – поменять положение рук. 6 махов каждой рукой.
3. И.п. – стоя на коленях, султанчики в обеих руках, руки опущены вниз. 1 – повернуть туловище влево назад, одновременно султанчиком в левой руке дотронуться до пятки левой ноги, 2 – И.п., 3 – то же вправо, 4 – И.п. Повторить 6 раз в каждую сторону.
4. И.п. – сидя на пятках, султанчики в обеих руках, руки опущены вниз. 1 – встать на колени, поднять руки вверх, слегка прогнуться назад. 2 – И.п. Повторить 8 раз.
5. И.п. – сидя на полу, ноги вытянуть вперед, вместе, султанчики в обеих руках, руки убрать за спину. 1 – наклон туловища вперед, вытянуть руки вперед, стараясь султанчиком дотронуться до носков ног. 2 – И.п. Повторить 8 раз.
6. И.п. – лежа на спине, ноги прямые вместе, султанчики в обеих руках, руки за головой. 1 – одновременно поднять руки и ноги вверх, 2 – И.п. Повторить 8 раз.
7. И.п. – лежа на спине, ноги прямые вместе, султанчики в обеих руках, руки за головой. 1 – повернуться на живот влево; 2 – И.п., 3 – повернуться на живот вправо; 4 – И.п. Повторить по 4 раза в каждую сторону.
8. И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, султанчики в обеих руках, руки опущены вниз. 1 – поднять руки вверх, потянуться на носках. 2 – И.п. Повторить 8 раз.
9. И.п. – стоя, ноги вместе, султанчики в обеих руках, руки опущены вниз. 1 – произвольные прыжки на месте чередуя с ходьбой.

**3 часть: основные движения.**

**4 часть: игра «Коршун и наседка»/ «Пожарные на учении»**

**Заключительная часть: Двигательное упражнение: Прогулка в лес»**

**Физкультура на улице:**

**Задачи:** Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровые упражнения с мячом.

**1 часть.** Ходьба в колонне по одному, по команде педагога дети ускоряют или замедляют темп ходьбы; ходьба колонной по одному, на сигнал инструктора выполнение какой – либо фигуры.

**2 часть. Игровые упражнения.**

«Мяч водящему». Играющие строятся в 3 – 4 круга, в центре каждого круга находится водящий, который поочередно бросает мяч игрокам, а те возвращают его обратно. Как только все выполняют упражнение, водящий поднимает мяч высоко над головой. Игра повторяется 2 – 3 раза.

Эстафета с мячом – *Передача мяча в колонне* (двумя руками назад)

Подвижная игра «Не оставайся на земле»

**3 часть.** Ходьба в колонне по одному.

Организованная образовательная деятельность – 3 раз в неделю по 30 минут.  
 2 организованной образовательной деятельности в неделю в зале и одна - на улице  
 ИТОГО: 72 – в зале, 36 – на улице в год

## 2.5. План работы по взаимодействию с семьями

| Образовательная область    | Формы взаимодействия с семьями воспитанников   |
|----------------------------|--|
| <b>Физическое развитие</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДОУ и родителями. Ознакомление родителей с результатами.</li> <li>2. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, посещение детей на дому и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.</li> <li>3. Формирование банка данных об особенностях развития ребёнка.</li> <li>4. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОУ и семье</li> <li>5. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.</li> <li>6. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.</li> <li>7. Тренинг для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей.</li> <li>8. Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма.</li> <li>9. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.</li> <li>10. Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи ДОУ с медицинскими учреждениями.</li> <li>11. Организации дискуссий с элементами практикума по вопросам физического развития и воспитания детей.</li> <li>12. Проведение вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.</li> <li>13. Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей.</li> <li>14. Использование здоровьесберегающих технологий.</li> <li>15. Правовое просвещение родителей на основе изучения социокультурного состояния родителей с целью повышения эффективности взаимодействия семьи и ДОУ, способствующего укреплению семьи, становлению гражданской ответственности воспитанников, повышению имиджа ДОУ и уважению педагогов.</li> </ol> |

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

Организация жизни детей в ДОУ опирается на определённый суточный режим, который представляет собой рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями:

– Оптимальное время для сна – время спада биоритмической активности: с 13 часов (у детей старшего дошкольного возраста) до 15 часов.

– Оптимальное время для умственной деятельности – время подъёма умственной работоспособности: с 9 до 11 часов, с 16 до 18 часов.

– Оптимальное время для физической деятельности – время подъёма физической работоспособности: с 7 до 10 часов, с 11 до 13 часов, с 17 до 19 часов.

– Оптимальное частота приёмов пищи – 4 – 5 раз, интервалы между ними не менее 2 часов, но не более 4 часов.

– Оптимальное время для прогулки – время суток, когда минимально выражены неблагоприятные природные факторы (влажность, температура воздуха, солнечная радиация и др.).

В режиме дня постоянные величины: длительность бодрствования и сна, время приёма пищи. Переменные величины – время начала и окончания прогулок, организация совместной деятельности педагогов с детьми и самостоятельной деятельности детей. Время начала и окончания прогулок может корректироваться в соответствии с временами года, климатическими изменениями и пр.

#### **Распределение детской деятельности в течение дня**

- Приём детей, индивидуальная работа, самостоятельная игровая деятельность детей, трудовая деятельность.

- Коммуникативная деятельность, утренняя гимнастика, подготовка к завтраку, завтрак, игровая деятельность.

- Непосредственная образовательная деятельность: двигательная деятельность, продуктивная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, музыкально-художественная.

- Прогулка: двигательная деятельность, игровая, коммуникативная, трудовая, познавательно-исследовательская

- Чтение художественной литературы, подготовка к обеду, обед.

- Сон, гимнастика после сна.

- Полдник, совместная деятельность педагога с детьми: продуктивная, игровая, познавательно-исследовательская, коммуникативная.

- Ужин, прогулка, самостоятельная деятельность детей: двигательная, игровая, продуктивная, музыкально-художественная.

#### **3.1. РЕЖИМ ДНЯ В МДОУ «Д/с № 91»**

##### **для детей подготовительной группы. (Холодный период года)**

|   |               |
|---|---------------|
| Прием детей, игры, труд, дежурство.         | 7.00 – 8.00   |
| Артикуляционная и утренняя гимнастика.      | 8.00 – 8.30   |
| Подготовка к завтраку, завтрак.             | 8.30 – 8.55   |
| Самостоятельная деятельность детей, игры.   | 8.55 – 9.00   |
| Организованная образовательная деятельность | 9.00 – 9.30   |
|   | 9.40 – 10.10  |
|   | 10.20 – 10.50 |

|   |               |
|---|---------------|
| Игры, подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд), индивидуальные занятия логопеда с детьми. | 10.50 – 12.15 |
| Возвращение с прогулки, игры, подготовка к обеду.   | 12.15 – 12.30 |
| Обед.   | 12.30 – 12.50 |
| Подготовка ко сну, дневной сон.   | 12.50 – 15.00 |
| Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры.  | 15.00 – 15.15 |
| Подготовка к полднику, полдник.   | 15.15 – 15.30 |
| Подготовка к занятию, занятие, кружок, коррекционная работа воспитателя по заданию логопеда.              | 15.30 – 16.30 |
| Игры, труд, самостоятельная деятельность детей, чтение художественной литературы.                         | 16.30 – 17.00 |
| Подготовка к ужину, ужин.   | 17.00 – 17.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка (игры), уход детей домой.   | 17.30 – 19.00 |

**РЕЖИМ ДНЯ В МДОУ «Д/с № 91»  
для детей подготовительной группы. (Тёплый период года)**

|   |               |
|---|---------------|
| Прием детей, прогулка, игры, дежурство.   | 7.00 – 8.00   |
| Артикуляционная и утренняя гимнастика.  | 8.00 – 8.30   |
| Подготовка к завтраку, завтрак.   | 8.30 – 8.55   |
| Игры, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность педагога и детей.       | 8.55 – 9.30   |
| Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд).                                 | 9.35 – 12.00  |
| Возвращение с прогулки, подготовка к обеду.   | 12.00 – 12.30 |
| Обед.   | 12.30 – 12.50 |
| Подготовка ко сну, дневной сон.   | 12.50 – 15.00 |
| Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры.  | 15.00 – 15.15 |
| Подготовка к полднику, полдник.   | 15.15 – 15.30 |
| Игры, труд, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность педагога и детей. | 15.30 – 15.55 |
| Подготовка к прогулке, прогулка (игры).   | 15.55 – 16.45 |
| Возвращение с прогулки, подготовка к ужину.   | 16.45 – 17.15 |
| Ужин.   | 17.15 – 17.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка (игры), уход детей домой.                                 | 17.30 - 19.00 |

### 3.2. Циклограмма педагогической деятельности

| День недели        | Вид деятельности  |
|--------------------|---|
| <b>Понедельник</b> |   |
| <b>Вторник</b>     | 1. Физкультурные занятия по расписанию<br>2. Работа с документами, методической литературой<br><br>3.. Подготовка материалов для информационных стендов, консультации для родителей |
| <b>Среда</b>       | 1. Физкультурные занятия по расписанию<br>2. Подбор материалов для консультаций педагогов<br><br>3. Подготовка инвентаря  |

|                |  |
|----------------|--|
|                | 4.. Работа с документами (картотека, планы), консультации для родителей.   |
| <b>Четверг</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физкультурные занятия по расписанию</li> <li>2. Работа по самообразованию (методическая литература)</li> <li>3. Консультации для педагогов старших и подготовительных групп</li> </ol> <p>4..Работа с физкультурным оснащением (атрибуты, инвентарь)</p> |
| <b>Пятница</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физкультурные занятия по расписанию</li> <li>2. Планирование физкультурных занятий, досугов, работа над сценарием</li> <li>3. Подготовка материалов для информационных стендов, методическая литература.</li> </ol>                                      |



### Режим двигательной активности

| <i>группа</i>                   | <i>Понедельник</i> | <i>Вторник</i>      | <i>Среда</i> | <i>Четверг</i>     | <i>Пятница</i>   |
|---------------------------------|--------------------|---------------------|--------------|--------------------|------------------|
| <i>Подготовительная группа1</i> | -                  | 10.20 – 10.50 (зал) | -            | 11.40-12.10(улица) | 10.20-10.50(зал) |

### 3.4. Модель двигательной активности в подготовительной группе

| № п/п | Формы двигательной деятельности                                    | Подготовительная группа   |
|-------|--|---|
| 1     | <b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия</b>                    |   |
| 1.1   | Утренняя самостоятельная двигательная активность                   | Ежедневно во время утреннего приема   |
| 1.2   | Утренняя гимнастика  | Ежедневно на открытом воздухе или в зале. Длительность - 15 мин.                                      |
| 1.3   | Динамическая пауза   | Ежедневно во время перерыва между занятиями с преобладанием статистических поз. Длительность - 10 мин |
| 1.4.  | <b>Физминутки на занятиях</b>                                      | Ежедневно по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятий. Длительность 1-2 мин.     |
| 1.5   | <b>Подвижные игры и физические упражнения на прогулке</b>          | Ежедневно во время прогулки, 2 раза в день, 20 – 30 мин   |
| 1.6   | <b>Бодрящая гимнастика с дорожкой здоровья (массажные коврики)</b> | Ежедневно после сна, 5-7 мин  |
| 1.7   | <b>Индивидуальная работа по развитию движений</b>                  | Во время прогулки, ежедневно  |
| 1.8   | <b>Прогулки-походы в лес (пешие)</b>                               | Раз в месяц с организацией игр, соревнований. Длительность 60 мин.                                    |
| 2     | <b>Специально организованные занятия в режиме дня</b>              |   |
| 2.1   | <b>Занятия по физической культуре</b>                              | 30 мин, 3 раза в неделю, 1 на улице, 30 мин   |
| 2.2.  | <b>Самостоятельная двигательная деятельность</b>                   | В течение дня в помещении и на улице, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей  |
| 2.3   | <b>Подвижный час</b>   | Во вторую половину дня, под руководством воспитателя, 3 раза в неделю                                 |

|             |   |   |
|-------------|---|---|
| <b>3</b>    | <b>Физкультурно-массовые мероприятия</b>  |   |
| <b>3.1</b>  | <b>Физкультурный досуг</b>  | 1 раз в месяц<br>30 мин   |
| <b>3.2.</b> | <b>День здоровья</b>  | 1 раз в месяц<br>В течение всего дня  |
| <b>3.3</b>  | <b>Физкультурно-спортивные праздники</b>  | 2 раза в год, 30 мин  |
| <b>4</b>    | <b>Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи</b>         |   |
| <b>4.1</b>  | <b>Домашние задания</b>   | В течение года, определяются воспитателем   |
| <b>4.2</b>  | <b>Участие родителей в физкультурно-оздоровительных массовых мероприятиях в ДОУ</b> | Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья и посещение открытых занятий |

### **3.4. Развивающая предметно-пространственная среда**

#### **3.4.1 Предметно-развивающая среда**

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| Предметно – развивающая среда | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бадминтон с воланом – 2 шт.</li> <li>2. Гантели детские насыпные, пластм. – 15 шт.</li> <li>3. Дорожка мат со следочками - 2 шт.</li> <li>4. Кегли – 15 шт.</li> <li>5. Кольцеброс – 1 шт</li> <li>6. Корзина навесная баскетбольная – 1 шт</li> <li>7. Лента на кольцо – 30 шт.</li> <li>8. Мат спортивный – 6 шт.</li> <li>9. Мешочек с песком – 15 шт.</li> <li>10. Мяч баскетбольный – 15 шт.</li> <li>11. Мяч волейбольный – 2 шт.</li> <li>12 Мяч прыгун с рожками – 14 шт.</li> <li>13. Мяч резиновый Ф 75 – 12 шт</li> <li>14. Мяч резиновый Ф 150 – 15 шт</li> <li>15. Мяч резиновый Ф 200 – 17 шт</li> <li>16. Набор хоккеиста для двоих пластмассовый с шайбой – 7 шт. (7 шайб)</li> <li>17. Палка гимнастическая, пласт. 75 см. – 17 шт.</li> <li>18. Свисток – 1 шт.</li> <li>19. Секундомер – 1 шт</li> <li>20. Флажки – 32 шт.</li> <li>21. Ходули на веревочках – 2 пары</li> <li>22. Фишка разметочная – 20 шт</li> </ol> |
|-------------------------------|--|

#### **3.4.2. Методическое обеспечение**

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| <p>Методическое обеспечение</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физкультурные занятия в детском саду подготовительная к школе группа. / Л.И. Пензулаева - Издательство Мозаика-Синтез Москва, 2011</li> <li>2. Сборник подвижных игр. Пособие для педагогов дошкольных учреждений для работы с детьми 2 – 7 лет / Э.Я Степаненкова Издательство Мозаика-Синтез Москва, 2013</li> <li>3. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5 – 6 лет/ М.Ю. Картушина - Творческий центр, Москва, 2012</li> <li>4. Организация спортивного досуга дошкольников 4 – 7/авт. Составитель Н.М. Соломенникова – Волгоград: Учитель, 2013</li> <li>5. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5 – 7 лет. – М: Мозаика-СИНТЕЗ, 2011</li> <li>6. Формирование двигательной сферы детей 3 – 7 лет: фитбол-гимнастика: конспекты занятий/авт. Сост. Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина. Волгоград: Учитель, 2011</li> <li>7.Физическое и речевое развитие дошкольников.\Е.Н.Вареник,З.А.Корлыханова,Е.В.Китова-Творческий центр.Москва,2009</li> <li>8.Необычные физкультурные занятия для дошкольников\Е.И.Подольская.Волгоград издательство Учитель 2010</li> <li>9.Баскетбол для дошкольников\Э.Й.Адашкявичене.Москва»Просвещение»</li> <li>10.Формы оздоровления детей 4-7лет\Е.И.Подольская. Волгоград.Издательство «Учитель»2009</li> </ol> |
|---------------------------------|---|

### 3.4.3. Материально-техническое обеспечение

|  |  |
|--|--|
| <p>Материально-техническое обеспечение</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тренажер игровой батут – 1 шт.</li> <li>2. Тренажер игровой твист – 1 шт.</li> <li>3. Турник настенный – 1 шт.</li> <li>4. Тренажер гребня – 1 шт.</li> <li>5. Тренажер велосипед – 1 шт.</li> <li>6. Тренажер «Беговая дорожка» - 1 шт.</li> <li>7. Тренажер крючащийся диск – 1 шт.</li> <li>8. Детский тренажер – 1 шт</li> <li>9. Тоннель – 2 шт.</li> </ol> |
|--|--|