

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Мурзилка» с. Верхнекурбанное»
Симферопольского района Республики Крым**
295054, Республика Крым, Симферопольский р-н, с. Верхнекурбанное, ул. Подгорная, д.1
тел. 33-72-81, E-mail: sadik_murzilka-verhnekurgannoe@crimeaedu.ru,
ИНН/КПП 9109009706/910901001, ОГРН 1159102023167, ОКПО 00826316

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет
МБДОУ «Детский сад «Мурзилка»
с.Верхнекурбанное»
(протокол от «19» августа 2022г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказ МБДОУ «Детский сад
«Мурзилка» с.Верхнекурбанное»
от «19» августа 2022г. № 238 - О

Приложение 3

к Рабочей программе
инструктора по физической культуре
для детей дошкольного возраста
общеразвивающей направленности
на 2022-2023 учебный год

**Комплексно – тематическое планирование
инструктора по физической культуре
для детей средней группы «Колокольчики» (4-5 года)
общеразвивающей направленности**

Составитель:
Гладкая И.В. – инструктор
по физической культуре

с.Верхнекурбанное, 2022 г.

Комплексно – тематическое планирование работы в средней группе (4-5 лет)

| Месяц | № п/п занятия | Воспитательно – образовательные задачи | Основные виды движений | Подвижные и малоподвижные игры |
|-----------------|---|---|--|--|
| Сентябрь | | | | |
| | Занятие №1 | Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании. | 1-я часть: Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.) 2-я часть: Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений. Подвижная игра «Найди себе пару». 3-я часть: Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой. | П/и: «Найди себе пару». |
| | Занятие №2 (Закрепление занятия №1) | Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании. | 1-я часть: Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.) 2-я часть: Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений. Подвижная игра «Найди себе пару». 3-я часть: Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой. | П/и: «Найди себе пару». М/и: «Лови – не лови» |
| | Занятие №3 (на прогулке) | Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и враспынную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками. | 1-я часть: Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег враспынную. Построение в 3-4 круга. 2-я часть: Игровые упражнения: «Не пропусти мяч»; «Не задень». Подвижная игра «Автомобили». 3-я часть: Игра «Найдем воробышка». | П/и: «Автомобили». М/и: «Лови – не лови» |
| | Занятие №4 | Задачи: Учить детей энергично отталкиваться от | 1-я часть: Ходьба и бег в колонне по | П/и: «Самолеты». |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | | пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. | одному с остановкой по сигналу воспитателя. 2-я часть: Общеразвивающие упражнения с флажками. Основные виды движений. Подвижная игра «Самолеты». 3-я часть: Ходьба в колонне по одному. | М/и: «Птицы» |
| | Занятие №5 (Закрепление занятия №4) | Задачи: Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. | 1-я часть: Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. 2-я часть: Общеразвивающие упражнения с флажками. Основные виды движений. Подвижная игра «Самолеты». 3-я часть: Ходьба в колонне по одному. | П/и: «Самолеты». М/и: «Птицы» |
| | Занятие №6 (на прогулке) | Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках. | 1-я часть: Ходьба в колонне по одному, на носках по сигналу воспитателя; бег между кеглями, поставленными в одну линию на расстоянии 0,5 м одна от другой, бег врассыпную. 2-я часть: Игровые упражнения: «Прокати обруч»; «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Найди себе пару». 3-я часть: Ходьба в колонне по одному. | П/и: «Найди себе пару». М/и: «Цапки» |
| | Занятие №7 | Задачи: Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур. | 1-я часть: Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании). 2-я часть: Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений. Подвижная игра «Огуречик, огуречик». 3-я часть: Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с | П/и: «Огуречик, огуречик». М/и: «Цапки» |

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
| | | | обычной ходьбой. | |
| | Занятие №8 (Закрепление занятия №7) | Задачи: Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур. | 1-я часть: Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании). 2-я часть: Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений. Подвижная игра «Огуречик, огуречик». 3-я часть: Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой. | П/и: «Огуречик, огуречик», «Лохматый пес» М/и: «Цапки» |
| | Занятие №9 (на прогулке) | Задачи: Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления. | 1-я часть: Ходьба в колонне по одному в обход предметов, поставленных по углам площадки; бег враспынную; по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются в чередовании. 2-я часть: Игровые упражнения: «Мяч через сетку»; «Кто быстрее добежит до кубика», «Подбрось - поймай». Подвижная игра «Воробышки и кот». 3-я часть: Ходьба в колонне по одному. | П/и: «Воробышки и кот». М/и: «Огонь-вода» |
| | Занятие №10 | Задачи: Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | 1-я часть: Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя..... 2-я часть: Обще развивающие упражнения с малыми обручами. Основные виды движений. Подвижная игра «У медведя во бору». 3-я часть: Игра малой подвижности «Где постучали?». | П/и: «У медведя во бору». М/и: «Где постучали?». |
| | Занятие №11 (Закрепление | Задачи: Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять | 1-я часть: Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя..... | П/и: «У медведя во бору». |

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
| | занятия №10) | умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | 2-я часть: Обще развивающие упражнения с малыми обручами. Основные виды движений. Подвижная игра «У медведя во бору». 3-я часть: Игра малой подвижности «Где постучали?». | М/и: «Где постучали?». |
| | Занятие №12 (на прогулке) | Задачи: Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках. | 1-я часть: Ходьба в колонне по одному, огибая предметы по углам площадки; бег с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 50-60 см); ходьба и бег в рассыпную. 2-я часть: Игровые упражнения: «Перебрось - поймай»; «Успей поймать»; «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Огуречик, огуречик». 3-я часть: Ходьба в колонне по одному. | П/и: «Огуречик, огуречик». М/и: «Цапки» |
| Оборудование: мячи, шнуры, квадраты, флажки, обручи, кегли. | | | | |
| Октябрь | | | | |
| | Занятие №13 | Задачи: Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. | 1-я часть: Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами - 40 см).... 2-я часть: Общеразвивающие упражнения с косичкой (или с коротким шнуром). Основные виды движений. Подвижная игра «Кот и мыши». 3-я часть: Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».. | П/и: «Кот и мыши». М/и: «Цапки» |
| | Занятие №14 (Закрепление занятия №13) | Задачи: Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. | 1-я часть: Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами - 40 см)..... | П/и: «Кот и мыши». М/и: «Огонь-вода» |

| | | | | |
|--|---|---|--|---|
| | | | <p>2-я часть: Общеразвивающие упражнения с косичкой (или с коротким шнуром). Основные виды движений. Подвижная игра «Кот и мыши».</p> <p>3-я часть: Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом»..</p> | |
| | Занятие №15 (на прогулке) | Задачи: Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры. | <p>1-я часть: Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке.....</p> <p>2-я часть: Игровые упражнения: «Мяч через шнур (сетку)»; «Кто быстрее доберется до кегли».</p> <p>3-я часть: Подвижная игра «Найди свой цвет!».</p> | <p>П/и: «Найди свой цвет!».</p> <p>М/и: «Огонь-вода»</p> |
| | Занятие №16 | Задачи: Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. | <p>1-я часть: Построение в шеренгу.</p> <p>2-я часть: Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений. Подвижная игра «Автомобили».</p> <p>3-я часть: «Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному.)</p> | <p>П/и: «Автомобили», «Угадай, что делали»</p> <p>М/и: «Огонь-вода»</p> |
| | Занятие №17 (Закрепление занятия №16) | Задачи: Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. | <p>1-я часть: Построение в шеренгу.</p> <p>2-я часть: Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений. Подвижная игра «Автомобили».</p> <p>3-я часть: «Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному.)</p> | <p>П/и: «Автомобили».</p> <p>М/и: «Где постучали?»</p> |
| | Занятие №18 (на прогулке) | Задачи: Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. | <p>1-я часть: Построение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне по одному.</p> <p>2-я часть: Игровые упражнения: «Подбрось - поймай»; «Кто быстрее» (эстафета).</p> | <p>П/и: «Ловишки».</p> <p>М/и: «Где постучали?»</p> |

| | | | | |
|--|---|--|--|---|
| | | | <p>Подвижная игра «Ловишки».</p> <p>3-я часть: Ходьба в колонне по одному. Впереди идет самый ловкий ловишка.</p> | |
| | Занятие №19 | <p>Задачи: Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.</p> | <p>1-я часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка.</p> <p>2-я часть: Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные движения. Подвижная игра «У медведя во бору».</p> <p>3-я часть: Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано».</p> | <p>П/и: «У медведя во бору».</p> <p>М/и: «Угадай, где спрятано».</p> |
| | Занятие №20 (Закрепление занятия №19) | <p>Задачи: Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.</p> | <p>1-я часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка.</p> <p>2-я часть: Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные движения. Подвижная игра «У медведя во бору».</p> <p>3-я часть: Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано».</p> | <p>П/и: «У медведя во бору».</p> <p>М/и: «Угадай, где спрятано».</p> |
| | Занятие №21 (на прогулке) | <p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.</p> | <p>1-я часть: Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу между кубиками, поставленными в произвольном порядке, затем бег между предметами.</p> <p>2-я часть: Игровые упражнения: «Прокати - не урони»; «Вдоль дорожки».</p> <p>Подвижная игра «Цветные автомобили».</p> <p>3-я часть: Ходьба в колонне по одному- «автомобили поехали в гараж».</p> | <p>П/и: «Цветные автомобили».</p> <p>М/и: «Угадай, где спрятано».</p> |

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| | Занятие №22 | Задачи: Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. | 1-я часть: Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. 2-я часть: Общеразвивающие упражнения с кеглей. Основные виды движений Подвижная игра «Мыши». 3-я часть: Игра «Угадай, кто позвал?». | П/и: «Мыши» М/и: «Лови-не лови» |
| | Занятие №23 (Закрепление занятия №22) | Задачи: Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. | 1-я часть: Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. 2-я часть: Общеразвивающие упражнения с кеглей. Основные виды движений Подвижная игра «Кот и мыши». 3-я часть: Игра «Угадай, кто позвал?». | П/и: «Кот и мыши» М/и: «Лови-не лови» |
| | Занятие №24 (на прогулке) | Задачи: Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер. | 1-я часть: Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с высоким подниманием колен, руки на поясе - «как лошадки»; бег врассыпную; ходьба и бег проводятся в чередовании. 2-я часть: Игровые упражнения: «Подбрось - поймай»; «Мяч в корзину»; «Кто скорее по дорожке». Подвижная игра «Лошадки». | П/и: «Лошадки», «Кот и мыши» М/и: «Лови-не лови» |
| Оборудование: мячи, шнуры, квадраты, флажки, обручи, кегли, бруски, дуги. | | | | |
| Ноябрь: | | | | |
| | Занятие №25 | Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. | 1-я часть: Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. 2-я часть: Общеразвивающие | П/и: «Салки». М/и: «Найди и промолчи». |

| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| | | | упражнения с кубиком. Основные движения Подвижная игра «Салки». 3-я часть: Игра малой подвижности «Найди и промолчи». | |
| | Занятие №26 (Закрепление занятия №25) | Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. | 1-я часть: Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. 2-я часть: Общеразвивающие упражнения с кубиком. Основные движения Подвижная игра «Салки». 3-я часть: Игра малой подвижности «Найди и промолчи». | П/и: «Салки». М/и: «Найди и промолчи». |
| | Занятие №27 (на прогулке) | Задачи: Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках. | 1-я часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления по сигналу, ходьба между предметами (кубики, кегли), поставленными в один ряд, «Пробеги - не задень». 2-я часть: Игровые упражнения: «Не попадись»; «Поймай мяч». Подвижная игра «Кролики». 3-я часть: Ходьба в колонне по одному. | П/и: «Кролики», «Салки». М/и: «Найди и промолчи». |
| | Занятие №28 | Задачи: Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. | 1-я часть: Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. 2-я часть: Обще развивающие упражнения. Основные виды движений. Подвижная игра «Самолеты». 3-я часть: Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты». | П/и: «Самолеты». М/и: «Найди и промолчи». |

| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| | Занятие №29 (Закрепление занятия №28) | Задачи: Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. | 1-я часть: Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. 2-я часть: Обще развивающие упражнения. Основные виды движений Подвижная игра «Самолеты». 3-я часть Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты». | П/и: «Самолеты». М/и: «Найди и промолчи». |
| | Занятие №30 (на прогулке) | Задачи: Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении. | 1-я часть: Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову; ходьба и бег врассыпную. 2-я часть: Игровые упражнения: «Не попадись»; «Догони мяч». Подвижная игра «Найди себе пару». 3-я часть: Ходьба в колонне по одному. | П/и: «Найди себе пару». М/и: «Птицы» |
| | Занятие №31 | Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках | 1-я часть: Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении)..... 2-я часть: Обще развивающие упражнения с мячом. Основные виды движений Подвижная игра «Лиса и куры». 3-я часть: Ходьба в колонне по одному. | П/и: «Лиса и куры». М/и: «Птицы» |
| | Занятие №32 (Закрепление занятия №31) | Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках | 1-я часть: Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении)..... 2-я часть: Обще развивающие упражнения с мячом. Основные виды движений | П/и: «Лиса и куры». М/и: «Птицы» |

| | | | | |
|--|---|--|--|---|
| | | | Подвижная игра «Лиса и куры». 3-я часть: Ходьба в колонне по одному. | |
| | Занятие №33 (на прогулке) | Задачи: Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением. | 1-я часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию (6-8 кубиков) на расстоянии 0,5 м один от другого, ходьба и бег в рассыпную. 2-я часть: Игровые упражнения: «Не задень»; «Передай мяч»; «Догони пару». 3-я часть: Ходьба в колонне по одному. | П/и: «Лиса и куры». М/и: «Птицы» |
| | Занятие №34 | Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. | 1-я часть: Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (повторить 2-3 раза). 2-я часть: Общеразвивающие упражнения с флажками. Основные виды движений. Подвижная игра «Цветные автомобили». 3-я часть: Ходьба в колонне по одному. | П/и: «Цветные автомобили», «Самолеты». М/и: «Птицы» |
| | Занятие №35 (Закрепление занятия №34) | Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. | 1-я часть: Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (повторить 2-3 раза). 2-я часть: Общеразвивающие упражнения с флажками. Основные виды движений. Подвижная игра «Цветные автомобили». 3-я часть: Ходьба в колонне по одному. | П/и: «Цветные автомобили», «Самолеты». М/и: «Птицы» |
| | Занятие №36 (на прогулке) | Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках. | 1-я часть: Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, по сигналу воспитателя изменить направление движения (вправо или | П/и: «Самолеты». М/и: «Цапки» |

| | | | | |
|---|---|---|--|--|
| | | | влево); ходьба и бег врассыпную. 2-я часть: Игровые упражнения: «Пингвины»; «Кто дальше бросит». Подвижная игра «Самолеты». 3-я часть: Игра малой подвижности по выбору детей. | |
| Оборудование: кубики, кегли, мячи, флажки. | | | | |
| Декабрь: | | | | |
| | Занятие №1 | Задачи: Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. | 1-я часть: Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры-кубики или кегли); ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне. 2-я часть: Общеразвивающие упражнения с платочком. Основные движения Подвижная игра «Лиса и куры». 3-я часть: Игра малой подвижности «Найдем цыпленка». | П/и: «Лиса и куры». М/и: «Найдем цыпленка». |
| | Занятие №2 (Закрепление занятия №1) | Задачи: Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. | 1-я часть: Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры-кубики или кегли); ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне. 2-я часть: Общеразвивающие упражнения с платочком. Основные движения Подвижная игра «Лиса и куры». 3-я часть: Игра малой подвижности «Найдем цыпленка». | П/и: «Лиса и куры». М/и: «Найдем цыпленка». |

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| | Занятие №3 (на прогулке) | Задачи: Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега (или других предметов); в умении действовать по сигналу воспитателя. | 1-я часть: Ходьба в колонне по одному между сооружениями из снега (снежная баба, горка или других предметов) за воспитателем (2-3 раза). 2-я часть: Игровые упражнения: «Веселые снежинки»; «Кто быстрее до снеговика»; «Кто дальше бросит». 3-я часть: Ходьба «змейкой» между снежками, положенными в одну линию (воспитатель вместе с детьми раскладывают снежки). | П/и: «Два мороза». М/и: «Ушки». |
| | Занятие №4 | Задачи: Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. | 1-я часть: Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. 2-я часть: Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные движения Подвижная игра «У медведя во бору». 3-я часть: Игра малой подвижности . | П/и: «У медведя во бору». М/и: «Ушки». |
| | Занятие №5 (Закрепление занятия №4) | Задачи: Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. | 1-я часть: Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. 2-я часть: Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные движения Подвижная игра «У медведя во бору». 3-я часть: Игра малой подвижности. | П/и: «У медведя во бору». М/и: «Ушки». |
| | Занятие №6 (на прогулке) | Задачи: Учить детей брать лыжи игровое оборудование) и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом. | 1-я часть: Предложить детям разложить лыжи на снегу - справа одну, слева другую; закрепить ноги в лыжные крепления. Воспитатель проверяет подгонку лыжных креплений и по мере необходимости помогает детям. 2-я часть: Игровые упражнения: «Пружинка». 3-я часть: Игра «Веселые снежинки». | П/и: «У медведя во бору». М/и: «Ушки». |

| | | | | |
|--|---|--|---|---|
| | Занятие №7 | Задачи: Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. | 1-я часть: Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. 2-я часть: Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений. Подвижная игра «Зайцы и волк». 3-я часть: Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?». | П/и: «Зайцы и волк». М/и: «Где спрятался зайка?». |
| | Занятие №8 (Закрепление занятия №7) | Задачи: Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. | 1-я часть: 2-я часть: Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений. Подвижная игра «Зайцы и волк». 3-я часть: Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?». | П/и: «Зайцы и волк». М/и: «Где спрятался зайка?». |
| | Занятие №9 (на прогулке) | Задачи: Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска. | 1-я часть: Ходьба на лыжах скользящим шагом (первая подгруппа детей). До синего флажка скользящим шагом, до красного - ступающим шагом на дистанцию 10 м. Вторая подгруппа детей в это время катается на санках. По сигналу воспитателя дети меняются заданиями. 2-я часть: Игровые упражнения: «Кто дальше?»; «Снежная карусель». Подвижная игра «Лягушки и цапля». 3-я часть: Ходьба в колонне по одному между зимними постройками. | П/и: «Лягушки и цапля». М/и: «Где спрятался зайка?». |
| | Занятие №10 | Задачи: Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии. | 1-я часть: Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег | П/и: «Птички и кошка». М/и: «Птицы». |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | | | повторяются. 2-я часть: Обще развивающие упражнения с кубиками. Основные движения Подвижная игра «Птички и кошка». 3-я часть: Ходьба в колонне по одному. | |
| | Занятие №11 (Закрепление занятия №10) | Задачи: Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии. | 1-я часть: Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются. 2-я часть: Обще развивающие упражнения с кубиками. Основные движения Подвижная игра «Птички и кошка». 3-я часть: Ходьба в колонне по одному. | П/и: «Птички и кошка». М/и: «Птицы». |
| | Занятие №12 (на прогулке) | Задачи: Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом. | 1-я часть: Ходьба и легкий бег между снежными постройками. 2-я часть: Игровые упражнения: «Петушки ходят»; «По снежному валу»; «Снайперы». 3-я часть: Ходьба между санками, поставленными в одну линию. | П/и: «Птички и кошка». М/и: «Птицы». |
| Оборудование: кегли, кубики, игровое оборудование, мячи, шнуры. | | | | |
| Январь: | | | | |
| | Занятие №13 | Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. | 1-я часть: Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными враспынную по всему залу. 2-я часть: Общеразвивающие упражнения с обручем. Основные виды движений. Подвижная игра «Кролики». 3-я часть: Ходьба в колонне по одному. | П/и: «Кролики». М/и: «Найдем кролика!». |

| | | | | |
|--|---|--|--|---|
| | | | Игра малой подвижности «Найдем кролика!». | |
| | Занятие №14 (Закрепление занятия №13) | Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. | 1-я часть: Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными в рассыпную по всему залу. 2-я часть: Общеразвивающие упражнения с обручем. Основные виды движений. Подвижная игра «Кролики». 3-я часть: Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!». | П/и: «Кролики». М/и: «Найдем кролика!». |
| | Занятие №15 (на прогулке) | Задачи: Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения. | 1-я часть: Показать правильную позу лыжника; обратить внимание на перекрестную работу рук и ног при ходьбе на лыжах. 2-я часть: Игровые упражнения: «Снежинки-пушинки»; «Кто дальше». 3-я часть: Ходьба «змейкой» между предметами за воспитателем. | П/и: «Лягушки и цапля». М/и: «Где спрятался зайка?». |
| | Занятие №16 | Задачи: Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. | 1-я часть: Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег в рассыпную (2-3 раза). 2-я часть: Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений. Подвижная игра «Найди себе пару». 3-я часть: Ходьба в колонне по одному. | П/и: «Найди себе пару». М/и: «Где спрятался зайка?». |
| | Занятие №17 (Закрепление занятия №16) | Задачи: Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. | 1-я часть: Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег в рассыпную (2-3 раза). 2-я часть: Общеразвивающие упражнения с мячом. | П/и: «Найди себе пару». М/и: «Где спрятался зайка?». |

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
| | | | <p>Основные виды движений. Подвижная игра «Найди себе пару». 3-я часть: Ходьба в колонне по одному.</p> | |
| | Занятие №18 (на прогулке) | Задачи: Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы. | <p>1-я часть: Небольшая пробежка без лыж-дистанция 10-12 м. 2-я часть: Игровые упражнения: «Снежная карусель»; «Прыжки к елке». 3-я часть: Катание друг друга на санках (по очереди, по сигналу воспитателя меняясь местами).</p> | <p>П/и: «Два мороза». М/и: «Ушки».</p> |
| | Занятие №19 | Задачи: Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. | <p>1-я часть: Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег в рассыпную. 2-я часть: Общеразвивающие упражнения с косичкой. Основные виды движений. Подвижная игра «Лошадки». 3-я часть: Ходьба в колонне по одному в обход зала.</p> | <p>П/и: «Лошадки». П/и: «Два мороза». М/и: «Ушки».</p> |
| | Занятие №20 (Закрепление занятия №19) | Задачи: Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. | <p>1-я часть: Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег в рассыпную. 2-я часть: Общеразвивающие упражнения с косичкой. Основные виды движений. Подвижная игра «Лошадки». 3-я часть: Ходьба в колонне по одному в обход зала.</p> | <p>П/и: «Лошадки». П/и: «Два мороза». М/и: «Ушки».</p> |
| | Занятие №21 (на прогулке) | Задачи: Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность. | <p>1-я часть: Дети встают вокруг снежной бабы и по сигналу воспитателя прыжками на двух ногах приближаются</p> | <p>П/и: «Два мороза». М/и: «Ушки».</p> |

| | | | | |
|--|---|--|--|---|
| | | | <p>к ней. Затем поворачиваются кругом и шагом возвращаются на исходную позицию.</p> <p>2-я часть: Игровые упражнения: «Кто дальше бросит?»; «Перепрыгни - не задень».</p> <p>3-я часть: Катание друг друга на санках. Воспитатель следит, чтобы дети в парах примерно были равными по своим физическим возможностям.</p> | |
| | Занятие №22 | Задачи: Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. | <p>1-я часть: Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего.</p> <p>2-я часть: Обще развивающие упражнения с обручем. Основные виды движений. Подвижная игра «Автомобили».</p> <p>3-я часть: Ходьба в колонне по одному.</p> | <p>П/и: «Автомобили», «Угадай, что делали»</p> <p>М/и: «Огонь-вода»</p> |
| | Занятие №23 (Закрепление занятия №22) | Задачи: Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. | <p>1-я часть: Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего.</p> <p>2-я часть: Обще развивающие упражнения с обручем. Основные виды движений. Подвижная игра «Автомобили».</p> <p>3-я часть: Ходьба в колонне по одному.</p> | <p>П/и: «Автомобили», «Угадай, что делали»</p> <p>М/и: «Огонь-вода»</p> |
| | Занятие №24 (на прогулке) | Задачи: Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность. | <p>1-я часть: Дети встают вокруг снежной бабы и по сигналу воспитателя прыжками на двух ногах приближаются к ней. Затем поворачиваются кругом и шагом возвращаются на исходную позицию.</p> <p>2-я часть: Игровые упражнения: «Кто дальше бросит?»; «Перепрыгни - не задень».</p> | <p>П/и: «Автомобили»</p> <p>М/и: «Огонь-вода»</p> |

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
| | | | 3-я часть: Катание друг друга на санках. Воспитатель следит, чтобы дети в парах примерно были равными по своим физическим возможностям. | |
| Оборудование: кегли, кубики, мячи, шнуры, обручи, санки. | | | | |
| Февраль: | | | | |
| | Занятие №25 | Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. | 1-я часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны. 2-я часть: Общеразвивающие упражнения. Основные движения. Подвижная игра «Котята и щенята». 3-я часть: Игра малой подвижности. | П/и: «Котята и щенята». М/и: «Огонь-вода». |
| | Занятие №26 (Закрепление занятия №25) | Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. | 1-я часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны. 2-я часть: Общеразвивающие упражнения. Основные движения. Подвижная игра «Котята и щенята». 3-я часть: Игра малой подвижности. | П/и: «Котята и щенята». М/и: «Огонь-вода». |
| | Занятие №27 (на прогулке) | Задачи: Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках. | 1-я часть: Воспитатель предлагает детям встать около санок (санки стоят по кругу). Вначале выполняется ходьба вокруг санок в обе стороны, затем пауза и прыжки на двух ногах (на расстоянии 3-4 м). По сигналу воспитателя | П/и: «Котята и щенята». М/и: «Огонь-вода». |

| | | | | |
|--|---|---|--|---|
| | | | остановка, поворот кругом и повторение упражнения в прыжках (на расстояние не более 3 м). 2-я часть: Игровые упражнения: «Змейкой»; «Добрось до кегли». 3-я часть: Поочередное катание друг друга на санках. | |
| | Занятие №28 | Задачи: Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. | 1-я часть: Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!»..... 2-я часть: Общеразвивающие упражнения на стульях. Основные виды движений. Подвижная игра «У медведя во бору». 3-я часть: Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет. | П/и: «У медведя во бору». М/и: «Ушки». |
| | Занятие №29 (Закрепление занятия №28) | Задачи: Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. | 1-я часть: Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!»..... 2-я часть: Общеразвивающие упражнения на стульях. Основные виды движений. Подвижная игра «У медведя во бору». 3-я часть: Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет. | П/и: «У медведя во бору». М/и: «Ушки». |
| | Занятие №30 (на прогулке) | Задачи: Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками. | 1-я часть: Игровое упражнение «Метелица». 2-я часть: Игровые упражнения: «Покружись»; «Кто дальше бросит». 3-я часть: Катание друг друга на санках. | П/и: «У медведя во бору». М/и: «Ушки». |
| | Занятие №31 | Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. | 1-я часть: Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову. | П/и: «Воробышки и автомобиль». |

| | | | | |
|--|---|--|---|--|
| | | | <p>2-я часть: Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».</p> <p>3-я часть: Ходьба в колонне по одному.</p> | |
| | Занятие №32 (Закрепление занятия №31) | Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. | <p>1-я часть: Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову.</p> <p>2-я часть: Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».</p> <p>3-я часть: Ходьба в колонне по одному.</p> | П/и: «Воробышки и автомобиль». |
| | Занятие №33 (на прогулке) | Задачи: Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки. | <p>1-я часть: Дети расходятся по площадке и лепят по 3-4 снежка. По команде воспитателя ребята занимают место в двух шеренгах - одна за другой на расстоянии двух шагов.</p> <p>2-я часть: Игровые упражнения: «Кто дальше бросит снежок»; «Найдем снегурочку!».</p> <p>3-я часть: Катание на санках с горки. Ходьба в колонне по одному между постройками на участке.</p> | П/и: «Воробышки и автомобиль». |
| | Занятие №34 | Задачи: Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. | <p>1-я часть: Ходьба в колонне по одному.</p> <p>2-я часть: Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Основные виды движений. Подвижная игра «Перелет птиц».</p> <p>3-я часть: Ходьба в колонне по одному.</p> | П/и: «Перелет птиц». М/и: «Найди и промолчи». |
| | Занятие №35 | Задачи: Упражнять детей в ходьбе с изменением | 1-я часть: Ходьба в колонне по одному. | П/и: «Перелет птиц». |

| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| | (Закрепление занятия №34) | направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. | 2-я часть: Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Основные виды движений. Подвижная игра «Перелет птиц». 3-я часть: Ходьба в колонне по одному. | М/и: «Найди и промолчи». |
| | Занятие №36 (на прогулке) | Задачи: Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения. | 1-я часть: Ходьба по снежному валу (высота 6-10 см), руки в стороны свободно балансируют; сойти, не прыгая. 2-я часть: Игровые упражнения: «Точно в цель»; «Туннель». 3-я часть: Игра «Найдем зайку». | П/и: «Зайка беленький». М/и: «Найдем зайку». |
| Оборудование: кегли, санки, мячи. | | | | |
| Март: | | | | |
| | Занятие №1 | Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | 1-я часть: Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу..... 2-я часть: Обще развивающие упражнения. Основные виды движений. Подвижная игра «Перелет птиц». 3-я часть: Игра малой подвижности «Найди и промолчи». | П/и: «Перелет птиц». М/и: «Найди и промолчи». |
| | Занятие №2 (Закрепление занятия №1) | Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | 1-я часть: Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу..... 2-я часть: Обще развивающие упражнения. Основные виды движений. Подвижная игра «Перелет птиц». 3-я часть: Игра малой подвижности «Найди и промолчи». | П/и: «Перелет птиц». М/и: «Найди и промолчи». |
| | Занятие №3 (на прогулке) | Задачи: Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя. | 1-я часть: Игровое упражнение «Ловишки». 2-я часть: Игровые упражнения: «Быстрые и ловкие»; «Сбей кеглю». | П/и: «Зайка беленький». М/и: «Найдем зайку». |

| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| | | | Подвижная игра «Зайка беленький». 3-я часть: Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем зайку». | |
| | Занятие №4 | Задачи: Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную. | 1-я часть: Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег врассыпную. 2-я часть: Общеразвивающие упражнения с обручем. Основные виды движений. Подвижная игра «Бездомный заяц». 3-я часть: Ходьба в колонне по одному. | П/и: «Бездомный заяц». М/и: «Найдем зайку». |
| | Занятие №5 (Закрепление занятия №4) | Задачи: Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную. | 1-я часть: Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег врассыпную. 2-я часть: Общеразвивающие упражнения с обручем. Основные виды движений. Подвижная игра «Бездомный заяц». 3-я часть: Ходьба в колонне по одному. | П/и: «Бездомный заяц». М/и: «Найдем зайку». |
| | Занятие №6 (на прогулке) | Задачи: Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой. | 1-я часть: Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети перепрыгивают через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого. По команде воспитателя изменяют направление движения (за | П/и: «Лошадки». М/и: «Птицы». |

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| | | | <p>ведушим). Бег в умеренном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.</p> <p>2-я часть: Игровые упражнения: «Подбрось-поймай»; «Прокати - не задень».</p> <p>Подвижная игра «Лошадки».</p> <p>3-я часть: «Угадай- кто кричит?».</p> | |
| | Занятие №7 | Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. | <p>1-я часть: Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.</p> <p>2-я часть: Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные движения. Подвижная игра «Самолеты».</p> <p>3-я часть: Игра малой подвижности.</p> | <p>П/и: «Самолеты».</p> <p>М/и: «Цапки»</p> |
| | Занятие №8 (Закрепление занятия №7) | Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. | <p>1-я часть: Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.</p> <p>2-я часть: Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные движения. Подвижная игра «Самолеты».</p> <p>3-я часть: Игра малой подвижности.</p> | <p>П/и: «Самолеты».</p> <p>М/и: «Цапки»</p> |
| | Занятие №9 (на прогулке) | Задачи: Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно). | <p>1-я часть: Ходьба в колонне по одному и бег в умеренном темпе (до 1 минуты).</p> <p>2-я часть: Игровые упражнения: «На одной ножке вдоль дорожки»; «Брось через веревочку».</p> <p>Подвижная игра «Самолеты».</p> <p>3-я часть: Игра малой подвижности.</p> | <p>П/и: «Самолеты».</p> <p>М/и: «Цапки»</p> |

| | | | | |
|---|---|---|--|--|
| | Занятие №10 | Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежь»; упражнения в равновесии и прыжках. | 1-я часть: Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться. 2-я часть: Общеразвивающие упражнения с флажками. Основные движения. Подвижная игра «Охотник и зайцы». 3-я часть: Игра малой подвижности «Найдем зайку». | П/и: «Охотник и зайцы». М/и: «Найдем зайку». |
| | Занятие №11 (Закрепление занятия №10) | Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежь»; упражнения в равновесии и прыжках. | 1-я часть: Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться. 2-я часть: Общеразвивающие упражнения с флажками. Основные движения. Подвижная игра «Охотник и зайцы». 3-я часть: Игра малой подвижности «Найдем зайку». | П/и: «Охотник и зайцы». М/и: «Найдем зайку». |
| | Занятие №12 (на прогулке) | Задачи: Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. | 1-я часть: Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба широким шагом, в медленном темпе. 2-я часть: Игровые упражнения: «Перепрыгни ручеек»; «Бег по дорожке»; «Ловкие ребята». | П/и: «Охотник и зайцы». М/и: «Найдем зайку». |
| Оборудование: мячи, кегли, кубики. | | | | |
| Апрель: | | | | |
| | Занятие №13 | Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках. | 1-я часть: Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. 2-я часть: Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений. Подвижная игра «Пробеги тихо». | П/и: «Пробеги тихо». М/и: «Угадай, кто позвал». |

| | | | | |
|--|---|--|---|--|
| | | | 3-я часть: Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал». | |
| | Занятие №14 (Закрепление занятия №13) | Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках. | 1-я часть: Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. 2-я часть: Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений. Подвижная игра «Пробеги тихо». 3-я часть: Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал». | П/и: «Пробеги тихо». М/и: «Угадай, кто позвал». |
| | Занятие №15 (на прогулке) | Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами. | 1-я часть: Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, на сигнал воспитателя дети перестраиваются в колонну и по ходу движения каждый ребенок находит свое место в ней. 2-я часть: Игровые упражнения: «Прокати и поймай»; «Сбей булаву (кегли)». Подвижная игра «У медведя во бору». 3-я часть: Игра малой подвижности. | П/и: «У медведя во бору». М/и: «Ушки». |
| | Занятие №16 | Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. | 1-я часть: Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг... 2-я часть: Общеразвивающие упражнения с кеглей. Основные виды движений. Подвижная игра «Совушка». 3-я часть: Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг. | П/и: «Совушка». М/и: «Огонь-вода» |

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
| | <p>Занятие №17 (Закрепление занятия №16)</p> | <p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.</p> | <p>1-я часть: Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг...</p> <p>2-я часть: Общеразвивающие упражнения с кеглей. Основные виды движений. Подвижная игра «Совушка».</p> <p>3-я часть: Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.</p> | <p>П/и: «Совушка». М/и: «Огонь-вода»</p> |
| | <p>Занятие №18 (на прогулке)</p> | <p>Задачи: Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.</p> | <p>1-я часть: Ходьба в колонне по одному, по кругу, с поворотом в обратную сторону в движении по сигналу воспитателя; ходьба и бег враспынную.</p> <p>2-я часть: Игровые упражнения: «По дорожке»; «Не задень»; «Перепрыгни - не задень».</p> <p>Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».</p> <p>3-я часть: Игра малой подвижности «Найдем воробышка».</p> | <p>П/и: «Воробышки и автомобиль». М/и: «Найдем воробышка».</p> |
| | <p>Занятие №19</p> | <p>Задачи: Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.</p> | <p>1-я часть: Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p>2-я часть: Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений.</p> | <p>П/и: «Совушка». М/и: «Огонь-вода»</p> |

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| | | | Подвижная игра «Совушка». 3-я часть: Ходьба в колонне по одному. | |
| | Занятие №20 (Закрепление занятия №19) | Задачи: Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. | 1-я часть: Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крыльшками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются. 2-я часть: Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений. Подвижная игра «Совушка». 3-я часть: Ходьба в колонне по одному. | П/и: «Совушка». М/и: «Огонь-вода» |
| | Занятие №21 (на прогулке) | Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер. | 1-я часть: Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал: «Лягушки!» - присесть, руки положить на колени. Ходьба и бег в рассыпную. 2-я часть: Игровые упражнения: «Успей поймать»; «Подбрось - поймай». Подвижная игра «Догони пару». 3-я часть: Ходьба в колонне по одному. | П/и: «Догони пару», «Совушка». |
| | Занятие №22 | Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | 1-я часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании. 2-я часть: Общеразвивающие упражнения с косичкой. | П/и: «Птички и кошка». М/и: «Птицы». |

| | | | | |
|--|---|--|--|---|
| | | | <p>Основные виды движений. Подвижная игра «Птички и кошка» . 3-я часть: Ходьба в колонне по одному.</p> | |
| | Занятие №23 (Закрепление занятия №22) | Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | <p>1-я часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании. 2-я часть: Общеразвивающие упражнения с косичкой. Основные виды движений. Подвижная игра «Птички и кошка» . 3-я часть: Ходьба в колонне по одному.</p> | <p>П/и: «Птички и кошка». М/и: «Птицы».</p> |
| | Занятие №24 (на прогулке) | Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча. | <p>1-я часть: Ходьба в колонне по одному: ходьба «змейкой» между 5-6 предметами (кубиками), поставленными в один ряд; ходьба враспынную, высоко поднимая колени - «петушки»; бег враспынную. 2-я часть: «Пробеги - задень»; «Накинь кольцо»; «Мяч через сетку». Подвижная игра «Догони пару». 3-я часть: Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.</p> | <p>П/и: «Догони пару», «Совушка». М/и: «Цапки».</p> |
| Оборудование: бруски, обручи, кегли, мячи, мешочки. | | | | |
| Май: | | | | |
| | Занятие №25 | Задачи: Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. | <p>1-я часть: Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную. Перестроение в три колонны. 2-я часть: Общеразвивающие упражнения. Основные движения.</p> | <p>П/и: «Котята и щенята». М/и: «Огонь-вода».</p> |

| | | | | |
|--|---|--|--|---|
| | | | Подвижная игра «Котятa и щенятa». 3-я часть: Игра малой подвижности. | |
| | Занятие №26 (Закрепление занятия №25) | Задачи: Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. | 1-я часть: Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны. 2-я часть: Общеразвивающие упражнения. Основные движения. Подвижная игра «Котятa и щенятa». 3-я часть: Игра малой подвижности. | П/и: «Котятa и щенятa». М/и: «Огонь-вода». |
| | Занятие №27 (на прогулке) | Задачи: Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом. | 1-я часть: Ходьба в колонне по одному; прыжки через бруски; ходьба и бег врассыпную. 2-я часть: Игровые упражнения: «Достань до мяча»; «Перепрыгни ручеек»; «Пробеги - не задень». Подвижная игра «Совушка». 3-я часть: Игра малой подвижности. | П/и: «Совушка». М/и: «Огонь-вода» |
| | Занятие №28 | Задачи: Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | 1-я часть: Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. 2-я часть: Общеразвивающие упражнения с кубиком. Основные виды движений. Подвижная игра «Котятa и щенятa». 3-я часть: Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей. | П/и: «Котятa и щенятa». М/и: «Ушки». |
| | Занятие №29 (Закрепление занятия №28) | Задачи: Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | 1-я часть: Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. 2-я часть: Общеразвивающие упражнения с кубиком. Основные виды движений. Подвижная игра «Котятa и щенятa». 3-я часть: Ходьба в колонне по одному. | П/и: «Котятa и щенятa». М/и: «Ушки». |

| | | | | |
|--|---|--|--|---|
| | | | Игра малой подвижности по выбору детей. | |
| | Занятие №30 (на прогулке) | Задачи: Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками. | 1-я часть: Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя: «Зайки» - остановиться и попрыгать на двух ногах, затем продолжить ходьбу; на сигнал: «Петушки!» - остановиться, помахать руками вверх-вниз и произнести: «Ку-ка-ре-ку!» (не обязательно стройным хором). Повторить задания 2 раза. Ходьба и бег врассыпную. 2-я часть: Игровые упражнения: «Попади в корзину»; «Подбрось - поймай». Подвижная игра «Удочка». 3-я часть: Игра малой подвижности. | П/и: «Удочка». М/и: «Иди к соседу напротив». |
| | Занятие №31 | Задачи: Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. | 1-я часть: Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога: «Лошадки!»-дети идут, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний); бег врассыпную. 2-я часть: Общеразвивающие упражнения с палкой. Основные движения. Подвижная игра «Зайцы и волк». 3-я часть: Игра малой подвижности «Найдем зайца». | П/и: «Зайцы и волк». М/и: «Найдем зайца». |
| | Занятие №32 (Закрепление занятия №31) | Задачи: Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. | 1-я часть: Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога: «Лошадки!»-дети идут, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний); бег врассыпную. 2-я часть: Общеразвивающие упражнения с палкой. Основные движения. Подвижная игра «Зайцы и волк». | П/и: «Зайцы и волк». М/и: «Найдем зайца». |

| | | | | |
|--|---|--|--|---|
| | | | 3-я часть: Игра малой подвижности «Найдем зайца». | |
| | Занятие №33 (на прогулке) | Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения. | 1-я часть: Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары; ходьба парами, бег врассыпную, в колонне по одному. Ходьба «змейкой» между предметами. 2-я часть: Игровые упражнения: «Не урони»; «Не задень». Подвижная игра «Пробеги тихо». 3-я часть: Игра малой подвижности «Кто ушел?». | П/и: «Пробеги тихо». М/и: «Кто ушел?». |
| | Занятие №34 | Задачи: Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. | 1-я часть: Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба в полуприседе (не более 15 сек.), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному. 2-я часть: Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений. Подвижная игра «У медведя во бору». 3-я часть: Ходьба в колонне по одному. | П/и: «У медведя во бору». М/и: «Ушки». |
| | Занятие №35 (Закрепление занятия №34) | Задачи: Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. | 1-я часть: Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба в полуприседе (не более 15 сек.), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному. 2-я часть: Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений. | П/и: «У медведя во бору». М/и: «Ушки». |

| | | | | |
|--|-------------------------------------|---|--|---|
| | | | Подвижная игра «У медведя во бору». 3-я часть: Ходьба в колонне по одному. | |
| | Занятие №36 (на прогулке) | Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом. | 1-я часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя. Ходьба по кругу, остановка и поворот кругом, продолжение ходьбы. При повторении упражнения выполнение заданий в движении. 2-я часть: Игровые упражнения: «Подбрось - поймай»; «Кто быстрее по дорожке». Подвижная игра «Самолеты». 3-я часть: Игра «Угадай, кто позвал». | П/и: «Самолеты», «У медведя во бору». М/и: «Угадай, кто позвал». |
| Оборудование: мячи, бруски, шнуры, кубики, палки. | | | | |