

Содержание

1. Пояснительная записка

2. Тематический план

3. Содержание работы

4. Способы проверки усвоения содержания программы

5. Литература и средства обучения

6. Приложения

6.1. Календарно-тематический план

6.2. Протокол обследования уровня усвоения программного материала

Пояснительная записка

Рабочая программа непрерывной образовательной деятельности «Физическое развитие» образовательной области «Физическое развитие» для детей первой младшей группы составлена на основе основной образовательной программы дошкольного образования программы МКДОУ

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

- Методическое пособие «Физическая культура в детском саду. "Первой младшей группы"

Л.И. Пензулаева;

- Методическое пособие «Оздоровительная гимнастика для детей. Комплексы упражнений

для детей 3-7 лет», Л.И. Пензулаева

Рабочая программа по физической культуре для детей 2-3 лет рассчитана на проведение

108 часов непрерывной образовательной деятельности в учебный год (3 раза в неделю),

длительностью по 10 минут.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение

цели:

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

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

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

Задачи:

1. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

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

3. Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

4. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

5. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание).

6. Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

Новизна данной рабочей учебной программы заключается: в применении вариативных и оригинальных форм, средств и методов физического воспитания детей дошкольного возраста.

Тематический план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п |  Тема |  Количество НОД |  В том числе практическая |
| 1 | «Ловкие детишки»  | 1 | 1 |
| 2 | «Ловкие детишки»  | 1 | 1 |
| 3 | «Любимые игры малышей» | 1 | 1 |
| 4 | «Мы уже спортсмены»  | 1 | 1 |
| 5 | «Мы уже спортсмены»  | 1 | 1 |
| 6 | «Медвежата-любознайки»  | 1 | 1 |
| 7 | «Солнышко в гостях у ребят» | 1 | 1 |
| 8 | «Солнышко в гостях у ребят» | 1 | 1 |
| 9 | «Скачет зайка без оглядки» | 1 | 1 |
| 10 | «Осень в гости к нам пришла» | 1 | 1 |
| 11 | «Осень в гости к нам пришла» | 1 | 1 |
| 12 | «Сказочное путешествие» | 1 | 1 |
| 13 | «На прогулку в лес пойдем» | 1 | 1 |
| 14 | «На прогулку в лес пойдем» | 1 | 1 |
| 15 | «Дружные ребята» | 1 | 1 |
| 16 | «Малыши лягушатами стали» | 1 | 1 |
| 17 | «Малыши лягушатами стали» | 1 | 1 |
| 18 | «Веселые бельчата» | 1 | 1 |
| 19 | «Мой веселый, звонкий мяч» | 1 | 1 |
| 20 | «Мой веселый, звонкий мяч» | 1 | 1 |
| 21 | «Скачет зайка без оглядки» | 1 | 1 |
| 22 | «В гости к зайчику» | 1 | 1 |
| 23 | «В гости к зайчику» | 1 | 1 |
| 24 | Диагностика двигательных качеств и умений детей | 1 | 1 |
| 25 | «Наши любимые игры» | 1 | 1 |
| 26 | «Наши любимые игры» | 1 | 1 |
| 27 | «Необыкновенный мяч» | 1 | 1 |
| 28 | «Наши любимые игры» | 1 | 1 |
| 29 | «Воробушки-попрыгунчики» | 1 | 1 |
| 30 | «Мишка заблудился» | 1 | 1 |
| 31 | «Воробушки-попрыгунчики» | 1 | 1 |
| 32 | «Любимые игры малышей» | 1 | 1 |
| 33 | «Веселые игры для малышей» | 1 | 1 |
| 34 | «Веселые игры для малышей» | 1 | 1 |
| 35 | «Медвежата-любознайки» | 1 | 1 |
| 36 | «Малыши-крепыши» | 1 | 1 |
| 37 | «Медвежата-любознайки» | 1 | 1 |
| 38 | «Скачет зайка без оглядки» | 1 | 1 |
| 39 | «В гости к лесным зверям» | 1 | 1 |
| 40 | «Скачет зайка без оглядки»  | 1 | 1 |
| 41 | Диагностика двигательных качеств и умений детей | 1 | 1 |
| 42 | «Забавные малыши» | 1 | 1 |
| 43 | Диагностика двигательных качеств и умений детей | 1 | 1 |
| 44 | Диагностика двигательных качеств и умений детей | 1 | 1 |
| 45 | "В гостях у бабушки Маруси" | 1 | 1 |
| 46 | «Сказочное путешествие» | 1 | 1 |
| 47 | «Сказочное путешествие» | 1 | 1 |
| 48 | «Шутки-прибаутки» | 1 | 1 |
| 49 | «Дружные ребята» | 1 | 1 |
| 50 | «Дружные ребята» | 1 | 1 |
| 51 | «У солнышка в гостях» | 1 | 1 |
| 52 | «Веселые бельчата» | 1 | 1 |
| 53 | «Веселые бельчата» | 1 | 1 |
| 54 | «Наши любимые игры» | 1 | 1 |
| 55 | «В гостях у Зимушки-зимы» | 1 | 1 |
| 56 | «В гостях у Зимушки-зимы» | 1 | 1 |
| 57 | «Малыши лягушатами стали» | 1 | 1 |
| 58 | «Зимние забавы» | 1 | 1 |
| 59 | «Зимние забавы» | 1 | 1 |
| 60 | «Мы уже спортсмены» | 1 | 1 |
| 61 | «Необыкновенный мяч» | 1 | 1 |
| 62 | «Необыкновенный мяч» | 1 | 1 |
| 63 | «Ловкие детишки» | 1 | 1 |
| 64 | «В гости к снежной бабе» | 1 | 1 |
| 65 | «В гости к снежной бабе» | 1 | 1 |
| 66 | «Наши любимые игры» | 1 | 1 |
| 67 | «Прогулка в зимний лес» | 1 | 1 |
| 68 | «Прогулка в зимний лес» | 1 | 1 |
| 69 | Диагностика двигательных качеств и умений детей | 1 | 1 |
| 70 | «Мишка заблудился» | 1 | 1 |
| 71 | «Мишка заблудился» | 1 | 1 |
| 72 | «Сказочное путешествие» | 1 | 1 |
| 73 | «На цирковой арене» | 1 | 1 |
| 74 | «На цирковой арене» | 1 | 1 |
| 75 | «Необыкновенный мяч» | 1 | 1 |
| 76 | «Пробую чемпионом стать» | 1 | 1 |
| 77 | «Пробую чемпионом стать» | 1 | 1 |
| 78 | «Мишка заблудился» | 1 | 1 |
| 79 | «У солнышка в гостях» | 1 | 1 |
| 80 | «У солнышка в гостях» | 1 | 1 |
| 81 | «Пробую чемпионом стать» | 1 | 1 |
| 82 | «Веселые игры для малышей» | 1 | 1 |
| 83 | «Веселые игры для малышей» | 1 | 1 |
| 84 | Диагностика двигательных качеств и умений детей | 1 | 1 |
| 85 | «Малыши-крепыши» | 1 | 1 |
| 86 | «Малыши-крепыши» | 1 | 1 |
| 87 | «Шутки-прибаутки» | 1 | 1 |
| 88 | «Шутки-прибаутки» | 1 | 1 |
| 89 | «Веселые аттракционы» | 1 | 1 |
| 90 | «На прогулку в лес пойдем» | 1 | 1 |
| 91 | «В гости к лесным зверям» | 1 | 1 |
| 92 | «В гости к лесным зверям» | 1 | 1 |
| 93 | «Малыши лягушатами стали» | 1 | 1 |
| 94 | Диагностика двигательных качеств и умений детей | 1 | 1 |
| 95 | Диагностика двигательных качеств и умений детей | 1 | 1 |
| 96 | «В гости к зайчику» | 1 | 1 |
| 97 | Диагностика двигательных качеств и умений детей | 1 | 1 |
| 98 | «Забавные малыши» | 1 | 1 |
| 99 | «Воробушки-попрыгунчики» | 1 | 1 |
| 100 | «Забавные малыши» | 1 | 1 |
| 101 | Диагностика двигательных качеств и умений детей | 1 | 1 |
| 102 | «В гостях у бабушки Маруси» | 1 | 1 |
| 103 | «В гостях у бабушки Маруси» | 1 | 1 |
| 104 | «Шутки-прибаутки» | 1 | 1 |
| 105 | «Дружные ребята» | 1 | 1 |
| 106 | «Шутки-прибаутки» | 1 | 1 |
| 107 | «Как у курочки-хохлатки» | 1 | 1 |
| 108 | «Как у курочки-хохлатки» | 1 | 1 |
|  |  итого | 108 | 108 |

Содержание рабочей программы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Блоки | Содержание |
| 1 | Ходьба | Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках). |
| 2 | Бег | Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см) |
| 3 | Ползание и лазанье | Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке.Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом. |
| 4 | Прыжки | Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка. |
| 5 | Бросание, ловля, метание | Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см. |

Подвижные игры

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Блоки | Содержание |
| 1 | С ходьбой и бегом | «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет» |
| 2 | С ползанием | «Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки». |
| 3 | С бросанием и ловлей мяча | «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!» |
| 4 | С подпрыгиванием | «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек». |
| 5 | На ориентировку в пространстве | Где звенит?», «Найди флажок». |
| 6 | Движение под музыку и пение | «Поезд», «Заинька», «Флажок». |

**Основные требования к уровню подготовки детей первой младшей группы**

К концу учебного года должны уметь:

- ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей;

- выполнять задания: остановиться, присесть, повернуться;

- прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т.д. принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и прыгать не менее, чем на 40 см.;

- брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч;

- ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через бревно, лежащее на полу;

- выполнять разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения;

- соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;

- проявлять желание играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

Дети должны иметь представление:

- о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.

- о возможностях организма: я умею бегать, прыгать, слушать и т.д.

**Методика проведения оценки уровня развития физических качеств**

**(методика тестирования)**

**Способы проверки обученности воспитанников**

Педагогическая оценка индивидуального развития детей (диагностика) проводится 1 раз в год (май) в целях дальнейшего планирования педагогических действий.

**Методика проведения диагностики**

В первой младшей группе проводится обследование основных видов движений.

Для того, чтобы обнаружить улучшение качественных и количестве нных показателей основных видов движений каждого ребенка и всей группы в целом, применяются контрольные упражнения :

- ходьба по доске, гимнастической скамейке (проводят в помещении);

- прыжок в длину с места (проводят в помещении);

- ходьба и бег на дистанцию 10 м (на участке ДОУ);

- метание (на участке ДОУ).

Контрольные упражнения должны быть:

- доступными для выполнения детьми, соответствовать анатомо-физиологическим и психологическим особенностям детей данного возраста;

- отличаться простотой и четкостью получения результатов при обследовании;

- проводиться в виде игровых заданий, создавая этим у детей заинтересованность, радость.

При проведении контрольных упражнений необходимо учитывать, что ребенок может отказаться выполнять задание (осо бенно в начале учебного года), и воспитатель пожеланию детей помогает справиться с заданием: поддерживает за руку, идет рядом.

Обследование проводится вне занятия в знакомых им и привычных условиях: в групповой комнате (зале) или на групповом участке детск ого сада. Одновременно в

обследовании участвует не более 3 —5 детей.

Перед обследованием воспитатель сам показывает, как выполнить задание. Если ребенок (особенно в начале учебного года) стесняется один выполнять контрольные упражнения, можно предложить ем у действовать и вместе с другим, более активным ребенком или вместе с воспитателем. При этом незаметно фиксируется результат движений ребенка и показа ния заносятся в протокол.

Выполняет по показу, по словесному указанию, самостоятельно:

1.Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей.

2. Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч.

3. Может прыгать на двух ногах, с продвижением вперед.

4. Выполняет одновременно два действия: топает, хлопает.

5. Легко перешагивает через препятствие на полу (брусочки) чередующимся шагом.

6. Быстро проходит по наклонной доске.

7. Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через бревно, лежащее на полу.

8. Спрыгивает с небольшой высоты.

**Критерии педагогического мониторинга**

Оценивание проходит по баллам:

1 балл - ребенок справляется с большинством элементов техники, имеются незначительные ошибки

0 баллов - наличие значительных ошибок, не справляется с заданием.

При обследовании физической подготовленности дошкольников важно учитывать индивидуальный темп развития каждого ребенка.

**Список литературы:**

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Первая младшая группа. –М.: Мозаика-Синтез, 2014;

2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2014; - Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2014;

3. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: Мо- заика-Синтез, 2014;

**Средства обучения**

- Мячи разного размера;

- обручи;

- гимнастические скамейки;

- гимнастические палки;

- маты; валики;

- модули разного размера;

- мешочки для метания;

- теннисные мячики;

- кубы;

- кубики;

- дуги для подлезания;

- мишени; стойки;

- ориентиры;

- мячи-хоппы;

- веревки;

- канат;

- гимнастические стенки;

- гимнастические доски;

- корзины;

- гантели;

- ленты;

- корригирующие и массажные дорожки.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п-п | Тема | Программное содержание | Работа по основным видам движений | Вводная частьОРУ | Игры разной подвижности | Оборудование |
|  Сентябрь |
| 1 | «Ловкие детишки» | Учить детей ходьбе в разных направлениях, по сигналу парами, учить ловить мяч от воспитателя; упражнять в ползании за катящим предметом. Развивать ловкость, координацию движений, внимание. Воспитывать любовь к занятиям спортом, интереса к их результатам, внимание, активность, выразительность движений. | 1.Ползание за катящим предметом.2. Ловля мяча от воспитателя. | Ходьба в разных направлениях, стайкой за воспитателем. Бег обычный.Дых-ые упр-ия: «Здравствуй, солнышко!». ОРУ №1 Без предметов Дети выполняют упр-ния, расположившись врассыпную | «Догоните меня» «Найдем цыпленка»-м/п игра. | По 2 кубика на каждого ребенка, мячи по количеству детей |
| 2 | «Ловкие детишки» | Продолжать учить детей ходьбе в разных направлениях, по сигналу парами, учить бросать мяч вдаль; закреплять умение ползать за катящим предметом. Развивать ловкость, координацию движений, внимание. Воспитывать любовь к занятиям спортом, внимание, активность, выразительность движений | 1.Ползание за катящим предметом.2. Бросание мяча вдаль правой и левой рукой –усложнение | Ходьба в разных направлениях, стайкой за воспитателем. Бег обычный. Дых-ые упр-ия: «Здравствуй, солнышко!». ОРУ №1 Без предметов Дети выполняют упр-ния, расположившись врассыпную | «Догоните меня» «Найдем цыпленка» -м/п игра | По 2 кубика на каждого ребенка, мячи по количеству детей |
| 3 | «Любимые игры малышей» | Учить детей бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Совершенствовать ориентировку в пространстве. Развивать двигательные умения и навыки детей, ловкость и глазомер. Воспитывать желание заниматься, умение играть дружно. | 1. П/и «Жуки» (бег врассыпную).2. П/и «Целься вернее» | Ходьба и бег, используя всепространство. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Дых-ые упр-ия: «Подуем на ладошки».Перестроение в кругОРУ №6 с кубиком | П/и «Мой веселый, звонкий мяч». «Где звенит?»-м/п игра | Мячи, горизонтальная цель, кубики на каждого ребенка, бубен, колокольчик |
| 4 | «Мы уже спортсмены» | Учить детей бросать мешочки с песком в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить и бегать по кругу, взявшись за руки. Развивать глазомер, прыгучесть, ловкость. Воспитывать желание заниматься, играть дружно. | 1. Метание мешочка с песком вдаль. 2. Прыжки в длину с места через веревку на двух ногах. | Ходьба врассыпную и бег (чередуются).Дых-ые упр-ия: «Каша кипит».ОРУ №2Без предметов Дети выполняют упр-ния, расположившись врассыпную | «Догоните мяч» «Поезд»- м/п игра. | По 2 кубика на каждого ребенка, веревка, мешочки с песком, обруч. |
| 5 | «Мы уже спортсмены» | Продолжать учить детей бросать мешочки с песком в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить и бегать по кругу, взявшись за руки. Развивать глазомер, прыгучесть, ловкость. Воспитывать желание заниматься, играть дружно. | 1. Метание мешочка с песком в горизонтальную цель(обруч) правой и левой рукой –усложнение.2. Прыжки в длину с места через веревку на двух ногах. | Ходьба врассыпную и бег (чередуются).Дых-ые упр-ия: «Каша кипит».ОРУ №2Без предметов Дети выполняют упр-ния, расположившись врассыпную | «Догоните мяч» «Поезд»- м/п игра. | По 2 кубика на каждого ребенка, веревка, мешочки с песком,обруч. |
| 6 | «Медвежата-любознайки» | Учить детей лазанию по гимнастической лестнице, Упражнять в перешагивании через препятствия. Развивать ловкость, координацию движений, внимание. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом, выразительность движений. | Перешагивание через препятствия (кубики)-«Дорога к меду».2. Лазанье по гимнастической лестнице произвольным способом-1,5м-«На дерево за медом» | Ходьба и бег в колонне по одному, на носках, по-медвежьи. Дых-ые упр-ия: «Кач-кач». Построение в круг. ОРУ №6 С кубиком | «А ну-ка догони» «Сказки мамы-медведицы»-м/п игра | 2 веревки – д.2м., кубики, гим. лестница |
| 7 | «Солнышко в гостях у ребят» | Обучить ходьбе по гимнастической скамейке. Упражнять в прыжках из кружка в кружок. Развивать координацию движений, прыгучесть. Воспитывать у детей потребность в ежедневной двигательной деятельности. | 1. Ходьба по гимнастической скаме2. Прыжки из кружка в кружок.йке. | Ходьба и бег в колонне по одному, по кругу. Дых. упр. «Здравствуй,солнышко»ОРУ №2 с платочком. | Солнышко и дождик» п/игра. «Пузырь»-м/п игра. | Гим. Скамейка, платочки зонтик |
| 8 | «Солнышко в гостях у ребят» | Продолжать обучать ходьбе по гимнастической скамейке. Упраж. в прыжках с продвижением вперед. Развивать координацию движений, прыгучесть. Воспитывать у детей потребность в ежедневной двигательной деятельности | 1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки с продвижением вперед (р.2-3 м.) –усложнение. | Ходьба и бег в колонне по одному, по кругу. Дых. упр. «Здравствуй, солнышко»ОРУ №2 С платочком | Солнышко и дождик» п/игра «Пузырь»-м/п игра. | Гим. Скамейка, Платочки, зонтик |
| 9 | «Скачет зайка без оглядки» | Обучать детей умению передавать в движениях образы различных животных. Упражнять детей в ходьбе по ребристой доске; в ползании на четвереньках между предметами. Развивать перекрестную координацию в ползании, прыгучесть, равновесие, ловкость. Воспитывать дружеские взаимоотношения со сверстниками, справедливость, честность. | 1. Ходьба по ребристой доске, руки в стороны. 2. Ползание на четвереньках до указанного предмета. | Построение в колонну друг за другом. Ходьба, имитируя повадки животных. Кор–ые упр –ия: «Лисички», «Медвежата». Бег по залу в колонне по одному в среднем темпе. Дых-ые упр-ия: «Ежик». ОРУ №7 Без предмето | «Бездомный заяц» «Волшебный сон» -релаксация под музыкальное и речевое сопровождение | Ребристая доска, кегли, маска зайца, аудиозапись для релаксации |
| 10 | «Осень в гости к нам пришла» | Учить подлезать под дуги на четвереньках, прогибая спину. Упражнять в ходьбе, беге по ограниченной площади. Развивать координацию движений, умение координировать совместные действия. Воспитывать у детей потребность в ежедневной двигательной деятельности. | 1. Подлезание под дуги на четвереньках (h 40 см.) 2. Ходьба, бег на носках между двумя линиями (ширина 20 см.) | Ходьба на носках, как мишки. Бег в колонне по одному. Дых-ые упр-ия: «Лес шумит» ОРУ №2 С платочком. | «Мы осенние - листочки» «Холодно -жарко» - м/п игра | Дуги (в. 40 см.), платочки. |
| 11 | «Осень в гости к нам пришла» | Продолжать учить подлезать под дуги на четвереньках, прогибая спину. Упражнять в ходьбе, беге по ограниченной площади. Закрепить ходьбу, бег по ограниченной площади. Развивать координацию движений, умение координировать совместные действия. Воспитывать у детей потребность в ежедневной двигательной деятельности. | 1. Подлезание под дуги на четвереньках (h 40 см.) 2. Ходьба, бег «змейкой» между предметами –усложнение. | Ходьба на носках, как мишки.Бег в колонне по одному. Дых-ые упр-ия: «Лес шумит» ОРУ №2 С платочком | «Мы осенние - листочки» «Холодно -жарко» - м/п игра. | Дуги (в. 40 см.), Платочки. |
| 12«Сказочное путешествие» | Учить детей ходить в колонне по одному, широким свободным шагом. Упражнять детей в умении ползать по гимнастической скамейке на четвереньках; бросать мешочек с песком на дальность правой и левой рукой. Развивать глазомер, ориентировку в пространстве. Воспитывать желание заниматься, играть дружно, внимание. | 1. Бросание мешочка с песком на дальность правой и левой рукой (по 3 раза каждой рукой). 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (3 – 4 раза).Ходьба в колонне по одному (30 сек)- широким свободным шагом. Бег обычный. Построение врассыпную. Дых-ые упр-ия: «Петушок». ОРУ№8 С флажками | Игра на ориентировку в пространстве «Найди флажок» «Где звенит?»- м/п игра | Мешочки с песком, гимнастическая скамейка колокольчик, маска пса. |
|  Октябрь |
| 13 | «На прогулку в лес пойдем» | Учить ходьбе между двумя линиями, сохраняя равновесие. Учить согласовывать движения рук и ног при ходьбе. Упражнять в ходьбе в колонне по одному небольшими подгруппами. Развивать координацию движений, быстроту реакции на сигнал. Воспитывать желание участвовать в совместной деятельности со взрослым. | 1. Ходьба между двумя линиями (по тропинке) (шнурами, расстояние 25см, длина 2,5 -3м) 2. Прыжки на двух ногах на месте -« Покажи мишке, как мы умеем прыгать». | Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба по ребристой доске. Дых-ые упр-ия: «Деревья качаются» Построение в круг ОРУ №3 Без предметов | «Солнышко и дождик» с усложнением«Поезд» - м/п игра | Погремушки по количеству детей, 2 шнура (длиной 2,5-3м), зонт, ребристая доска. |
| 14 | «На прогулку в лес пойдем» | Продолжать учить детей ходить и бегать в колонне по одному всей группой, прыгать на двух ногах из обруча в обруч. Развивать все группы мышц, быстроту реакции на сигнал, слуховое внимание. Воспитывать положительные эмоции к физическим упражнениям. | 1.Ходьба между двумя линиями (по тропинке) (шнурами, расстояние 25см, длина 2,5 -3м). 2. Прыжки на двух из обруча в обруч -« Покажи мишке, как мы умеем прыгать» усложнение. | Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба по ребристой доске. Дых-ые упр-ия: «Деревья качаются» Построение в кругОРУ №3 Без предметов. | «Солнышко и дождик» с усложнением«Поезд» - м/п игра. | Погремушки по количеству детей, 2 шнура (длиной 2,5-3м), зонт, ребристая доска |
| 15 | «Дружные ребята» | Обучать детей слезать, спрыгивать с невысоких предметов; влезать на предмет. Развивать силовые способности, смелость, уверенность в себе. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, взаимопонимание. | 1. Влезание на куб, спрыгнуть. 2. Лазание по лесенке-стремянке. | Ходьба в колонне по одному между кубами. Бег в колонне по одному. Дых-ые упр-ия: «Лес шумит»ОРУ№9 Без предметов «В лесу». | «Лохматый пес». «Где спряталась белочка?» -м/п игра. | Кубы, лесенка-стремянка, игрушка-белочка обручи |
| 16 | «Малыши лягушатами стали» | Обучать детей ползанию на четвереньках, изображая движения лягушат. Совершенствовать навыки и умения в подлезании под предметы. Продолжать учить правильно дышать. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать умение слышать сигналы и реагировать на них. | 1.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.2.Подлезание под шнур (высота 40-50см), расстояние 2,5м –«доползи до погремушки». | Ходьба и бег в колонне по одному, на носках, по-медвежьи. Дых-ые упр-ия: «Подуй на пальцы» Построение в кругОРУ№3 Без предметов. | «Забавные лягушата».«Кто тише» -м/п игра. | 2 стойки, перекладина, шнур, погремушки на каждого ребенка. |
| 17 | «Малыши лягушатами стали» | Продолжать обучать детей ползанию на четвереньках, изображая движения лягушат. Совершенствовать навыки и умения в подлезании под предметы. Продолжать учить правильно дышать. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать умение слышать сигналы и реагировать на них. | 1.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.2.Подлезание под гимнастическую скамейку (высота 40-50см) –Усложнение. | Ходьба и бег в колонне по одному, на носках, по-медвежьи. Дых-ые упр-ия: «Подуй на пальцы» Построение в кругОРУ№3 Без предметов. | «Забавные лягушата».«Кто тише» -м/п игра. | 2 стойки, перекладина, шнур, погремушки на каждого ребенка. |
| 18 | «Веселые бельчата» | Упражнять детей в ходьбе по ребристой доске; в пролезаниив обруч. Учить прыгать на двух ногах. Развивать координацию движений, прыгучесть, равновесие, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом, выразительность движений. | 1. Ходьба по ребристой доске.2. Прыжки на двух ногах до указанного предмета.3. «Пролезай не задевай» -пролезание в обруч. | Построение в колонну друг за другом. Ходьба в колонне по одному с выполнением подражательных движений. Кор–ые упр –ия: «Идем за грибами». Бег с изменением темпа.Дых-ые упр-ия: «Грибок». ОРУ №9 Без предметов «В лесу» | «Мы веселые бельчата» «На лесной полянке» релаксация. | Ребристая доска, обручи, кегли, аудиозапись для релаксации, платочки. |
| 19 | «Мой веселый, звонкий мяч» | Учить детей ходьбе по кругу взявшись за руки, учить спокойно и четко выполнять упражнения с мячом, играть с мячом. Развивать ориентировку в пространстве, координацию движений. Воспитывать интерес к физ. упражнениям. | 1. Катание мячей друг другу.2. Перешагивание через препятствие (мячи). | Ходьба, по кругу взявшись за руки, бег обычный. Дых-ые упр-ия: «Пляска». Построение в круг возле погремушки.ОРУ№4 С погремушками «Веселые погремушки» | «Догони мяч» -«Мяч в кругу»- м/п игра. | Мячи по количеству детей. |
| 20 | «Мой веселый, звонкий мяч» | Продолжать учить детей ходьбе по кругу взявшись за руки, продолжать учить спокойно и четко выполнять упражнения с мячом, играть с мячом. Развивать ориентировку в пространстве, координацию движений. Воспитывать интерес к физ. Упражнениям. | 1. Катание мяча по прямой дорожке –усложнение.2. Перешагивание через препятствие (мячи). | Ходьба, по кругу взявшись за руки, бег обычный. Дых-ые упр-ия: «Пляска». Построение в круг возле погремушки.ОРУ№4 С погремушками «Веселые погремушки». | «Догони мяч» -«Мяч в кругу»- м/п игра. | Мячи по количеству детей. |
| 21 | «Скачет зайка без оглядки» | Обучать детей умению передавать в движениях образы различных животных. Упражнять детей в ходьбе по ребристой доске; в ползании на четвереньках между предметами. Развивать перекрестную координацию в ползании, прыгучесть, равновесие, ловкость. Воспитывать дружеские взаимоотношения со сверстниками, справедливость, честность. | 1. Ходьба по ребристой доске, руки в стороны. 2. Ползание на четвереньках до указанного предмета. | Построение в колонну друг за другом. Ходьба, имитируя повадки животных. Кор–ые упр –ия: «Лисички», «Медвежата». Бег по залу в колонне по одному в среднем темпе. Дых-ые упр-ия: «Ежик». ОРУ №7 Без предметов. | «Бездомный заяц» «Волшебныйсон» -релаксация под музыкальное и речевое сопровождение. | Ребристая доска, кегли, маска зайца, аудиозапись для релаксации. |
| 22 | «В гости к зайчику» | Учить детей ходьбе по гимнастической скамье, упражнять в прыжках из обруча в обруч. Развивать чувство равновесия, ловкость, совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении. Воспитывать положительные эмоции | 1. Прыжки из обруча в обруч - «северные зайчики»2. Ходьба по гимнастической скамье –«идем по мостику». | Ходьба, по кругу взявшись за руки, бег обычный.Дых-ые упр-ия: «Шар лопнул». Построение в круг возле погремушки. ОРУ№4 С погремушками «Веселые погремушки». | «Зайка беленький сидит».«Найди свой домик»- м/п игра. | Средние мячи (диаметр 20 – 25 см) по количеству детей, гимнастическая скамейка, 4 средних обруча, игрушка-зайчик. |
| 23 | «В гости к зайчику» | Продолжать учить детей ходьбе по гимнастической скамье, упражнять в прыжках из обруча в обруч. Развивать чувство равновесия, ловкость, совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении. Воспитывать положительные эмоции. | 1. Прыжки из обруча в обруч - «северные зайчики»2. Ходьба по гимнастической скамье на голове мешочек с песком –усложнение. | Ходьба, по кругу взявшись за руки, бег обычный.Дых-ые упр-ия: «Шар лопнул». Построение в круг возле погремушки. ОРУ№4 С погремушками «Веселые погремушки». | «Зайка беленький сидит».«Найди свой домик»- м/п игра. | Средние мячи (диаметр 20 – 25 см) по количеству детей, гимнастическая скамейка, 4 средних обруча, игрушка-зайчик. |
| 24 | Диагностика двигательных качеств и умений детей. | Диагностировать детей с целью выявления физической подготовленности в умении ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга; прыгать на двух ногах, с продвижением вперед; в перешагивании через препятствие на полу чередующимся шагом; ходить по наклонной доске. Развивать координацию движений, ловкость, внимание. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого. | 1. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед.2. Перешагивание через препятствие на полу (брусочки) чередующимся шагом.3. Ходьба по наклонной доске. | Построение друг за другом в колонну. Ходьба и бег друг за другом, не наталкиваясь на детей. Выполнять одновременно два действия: хлопать и топать. Построение врассыпную. ОРУ №7 Без предметов. | «Самолеты» п/игра. «Кто тише» -м/п игра. | Бруски 5-6 шт., наклонная доска. |
|  Ноябрь |
| 25 | «Наши любимые игры» | Учить детей бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Совершенствовать ориентировку в пространстве. Развивать двигательные умения и навыки детей. Воспитывать умение сдерживать себя. | 1. П/и «Самолеты» (бег).2. П/и «Воробушки и автомобиль» (бег, ориентировка в пространстве).3. П/и «Прокати мяч». | Ходьба и бег, используя все пространство. Дых-ые упр-ия: «Дует ветерок».Перестроение в кругОРУ №5 Без предметов. | П/и «Воробушки и автомобиль» Релаксация «Ленивый барсук» | Мячи, узкая рейка. |
| 26 | «Наши любимые игры» | Продолжать учить детей бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Совершенствовать ориентировку в пространстве. Развивать двигательные умения и навыки детей. Воспитывать умение сдерживать себя. | 1. П/и «Самолеты» (бег).2. П/и «Бездомный заяц» (бег, ориентировка в пространстве).3. П/и «Подбрось –поймай» (бросание и ловля) –усложнение. | Ходьба и бег, используя все пространство. Дых-ые упр-ия: «Дует ветерок».Перестроение в кругОРУ №5 Без предметов. | П/и « Воробушки и автомобиль» Релаксация «Ленивый барсук». | Мячи, узкая рейка. |
| 27 | «Необыкновенный мяч» | Закрепить умение прокатывать мяч по гимнастической скамейке. Продолжать упражнять в перешагивании через набивные мячи. Развивать координацию движений, ловкость, умение сохранять правильную осанку. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом, выразительность движений. | 1. Прокатывание мяча по гимнастической скамейке –усложнение.2. Перешагивание через набивные мячи. | Построение в шеренгу. Перестроение в круг. Ходьба по кругу, мячи над головой, поворот в другую сторону, мяч к груди. Кор–ые упр –ия: «Пружинки». Бег по кругу. Дых-ые упр-ия: «Вырасти большой». ОРУ №11 Без предметов «Пушистые снежинки». | «Озорной мячик» «Поищем необыкновенный мяч» -м/п игра. | Воротики, дуги, набивные мячи, мячи среднего размера по количеству детей. |
| 28 | «Воробушки-попрыгунчики» | Учить детей прыгать через линию, шнур. Упражнять в умении перелезать через бревно. Развивать умение сохранять равновесие, ловкость, координацию движений. Воспитывать внимание, желание заниматься, умение согласовывать движения. | 1. Прыжки на обеих ногах через шнуры. 2. Перелезание через бревно. | Ходьба с остановкой по сигналу (удар в бубен). Бег обычный. Дых-ые упр-ия: «Цветок распускается». Построение в круг. ОРУ№5 Без предметов. | «Воробушки и кот» Релаксация -«Зернышко». | Шнуры, бубен, флажки на каждого ребенка |
| 29 | «Воробушки-попрыгунчики» | Продолжать чить детей прыгать через линию, шнур. Упражнять в умении перелезать через бревно. Развивать умение сохранять равновесие, ловкость, координацию движений. Воспитывать внимание, желание заниматься, умение согласовывать движения. | 1. Прыжки на обеих ногах через шнуры. 2. Перелезание через бревно. | Ходьба с остановкой по сигналу (удар в бубен). Бег обычный. Дых-ые упр-ия: «Цветок распускается». Построение в круг. ОРУ№5 Без предметов. | «Воробушки и кот» Релаксация -«Зернышко». | Шнуры, бубен, флажки на каждого ребенка. |
| 30 | «Мишка заблудился» | Упражнять детей в ходьбе по гим. скамье, в умении спрыгивать с высоты. Приучать согласовывать свои движения с движениями других детей. Развивать у детей воображение, творчество, умение двигаться всем телом, а также произвольно расслаблять мышцы. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. | 1. Ходьба по гим. скамейке, руки в стороны.2. Прыжки с высоты (со скамейки) h-15 см. | Построение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением подражательных движений. Кор–ые упр –ия: «Медвежата», «Белые медведи». Бег по кругу. Дых-ые упр-ия: «Ходьба». ОРУ №12 С мячами. | «У медведя во бору» «Сказочный сон медвежонка» - релаксация под речевое сопровождение. | Гим. скамья, у детей, игрушка «медвежонок». |
| 31 | «Воробушки-попрыгунчики» | Продолжать учить детей прыгать через линию, шнур. Закреплять умение перелезать через бревно. Развивать умение сохранять равновесие, ловкость, координацию движений. Воспитывать внимание, желание заниматься, умение согласовывать движения. | 1. Прыжки на обеих ногах через шнуры, в обручи -усложнение 2. Перелезание через бревно. | Ходьба с остановкой по сигналу (удар в бубен). Бег обычный. Дых-ые упр-ия: «Цветок распускается». Построение в круг. ОРУ№5 Без предметов. | «Воробушки и кот» Релаксация -«Зернышко». | Шнуры, бубен, флажки на каждого ребенка. |
| 32 | «Любимые игры малышей» | Учить детей бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Совершенствовать ориентировку в пространстве. Развивать двигательные умения и навыки детей, ловкость и глазомер. Воспитывать желание заниматься, умение играть дружно. | 1. П/и «Жуки» (бег врассыпную).2. П/и «Целься вернее» | Ходьба и бег, используя все пространство. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Дых-ые упр-ия: «Подуем на ладошки».Перестроение в кругОРУ №6 С кубиком. | П/и «Мой веселый, звонкий мяч». «Где звенит?»-м/п игра. | Мячи, горизонтальная цель, кубики на каждого ребенка, бубен, колокольчик. |
| 33 | «Веселые игры для малышей» | Продолжать обучать детей совместным действиям в игре. Упражнять в прыжках на двух ногах, в умении передавать мяч друг другу. В подвижной игре «Ловишки» приучать детей бегать с замедлением и ускорением, увертываться от водящего различными способами. Развивать умение действовать по сигналу, сноровку, выдержку, выносливость, ловкость. | 1.«Зайцы и волк» -(прыжки).2.»Орел и птенчики».3. «По ровненькой дорожке» -усложнение. | Построение в колонну. Перестроение в круг. Ходьба врассыпную. Кор–ые упр –ия: «Колобок». Бег по кругу в разных направлениях. Дых-ые упр-ия: «Ладошки». ОРУ№14 С ленточками«Разноцветные ленточки». | «Проползи до кубика». «Курочка и цыплята» -м/п - ходьба между кубиками. | Кубики, гим. скамейки, кегли. |
| 34 | «Любимые игры малышей» | Продолжать учить детей бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Совершенствовать ориентировку в пространстве. Развивать двигательные умения и навыки детей, ловкость и глазомер. Воспитывать желание заниматься, умение играть дружно. | 1. П/и «Жуки» (бег врассыпную).2. П/и «Целься вернее». | Ходьба и бег, используя все пространство. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Дых-ые упр-ия: «Подуем на ладошки».Перестроение в кругОРУ №6 С кубиком. | П/и «Мой веселый, звонкий мяч». «Где звенит?»-м/п игра. | Мячи, горизонтальная цель, кубики на каждого ребенка, бубен, колокольчик. |
| 35 | «Медвежата-любознайки» | Учить детей лазанию по гимнастической лестнице, Упражнять в перешагивании через препятствия. Развивать ловкость, координацию движений, внимание. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом, выразительность движений. | 1.Перешагивание через препятствия (кубики)-«Дорога к меду».2. Лазанье по гимнастической лестнице произвольным способом-1,5м-«На дерево за медом». | Ходьба и бег в колонне по одному, на носках, по-медвежьи. Дых-ые упр-ия: «Кач-кач». Построение в круг. ОРУ №6 С кубиком. | «А ну-ка догони» «Сказки мамы-медведицы»-м/п игра. | 2 веревки – д.2м., кубики, гим. лестница |
| 36 | «Малыши-крепыши» | Учить ходьбе по ограниченной площади (доске), сохраняя равновесие. Упражнять в прокатывании мячей друг другу. Развивать координацию движений, смелость, быстроту реакции на сигнал, ориентировку в пространстве. Воспитывать умение слышать сигналы и реагировать на них. | 1. Ходьба по доске (положенной на пол), руки в стороны.2 .Катание мячей из и.п., сидя друг другу (6-8р). | Построение по росту в колонну. Перестроение в круг. Кор–ые упр –ия: «Великаны и гномы». Дых-ые упр-ия: «Часики», «Насос». ОРУ№15 Без предметов. | «Огуречик, огуречик»«Поиграем!» - м/п игра. | Доска (длиной 2,5м), мячи на подгруппу детей. |
|  Декабрь |
| 37 | «Медвежата-любознайки» | Продолжать учить детей лазанию по гимнастической лестнице. Упражнять в ползании на четвереньках по узкому коридору, выложенному веревками; закреплять умение перешагивать через препятствия. Развивать ловкость, координацию движений, внимание. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом, выразительность движений. | 1.Ползанье на четвереньках друг за другом по узкому коридору, выложенному веревками -узкий мостик –усложнение.2. Перешагивание через препятствия (кубики)-«Дорога к меду».3.Лазанье по гимнастической лестнице произвольным способом-1,5м - «На дерево за медом». | Ходьба и бег в колонне по одному, на носках, по-медвежьи. Дых-ые упр-ия: «Кач-кач». Построение в круг. ОРУ №6 С кубиком. | «А ну-ка догони» «Сказки мамы-медведицы»-м/п игра. | 2 веревки – д.2м., кубики, гим. Лестница. |
| 38 | «Скачет зайка без оглядки» | Обучать детей умению передавать в движениях образы различных животных. Упражнять детей в ходьбе по ребристой доске; в ползании на четвереньках между предметами. Развивать перекрестную координацию в ползании, прыгучесть, равновесие, ловкость. Воспитывать дружеские взаимоотношения со сверстниками, справедливость, честность. | 1. Ходьба по ребристой доске, руки в стороны. 2. Ползание на четвереньках до указанного предмета. | Построение в колонну друг за другом. Ходьба, имитируя повадки животных. Кор–ые упр –ия: «Лисички», «Медвежата». Бег по залу в колонне по одному в среднем темпе. Дых-ые упр-ия: «Ежик». ОРУ №7 Без предметов. | «Бездомный заяц» «Волшебный сон» -релаксация под музыкальное и речевое сопровождение. | Ребристая доска, кегли, маска зайца, аудиозапись для релаксации. |
| 39 | «В гости к лесным зверям» | Учить детей змейкой взявшись за руки; проходить в группировке в обруч. Упражнять в прыжках в длину с места через веревки, в подлезании под рейку. Развивать ориентировку в пространстве, ловкость, координацию движений. Воспитывать интерес к физ.упражнениям, желание быть здоровым, дружелюбие. | 1. Прыжки в длину с места через 2 веревки, положенные параллельно, -«прыгаем через канавку».2. Подлезание под рейку, пройти в группировке в обруч. | Построение в шеренгу, в колонну по одному.Ходьба и бег в быстром и медленном темпе. Дых-ые упр-ия: «Травушка колышется». Построение в круг.ОРУ №16 С платочком. | «Дети и петух»«Зайка беленький сидит»-м/п игра. | 2 веревки – д.2м., рейка, обручи, кубики, платочки. |
| 40 | «Скачет зайка без оглядки» | Продолжать обучать детей умению передавать в движениях образы различных животных. Закреплять умение ходить по ребристой доске; Развивать перекрестную координацию в ползании, прыгучесть, равновесие, ловкость. Воспитывать дружеские взаимоотношения со сверстниками, справедливость, честность, стремление доводить начатое дело до конца. | 1. Ходьба по ребристой доске, руки в стороны. 2. Ползание на четвереньках между предметами –усложнение. | Построение в колонну друг за другом. Ходьба, имитируя повадки животных. Кор–ые упр –ия: «Лисички», «Медвежата». Бег по залу в колонне по одному в среднем темпе. Дых-ые упр-ия: «Ежик». ОРУ №7 Без предметов. | «Бездомный заяц» «Волшебный сон» -релаксация под музыкальное и речевое сопровождение. | Ребристая доска, кегли, маска зайца, аудиозапись для релаксации. |
| 41 | Диагностика двигательных качеств иумений детей. | Диагностировать детей с целью выявления физической подготовленности в умении ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга; прыгать на двух ногах, с продвижением вперед; в перешагивании через препятствие на полу чередующимся шагом; ходить по наклонной доске. Развивать координацию движений, ловкость, внимание. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого. | 1. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед.2. Перешагивание через препятствие на полу (брусочки) чередующимся шагом.3. Ходьба по наклонной доске. | Построение друг за другом в колонну. Ходьба и бег друг за другом, не наталкиваясь на детей. Выполнять одновременно два действия: хлопать и топать. Построение врассыпную. ОРУ №7 Без предметов. | «Самолеты» п/игра. «Кто тише» -м/п игра. | Бруски 5-6 шт., наклонная доска. |
| 42 | «Забавные малыши» | Упражнять детей в метании мешочка с песком вдаль, в переступании обручей, в катании мяча. Развивать умение передвигаться в определенном направлении, реагировать на сигнал, координацию движений. Воспитывать умение поддерживать дружеские взаимоотношения в игре. Вызвать положительные эмоции, чувство радости и веселья. | 1.«Кто дальше бросит мяч?» -метание маленького мяча правой илевой рукой.2. «С кочки на кочку» -переступание из обруча в обруч.3. «Догони мяч» - катание мяча. | Построение в шеренгу. Ходьба с изменением направления движения. Кор–ые упр –ия: «Деревца». Бег с остановкой насигнал. Дых-ые упр-ия:«Подпрыгни и подуй». Построение в кругОРУ№17 Без предметов «Забавные малыши». | «Поймай комара» «Котята на ковре и щенок» - м/п игра. | Мешочки с песком, обручи среднего размера, мяч среднего размера. |
| 43 | Диагностика двигательных качеств и умений детей. | Диагностировать детей с целью выявления физической подготовленности в умении ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга; прыгать на двух ногах, с продвижением вперед; в перешагивании через препятствие на полу чередующимся шагом; ходить по наклонной доске. Развивать координацию движений, ловкость, внимание. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого. | 1. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед.2. Перешагивание через препятствие на полу (брусочки) чередующимся шагом.3. Ходьба по наклонной доске.  | Построение друг за другом в колонну. Ходьба и бег друг за другом, не наталкиваясь на детей. Выполнять одновременно два действия: хлопать и топать.Построение врассыпную.ОРУ №7 Без предметов | «Самолеты» п/игра. «Кто тише» -м/п игра | Бруски 5-6 шт., наклонная доска. |
| 44 | Диагностика двигательных качеств и умений детей | Диагностировать детей с целью выявления физической подготовленности в умении ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга; прыгать на двух ногах, с продвижением вперед; в перешагивании через препятствие на полу чередующимся шагом; ходить по наклонной доске. Развивать координацию движений, ловкость, внимание. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого. | 1. Ползание, подлезание под натянутую веревку, перелезание через бревно, лежащее на полу.2. Бросание и катание мяча друг другу.3. Спрыгивание с небольшой Высоты. | Построение друг за другом. Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную. Построение врассыпную. ОРУ №8 С флажками | «Кошка и мышки» «Молчок» -релаксация под речевое сопровождение. | Средние мячи, бревно, веревка со стойками, флажки. |
| 45 | «В гостях у бабушки Маруси» | Учить детей бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске и ползании на четвереньках. Развивать ловкость, координацию движений. Воспитывать умение дружно играть, помогать друг другу, интерес к физическим упражнениям. | 1. Бросание и ловля мяча (педагог бросает ребенку мяч обеими руками снизу, называя имя ребенка)2. Ходьба по наклонной доске –доползти на четвереньках до собачки. | Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне с выполнением заданий для ног. Кор–ые упр –ия: «Лисички». Бег в колонне по одному. Дых-ые упр-ия: «Петушок». Построение врассыпную.ОРУ№18 С флажками | «Курочка-хохлатка» « Жучок-паучок»- м/п игра, динамическая игра «Козлик». | По одному платочку на каждого ребенка, мяч средней величины наклонная доска, игрушка – собачка. |
| 46 | «Сказочное путешествие» | Учить детей ходить в колонне по одному, широким свободным шагом. Упражнять детей в умении ползать по гимнастической скамейке на четвереньках; бросать мешочек с песком на дальность правой и левой рукой. Развивать глазомер, ориентировку в пространстве. Воспитывать желание заниматься, играть дружно, внимание. | 1. Бросание мешочка с песком на дальность правой и левой рукой (по 3 раза каждой рукой). 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (3 –4 раза). | Ходьба в колонне по одному (30 сек)- широким свободным шагом. Бег обычный. Построение врассыпную. Дых-ые упр-ия: «Петушок». ОРУ№8 С флажками. | Игра на ориентировку в пространстве «Найди флажок» «Где звенит?»- м/пигра. | Мешочки с песком, гимнастическая скамейка колокольчик, маска пса.. |
| 47 | «Сказочное путешествие» | Продолжать учить детей ходить в колонне по одному, широким свободным шагом. Закреплять у детей умение ползать по гимнастической скамейке на четвереньках; бросать на дальность правой и левой рукой. Развивать глазомер, ориентировку в пространстве. Воспитывать желание заниматься, играть дружно, внимание. | 1. Бросание мешочка с песком в обруч (р.1,5 -2м) –усложнение.2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (3 –4 раза). | Ходьба в колонне по одному (30 сек)- широким свободным шагом. Бег обычный. Построение врассыпную. Дых-ые упр-ия: «Петушок». ОРУ№8 С флажками. | Игра на ориентировку в пространстве «Найди флажок» «Где звенит?»- м/п игра. | Мешочки с песком, гимнастическая скамейка колокольчик, маска пса. |
| 48 | «Шутки-прибаутки» | Закрепить умение ходить по ребристой доске. Продолжать учить детей катать мяч друг другу, стоя на коленях. Развивать координацию движений, прыгучесть, учить помогать друг другу. Воспитывать внимание, желание заниматься, играть дружно. | 1. Ходьба по ребристой доске.2. Катание мяча друг другу стоя на коленях -усложнение. | Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления. Кор–ые упр –ия: «Ах, ладошки, вы, ладошки!». Бег змейкой. Дых-ые упр-ия: «Пляска». ОРУ №18 С флажками | «Самолеты»«Петрушка» - м/п игра. | Гим. скамья, мячи среднего размера на подгруппу детей, ребристая доска, бруски. |
|  Январь |
| 49 | «Дружные ребята» | Обучать детей слезать, спрыгивать с невысоких предметов; влезать на предмет. Развивать силовые способности,смелость, уверенность в себе. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, Взаимопонимание. | 1. Влезание на куб, спрыгнуть. 2. Лазание по лесенке-стремянке. | Ходьба в колонне по одному между кубами. Бег в колонне по одному. Дых-ые упр-ия: «Лес шумит».ОРУ№9 Без предметов «В лесу». | «Лохматыйпес». «Где спряталась белочка?» -м/п игра. | Кубы, лесенка-стремянка, игрушка-белочка обручи. |
| 50 | «Дружные ребята» | Продолжать обучать детей слезать, спрыгивать с невысоких предметов; влезать на предмет. Закреплять умение детей в лазании по лесенке-стремянке. Развивать силовые способности, смелость, уверенность в себе. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, взаимопонимание. | 1. Влезание на гим.скамейку, спрыгивание на мат –усложнение.2. Лазание по лесенке-стремянке. | Ходьба в колонне по одному между кубами. Бег в колонне по одному. Дых-ые упр-ия: «Лес шумит».ОРУ№9 Без предметов «В лесу». | «Лохматый пес». «Где спряталась белочка?» -м/п игра. | Кубы, лесенка-стремянка, игрушка-белочка обручи. |
| 51 | «У солнышка в гостях» | Продолжать учить детей ходить по изогнутой веревке. Закрепить умение прыгать из обруча в обруч; лазать по гимнастической лестнице. Развивать выносливость, ловкость, координацию движений. Воспитывать желание заниматься спортом, играть дружно, внимание, смелость. | 1.Ходьба по изогнутой веревке боком, приставным шагом – «По лесной тропинке» -усложнение.2. Прыжки из обруча в обруч- «В гости к солнышку».3. Лазание по гимнастической стенке -«Солнечная лесенка». | Построение в шеренгу. Ходьба с имитацией различных животных –«Лесные жители». Бег змейкой по кругу. Дых-ые упр-ия: «Здравствуй, солнышко». ОРУ№14 С ленточкамиРазноцветные ленточки». | Солнышко и дождик»«Сонная дремота» -Произвольная ходьба по залу, обхватив плечи руками.  | Веревка, обручи маленькие 4-5 шт., гимнастическая стенка, зонт, солнышко. |
| 52 | «Веселые бельчата» | Упражнять детей в ходьбе по ребристой доске; в пролезании в обруч. Учить прыгать на двух ногах. Развивать координацию движений, прыгучесть, равновесие, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом, выразительность движений. | 1. Ходьба по ребристой доске.2. Прыжки на двух ногах до указанного предмета.3. «Пролезай не задевай» -пролезание в обруч. | Построение в колонну друг за другом. Ходьба в колонне по одному с выполнением подражательных движений. Кор–ые упр –ия: «Идем за грибами». Бег с изменением темпа.Дых-ые упр-ия: «Грибок». ОРУ №9 Без предметов «В лесу». | «Мы веселые бельчата» «На лесной полянке» релаксация. | Ребристая доска, обручи, кегли, аудиозапись для релаксации, платочки. |
| 53 | «Веселые бельчата» | Продолжать упражнять детей в ходьбе по ребристой доске, перешагивая через предметы; в пролезании в обруч. Продолжать учить прыгать на двух ногах. Раз-вивать координацию движений, прыгучесть, равновесие, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом, выразительность движений. | 1. Ходьба по ребристой доске, перешагивая через предметы –усложнение.2. Прыжки на двух ногах до указанного предмета.3. «Пролезай не задевай» - пролезание в обруч. | Построение в колонну друг за другом. Ходьба в колонне по одному с выполнением подражательных движений. Кор–ые упр –ия: «Идем за грибами». Бег с изменением темпа.Дых-ые упр-ия: «Грибок». ОРУ №9 Без предметов «В лесу». | «Мы веселые бельчата» «На лесной полянке» релаксация. | Ребристая доска, обручи, кегли, аудиозапись для релаксации, платочки. |
| 54 | «Наши любимые игры» | Учить детей бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Совершенствовать ориентировку в пространстве. Развивать двигательные умения и навыки детей. Воспитывать умение сдерживать себя. | 1. П/и «Самолеты» (бег).2. П/и «Воробушки и автомобиль» (бег, ориентировка в пространстве).3. П/и «Прокати мяч». | Ходьба и бег, используя все пространство. Дых-ые упр-ия: «Дует ветерок».Перестроение в кругОРУ №5 Без предметов. | П/и « Воробушки и автомобиль» Релаксация «Ленивый барсук». | Мячи, узкая рейка. |
| 55 | «В гостях у Зимушки-зимы» | Учить детей в умении ползать на животе по гимнастической скамейке. Упражнять в перешагивании предметов; в бросании мяча вдаль правой и левой рукой. Развивать глазомер, координацию движений, ловкость. Воспитывать любовь к занятиям спортом, интереса к их результатам, внимание, активность, выразительность движений. | 1.Перешагивание через бруски -«глубокие сугробы»2. Ползание по гим. скамье на животе -«скользкий мостик». 3. Бросание мяча вдаль правой и левой рукой - «кто дальше бросит снежок». | Чередовать ходьбу и бег в колонне по одному в рассыпную. Кор–ые упр –ия: «Ходим по снегу». Дых-ые упр-ия: «Подуй на снежинку» ОРУ№10 С кубиком | «Заморожу». «Зимние забавы» -м/п игра. | Гим. скамейка, мячи снежинки из бумаги, мягкие модули для перешагивания |
| 56 | «В гостях у Зимушки-зимы» | Продолжать учить детей ползать на четвереньках по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Закреплять умение перешагивать предметы; в бросании мяча вдаль правой и левой рукой. Развивать глазомер, координацию движений, ловкость. Воспитывать любовь к занятиям спортом, интереса к их результатам, внимание, активность, выразительность движений. | 1.Перешагивание через бруски -«глубокие сугробы»2. Ползание по гим. скамье на животе -«скользкий мостик». 3. Бросание мяча вдаль правой и левой рукой - «кто дальше бросит снежок» | Чередовать ходьбу и бег в колонне по одному в рассыпную. Кор–ые упр –ия: «Ходим по снегу». Дых-ые упр-ия: «Подуй на снежинку» ОРУ№10 С кубиком. | «Заморожу». «Зимние забавы» -м/п игра. | Гим. скамейка, мячи снежинки из бумаги, мягкие модули для перешагивания |
| 57 | «Малыши лягушатами стали» | Продолжать обучать детей ползанию на четвереньках, изображая движения лягушат. Совершенствовать навыки и умения в подлезании под предметы. Продолжать учить правильно дышать. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать умение слышать сигналы и реагировать на них. | 1.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.2.Подлезание под гимнастическую скамейку (высота 40-50см) –Усложнение. | Ходьба и бег в колонне по одному, на носках, по-медвежьи. Дых-ые упр-ия: «Подуй на пальцы» Построение в кругОРУ№3 Без предметов. | «Забавные лягушата».«Кто тише» -м/п игра. | 2 стойки, перекладина, шнур, погремушки на каждого ребенка. |
| 58 | «Зимние забавы» | Учить построению, соблюдению дистанции во время передвижения. Упражнять детей в ходьбе по доске. Учить подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками. Развивать координацию движений, ловкость, организованность. Воспитывать внимание, желание заниматься, играть дружно. | 1. Ходьба по доске (ш. 25 см.), положенной на пол. 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками | Построение в колонну. Перестроение в круг. Ходьба и бег друг за другом.Кор–ые упр –ия: «Лисички». Дых-ые упр-ия: «Подпрыгни и подуй». ОРУ №10 С кубиком | «Зайка беленький сидит».«Тишина у пруда» - м/п игра. | Доска (ш. 25 см.), кубики, мячи среднего размера на подгрупп у детей, маска лисы. |
| 59 | «Зимние забавы» | Продолжать учить построению, соблюдению дистанции во время передвижения. Закреплять умение детей в ходьбе по доске, перешагивая кубики.. Продолжать учить подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками. Развивать координацию движений. Воспитывать внимание, желание заниматься, играть дружно. | 1. Ходьба по доске (ш. 25 см.), положенной на пол. 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками | Построение в колонну. Перестроение в круг. Ходьба и бег друг за другом.Кор–ые упр –ия: «Лисички». Дых-ые упр-ия: «Подпрыгни и подуй». ОРУ №10 С кубиком | «Зайка беленький сидит».«Тишина у пруда» - м/п игра. | Доска (ш. 25 см.), кубики, мячи среднего размера на подгрупп у детей, маска лисы. |
| 60 | «Мы уже спортсмены» | Продолжать учить детей бросать мешочки с песком в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить и бегать по кругу, взявшись за руки. Развивать глазомер, прыгучесть, ловкость. Воспитывать желание заниматься, играть дружно. | 1. Метание мешочка с песком в гори-зонтальную цель (обруч) правой и левой рукой –усложнение.2. Прыжки в длину с места через веревку на двух ногах. | Ходьба врассыпную и бег (чередуются).Дых-ые упр-ия: «Каша кипит».ОРУ №2 Без предметов Дети выполняют упр-ния, расположившись Врассыпную. | «Догоните мяч» «Поезд»- м/п игра. | По 2 кубика на каждого ребенка, веревка, мешочки с песком, обруч. |
|  Февраль |
| 61 | «Необыкновенный мяч» | Учить детей прокатывать мяч в воротца. Упражнять в перешагивании через набивные мячи. Развивать координациюдвижений, ловкость, умение сохранять правильную осанку. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом, выразительность движений. | 1. Катание мяча в воротца. 2. Перешагивание через набивные мячи. | Построение в шеренгу. Перестроение в круг. Ходьба по кругу, мячи над головой, поворот в другую сторону, мяч к груди. Кор–ые упр –ия: «Пружинки». Бег по кругу. Дых-ые упр-ия: «Вырасти большой». ОРУ №11 Без предметов «Пушистые снежинки». | «Озорной мячик» «Поищем необыкновенный мяч» -м/п игра. | Воротики, дуги, набивные мячи, мячи среднего размера по количеству детей. |
| 62 | «Необыкновенный мяч» | Закрепить умение прокатывать мяч по гимнастической скамейке. Продолжать упражнять в перешагивании через набивные мячи. Развивать координацию движений, ловкость, умение сохранять правильную осанку. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность,любовь к занятиям спортом, выразительность движений. | 1. Прокатывание мяча по гимнастической скамейке –усложнение.2. Перешагивание через набивные мячи. | Построение в шеренгу. Перестроение в круг. Ходьба по кругу, мячи над головой, поворот в другую сторону, мяч к груди. Кор–ые упр –ия: «Пружинки». Бег по кругу. Дых-ые упр-ия: «Вырасти большой». ОРУ №11 Без предметов «Пушистые снежинки». | «Озорной мячик» «Поищем необыкновенный мяч» -м/п игра. | Воротики, дуги, набивные мячи, мячи среднего размера по количеству детей. |
| 63 | «Ловкие детишки» | Продолжать учить детей ходьбе в разных направлениях, по сигналу парами, учить бросать мяч вдаль; закреплять умение ползать за катящим предметом. Развивать ловкость, координацию движений, внимание. Воспитывать любовь к занятиям спортом, внимание, активность, выразительность движений. | 1.Ползание за катящим предметом.2. Бросание мяча вдаль правой и левой рукой –усложнение. | Ходьба в разных направлениях, стайкой за воспитателем. Бег обычный. Дых-ые упр-ия: «Здравствуй, солнышко!». ОРУ №1 Без предметов Дети выполняют упр-ния, расположившись Врассыпную. | «Догоните меня» «Найдем цыпленка» -м/п игра. | По 2 кубика на каждого ребенка, мячи по количеству детей. |
| 64 | «В гости к снежной бабе» | Учить детей ходить по гим. скамейке. Упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч. Развивать координацию движений, глазомер, прыгучесть, ловкость, умение сохранять правильную осанку. Воспитывать интерес к физкультурным занятиям, активность, выразительность движений. | 1. Ходьба по гим. скамейке, руки на поясе. 2. Прыжки на обеих ногах из обруча в обруч. | Построение в шеренгу. Перестроение в круг. Ходьба по кругу, в разных направлениях.Кор–ые упр –ия: «Ходим По снегу». Бег по кругу. «Сходим в гости к снежной бабе». | «Сходим в гости к снежной бабе». «Холодно -жарко» - м/п игра. | Гим. скамейка, мешочки с песком, средние обручи. |
| 65 | «В гости к снежной бабе» | Закреплять умение ходить погим. скамейке с мешочком на голове; в прыжках на двух ногах из обруча в обруч. Развивать координацию движений, глазомер, прыгучесть, ловкость, умение сохранять правильную осанку. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом. | 1. Ходьба по гим. скамейке, руки на поясе. 2. Прыжки на обеих ногах из обруча в обруч. | Построение в шеренгу. Перестроение в круг. Ходьба по кругу, в разных направлениях.Кор–ые упр –ия: «Ходим поснегу». Бег по кругу. «Сходим в гости к снежной бабе». | «Сходим в гости к снежной бабе». «Холодно -жарко» - м/п игра. | Гим. скамейка, мешочки с песком, средние обручи. |
| 66 | «Наши любимые игры» | Учить детей бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Совершенствовать ориентировку в пространстве. Развивать двигательные умения и навыки детей. Воспитывать умение сдерживать себя. | 1. П/и «Самолеты» (бег).2. П/и «Воробушки и автомобиль» (бег, ориентировка в пространстве).3. П/и «Прокати мяч». | Ходьба и бег, используя все пространство. Дых-ые упр-ия: «Дует ветерок».Перестроение в кругОРУ №5 Без предметов. | П/и « Воробушки и автомобиль» Релаксация «Ленивый барсук». | Мячи, узкая рейка. |
| 67 | «Прогулка в зимний лес» | Учить детей ходить и бегать в разных направлениях, не наталкиваясь. Упражнять в ходьбе по наклонной доске, в метании шишек на дальность правой и левой рукой. Развивать глазомер, ориентировку в пространстве, равновесие. Воспитывать умение сдерживать себя, внимание, интерес к физическим упражнениям. | 1. Метание шишек на дальность правой и левой рукой.2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. | Построение в шеренгу. Ходьба и бег между ориентирами (кегли). Дых-ые упр-ия: «Чем пахнет в лесу?». Кор–ые упр –ия: «Медвежата», «Лисички». Перестроение в круг.ОРУ №12 С мячами | «Зайчики».«Филин» -м/п игра | Ориентиры (кегли), шишки (или маленькие мячи) по количеству детей, наклонная доска, обруч |
| 68 | «Прогулка в зимний лес» | Продолжать учить детей ходить и бегать в разных направлениях, не наталкиваясь. Закрепить умение ходить по наклонной доске, умение метать шишки в корзину правой и левой рукой. Развивать глазомер, ориентировку в пространстве, равновесие. Воспитывать, внимание, интерес к физическим упражнениям. | 1. Метание шишек на дальность правой и левой рукой в карзину (усложнение)2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. | Построение в шеренгу. Ходьба и бег между ориентирами (кегли). Дых-ые упр-ия: «Чем пахнет в лесу?». Кор–ые упр –ия: «Медвежата», «Лисички». Перестроение в круг.ОРУ №12 С мячами | «Зайчики».«Филин» -м/п игра | Ориентиры (кегли), шишки (или маленькие мячи) по количеству детей, наклонная доска, обруч. |
| 69 | Диагностика двигательных качеств и умений детей | Диагностировать детей с целью выявления физической подготовленности в умении ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга; прыгать на двух ногах, с продвижением вперед; в перешагивании через препятствие на полу чередующимся шагом; ходить по наклонной доске. Развивать координацию движений, ловкость, внимание. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого. | 1. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед.2. Перешагивание через препятствие на полу (брусочки) чередующимся шагом.3. Ходьба по наклонной доске. | Построение друг за другом в колонну. Ходьба и бег друг за другом, не наталкиваясь на детей. Выполнять одновременно два действия: хлопать и топать. Построение врассыпную. ОРУ №7 Без предметов. | «Самолеты» п/игра. «Кто тише» -м/п игра | Бруски 5-6 шт., наклонная доска. |
| 70 | «Мишка заблудился» | Упражнять детей в ходьбе по гим. скамье, в умении спрыгивать с высоты. Приучать согласовывать свои движения с движениями других детей. Развивать у детей воображение, творчество, умение двигаться всем телом, а также произвольно расслаблять мышцы. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. | 1. Ходьба по гим. скамейке, руки в стороны.2. Прыжки с высоты (со скамейки) h-15 см. | Построение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением подражательных движений. Кор–ые упр –ия: «Медвежата», «Белые медведи». Бег по кругу. Дых-ые упр-ия: «Ходьба». ОРУ №12 С мячами. | «У медведя во бору» «Сказочный сон медвежонка» - релаксация под речевое сопровождение. | Гим. скамья, у детей, игрушка «медвежонок». |
| 71 | «Мишка заблудился» | Продолжать упражнять детей в ходьбе по гим. скамье, в умении спрыгивать с высоты. Приучать согласовывать свои движения с движениями других детей. Развивать у детей воображение, творчество, умение двигаться всем телом, а также произвольно расслаблять мышцы. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. | 1. Ходьба по гим. скамейке, руки в стороны.2. Прыжки с высоты (со скамейки) h-15 см. см.в указанное место –усложнение | Построение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением подражательных движений. Кор–ые упр –ия: «Медвежата», «Белые медведи». Бег по кругу. Дых-ые упр-ия: «Ходьба». ОРУ №12 С мячами. | «У медведя во бору» «Сказочный сон медвежонка» - релаксация под речевое сопровождение. | Гим. скамья, у детей, игрушка «медвежонок». |
| 72 | «Сказочное путешествие» | Учить детей ходить в колонне по одному, широким свободным шагом. Упражнять детей в умении ползать по гимнастической скамейке на четвереньках; бросать мешочек с песком на дальность правой и левой рукой. Развивать глазомер, ориентировку в пространстве. Воспитывать желание заниматься, играть дружно, внимание. | 1. Бросание мешочка с песком на дальность правой и левой рукой (по 3 раза каждой рукой). 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (3 – 4 раза). | Ходьба в колонне по одному (30 сек)- широким свободным шагом. Бег обычный. Построение врассыпную. Дых-ые упр-ия: «Петушок». ОРУ№8 С флажками. | Игра на ориентировку в пространстве «Найди флажок» «Где звенит?»- м/п игра | Мешочки с песком, гимнастическая скамейка колокольчик, маска пса. |
|  Март |
| 73 | «На цирковой арене» | Учить детей умению быстро реагировать на сигнал, учить детей подпрыгнуть вверх и коснуться рукой шара; упражнять детей в лазании по гимнастической лестнице. Развивать умение быть внимательными, координацию движений, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми. | 1. Подпрыгнуть вверх и коснуться рукой шара, который находится выше поднятой руки –«веселые клоуны».2. Лазание по гимнастической лестнице - « Мы гимнасты» | Построение в шеренгу.Ходьба, по кругу взявшись за рукиБег по кругу друг за другом. Дых-ые упр-ия: «Поднимаем выше груз». Перестроение в круг.ОРУ№13 Без предметов «Птичья зарядка» | «Принеси игрушку» «Что спрятано?» -м/пигра. | Палка с прикрепленным на ниточке шаром, ленточки по количеству детей, гимнастическая стенка. |
| 74 | «На цирковой арене» | Продолжать учить детей умению быстро реагировать на сигнал, учить детей подпрыгнуть вверх и коснуться рукой шара; упражнять детей в лазании по гимнастической лестнице. Развивать умение быть внимательными, координацию движений, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми. | 1. Подпрыгнуть вверх и коснуться рукой шара, который находится выше поднятой руки –«веселые клоуны».2. Лазание по гимнастической лестнице - « Мы гимнасты» | Построение в шеренгу.Ходьба, по кругу взявшись за рукиБег по кругу друг за другом. Дых-ые упр-ия: «Поднимаем выше груз». Перестроение в круг.ОРУ№13 Без предметов «Птичья зарядка» | «Принеси игрушку» «Что спрятано?» -м/пигра. | Палка с прикрепленным на ниточке шаром, ленточки по количеству детей, гимнастическая стенка. |
| 75 | «Необыкновенный мяч» | Учить детей прокатывать мяч в воротца. Упражнять в перешагивании через набивные мячи. Развивать координацию движений, ловкость, умение сохранять правильную осанку. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом, выразительность движений. | 1. Катание мяча в воротца. 2. Перешагивание через набивные мячи. | Построение в шеренгу. Перестроение в круг. Ходьба по кругу, мячи над головой, поворот в другую сторону, мяч к груди. Кор–ые упр –ия: «Пружинки». Бег по кругу. Дых-ые упр-ия: «Вырасти большой». ОРУ №11 Без предметов «Пушистые снежинки». | «Озорной мячик» «Поищем необыкновенный мяч» -м/п игра. | Воротики, дуги, набивные мячи, мячи среднего размера по количеству детей. |
| 76 | «Пробую чемпионом стать» | Развивать у детей интерес к спортивным состязаниям. Формировать стремление добиться цели (результата) –«добежать», «перепрыгнуть», «донести». Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом. | 1. Бег с флажком до ориентира и назад. 2.Бег с мячом в руках до стула, мяч оставить на стуле, вернуться назад | Построение в колонну. Перестроение парами. Ходьба в колонне по одному по залу. Бег по кругу, в прямом направлении в колонне по одному. Дых-ые упр-ия: «Ветерок». ОРУ№13 Без предметов «Птичья зарядка». | «Чей кружок быстрее соберется» «Расслабление» -релаксация под речевое сопровождение. | Кубики, ленточки и мячи среднего размера по количеству детей, стул, ориентиры, аудиозапись. |
| 77 | «Пробую чемпионом стать» | Продолжать развивать у детей интерес к спортивным состязаниям. Формировать стремление добиться цели (результата) –«добежать», «перепрыгнуть», «донести». Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом. | 1. Бег с кубиком до ориентира, кубик оставить, вернуться назад –усложнение.2.Бег с мячом в руках до стула, мяч оставить на стуле, вернуться назад. | Построение в колонну. Перестроение парами. Ходьба в колонне по одному по залу. Бег по кругу, в прямом направлении в колонне по одному. Дых-ые упр-ия: «Ветерок». ОРУ№13 Без предметов «Птичья зарядка». | «Чей кружок быстрее соберется» «Расслабление» -релаксация под речевое сопровождение. | Кубики, ленточки и мячи среднего размера по количеству детей, стул, ориентиры, аудиозапись. |
| 78 | «Мишка заблудился» | Упражнять детей в ходьбе по гим. скамье, в умении спрыгивать с высоты. Приучать согласовывать свои движения с движениями других детей. Развивать у детей воображение, творчество, умение двигаться всем телом, а также произвольно расслаблять мышцы. Формировать умения и навыки правильноговыполнения движений. | 1. Ходьба по гим. скамейке, руки в стороны.2. Прыжки с высоты (со скамейки) h-15 см. | Построение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением подражательных движений. Кор–ые упр –ия: «Медвежата», «Белые медведи». Бег по кругу. Дых-ые упр-ия: «Ходьба». ОРУ №12 С мячами. | «У медведя во бору» «Сказочный сонмедвежонка» - релаксация под речевое сопровождение. | Гим. скамья, у детей, игрушка «медвежонок». |
| 79 | «У солнышка в гостях» | Приучать детей принимать правильное исходное положение при лазанье. Учить детей ходить по изогнутой веревке. Упражнять в прыжках из обруча в обруч. Развивать выносливость, ловкость, координацию движений. Воспитывать желание заниматься спортом, играть дружно, внимание, смелость. | 1.Ходьба по изогнутой веревке – «По лесной тропинке».2. Прыжки из обруча в обруч- «В гости к солнышку».3. Лазание по гимнастической стенке -«Солнечная лесенка. | Построение в шеренгу. Ходьба с имитацией различных животных –«Лесные жители».Бег змейкой по кругу. Дых-ые упр-ия: «Здравствуй, солнышко». ОРУ№14 С ленточками«Разноцветные ленточки» | «Солнышко и дождик»«Сонная дремота» -Произвольная ходьба по залу, обхватив плечи руками. | Веревка, обручи маленькие 4-5 шт., гимнастическая стенка, зонт, солнышко. |
| 80 | «У солнышка в гостях» | Продолжать учить детей ходить по изогнутой веревке. Закрепить умение прыгать из обруча в обруч; лазать по гимнастической лестнице. Развивать выносливость, ловкость, координацию движений. Воспитывать желание заниматься спортом, играть дружно, внимание, смелость. | 1.Ходьба по изогнутой веревке боком, приставным шагом – «По лесной тропинке» -усложнение.2. Прыжки из обруча в обруч- «В гости к солнышку».3. Лазание по гимнастической стенке -«Солнечная лесенка». | Построение в шеренгу. Ходьба с имитацией различных животных –«Лесные жители».Бег змейкой по кругу. Дых-ые упр-ия: «Здравствуй, солнышко». ОРУ№14 С ленточками«Разноцветные ленточки» | «Солнышко и дождик»«Сонная дремота» -Произвольная ходьба по залу, обхватив плечи руками | Веревка, обручи маленькие 4-5 шт., гимнастическая стенка, зонт, солнышко. |
| 81 | «Пробую чемпионом стать» | Развивать у детей интерес к спортивным состязаниям. Формировать стремление добиться цели (результата) –«добежать», «перепрыгнуть», «донести». Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом. | 1. Бег с флажком до ориентира и назад. 2.Бег с мячом в руках до стула, мяч оставить на стуле, вернуться назад. | Построение в колонну. Перестроение парами. Ходьба в колонне по одному по залу. Бег по кругу, в прямом направлении в колонне по одному.Дых-ые упр-ия: «Ветерок». ОРУ№13 Без предметов «Птичья зарядка». | «Чей кружок быстрее соберется» «Расслабление» -релаксация под речевое сопровождение. | Кубики, ленточки и мячи среднего размера по количеству детей, стул, ориентиры, аудиозапись. |
| 82 | «Веселые игры для малышей» | Учить детей выполнять правила в подвижных играх. Развивать интерес к ним, ловкость, быстроту. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом. | 1.«Зайцы и волк» -(прыжки).2.»Орел и птенчики». | Построение в колонну. Перестроение в круг. Ходьба врассыпную. Кор–ые упр –ия: «Колобок». Бег по кругу в разных направлениях. Дых-ые упр-ия: «Ладошки».ОРУ№14 С ленточками«Разноцветные ленточки». | «Проползи до кубика». «Курочка и цыплята» -м/п - ходьба между кубиками. | Кубики, гим. скамейки, кегли. |
| 83 | «Веселые игры для малышей» | Продолжать обучать детей совместным действиям в игре. Упражнять в прыжках на двух ногах, в умении передавать мяч друг другу. В подвижной игре «Ловишки» приучать детей бегать с замедлением и ускорением, увертываться от водящего различными способами. Развивать умение действовать по сигналу. | 1.«Зайцы и волк» -(прыжки).2.»Орел и птенчики».3. «По ровненькой дорожке» -усложнение. | Построение в колонну. Перестроение в круг. Ходьба врассыпную. Кор–ые упр –ия: «Колобок». Бег по кругу в разных направлениях. Дых-ые упр-ия: «Ладошки».ОРУ№14 С ленточками«Разноцветные ленточки». | «Проползи до кубика». «Курочка и цыплята» -м/п - ходьба между кубиками. | Кубики, гим. скамейки, кегли. |
| 84 | Диагностика двигательных качеств и умений детей | Диагностировать детей с целью выявления физической подготовленности в умении ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга; прыгать на двух ногах, с продвижением вперед; в перешагивании через препятствие на полу чередующимся шагом; ходить по наклонной доске. Развивать координацию движений, ловкость, внимание. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого. | 1. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед.2. Перешагивание через препятствие на полу (брусочки) чередующимся шагом.3. Ходьба по наклонной доске. | Построение друг за другом в колонну. Ходьба и бег друг за другом, не наталкиваясь на детей. Выполнять одновременно два действия: хлопать и топать.Построение врассыпную. ОРУ №16 С платочком | «Воробушки и автомобиль» п/игра. «Пузырь» -м/п игра | Бруски 5-6 шт., наклонная доска, платочки. |
|  Апрель |
| 85 | «Малыши-крепыши» | Учить ходьбе по ограниченной площади (доске), сохраняя равновесие. Упражнять в прокатывании мячей друг другу. Развивать координацию движений, смелость, быстроту реакции на сигнал, ориентировку в пространстве. Воспитывать умение слышать сигналы и реагировать на них. | 1. Ходьба по доске (положенной на пол), руки в стороны.2 .Катание мячей из и.п., сидя друг другу (6-8р) | Построение по росту в колонну.Перестроение в круг. Кор–ые упр –ия: «Великаны и гномы». Дых-ые упр-ия: «Часики», «Насос». ОРУ№15 Без предметов | «Огуречик, огуречик»«Поиграем!» - м/п игра. | Доска (длиной 2,5м), мячи на подгруппу детей. |
| 86 | «Малыши-крепыши» | Продолжать учить ходьбе по ограниченной площади (доске), сохраняя равновесие. Упражнять в прокатывании мячей друг другу. Развивать координацию движений, смелость, быстроту реакции на сигнал, ориентировку в пространстве. Воспитывать умение слышать сигналы и реагировать на них. | 1. Ходьба по доске (положенной на пол), руки в стороны.2 .Катание мячей из и.п., сидя друг другу (6-8р)усложнение | Построение по росту в колонну.Перестроение в круг. Кор–ые упр –ия: «Великаны и гномы». Дых-ые упр-ия: «Часики», «Насос». ОРУ№15 Без предметов | «Огуречик, огуречик»«Поиграем!» - м/п игра. | Доска (длиной 2,5м), мячи на подгруппу детей. |
| 87 | «Шутки-прибаутки» | Упражнять детей в ходьбе по ребристой доске. Учить прыгать через предметы; катать мяч друг другу. Развивать координацию движений, прыгучесть, учить помогать друг другу. Воспитывать внимание, желание заниматься, играть дружно. | 1. Ходьба по ребристой доске.2. Катание мяча друг другу. | Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления. Кор–ые упр –ия: «Ах, ладошки, вы, ладошки!». Бег змейкой. Дых-ые упр-ия: «Пляска». ОРУ №18 С флажками. | «Самолеты»«Петрушка» - м/п игра. | Гим. скамья, мячи среднего размера на подгруппу детей, ребристая доска, бруски. |
| 88 | «Веселые аттракционы» | Учить детей бросать мешочек с песком вдаль. Упражнять детей в ползании на четвереньках «змейкой» между валиками. Развивать координацию движений, ловкость, умение сохранять правильную осанку. Воспитывать активность, выразительность движений. | 1. Метание мешочка с песком вдаль правой и левой рукой. 2. Ползание на четвереньках «змейкой» м/ду валиками. | Построение в колонну по одному. Ходьба и бег между стульями. Кор–ые упр –ия: «Слушай внимательно». Дых-ые упр-ия: «Травушка растет». ОРУ №15 Без предметов. | «Кошка и мышки» «Быстро возьми» - м/пигра. | Мешочки с песком, мат для прыжков, валики, кокошник – совы, обручи среднего размера. |
| 89 | «Веселые аттракционы» | Продолжать учить детей бросать мешочек с песком вдаль. Упражнять детей в ползании на четвереньках «змейкой» между валиками. Развивать координацию движений, ловкость, умение сохранять правильную осанку. Воспитывать активность, выразительность движений. | 1. Метание мешочка с песком в обруч –усложнение.2. Ползание на четвереньках «змейкой» м/ду валиками. | Построение в колонну по одному. Ходьба и бег между стульями. Кор–ые упр –ия: «Слушай внимательно». Дых-ые упр-ия: «Травушка растет». ОРУ №15 Без предметов. | «Кошка и мышки» «Быстро возьми» - м/пигра. | Мешочки с песком, мат для прыжков, валики, кокошник – совы, обручи среднего размера. |
| 90 | «На прогулку в лес пойдем» | Продолжать учить детей ходить и бегать в колонне по одному всей группой, прыгать на двух ногах из обруча в обруч. Развивать все группы мышц, быстроту реакции на сигнал, слуховое внимание. Воспитывать положительные эмоции к физическим упражнениям. | 1.Ходьба между двумя линиями (по тропинке) (шнурами, расстояние 25см, длина 2,5 -3м). 2. Прыжки на двух из обруча в обруч -« Покажи мишке, как мы умеем прыгать» усложнение. | Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба по ребристой доске. Дых-ые упр-ия: «Деревья качаются» Построение в кругОРУ №3 Без предметов. | «Солнышко и дождик» с усложнением«Поезд» - м/п Игра. | Погремушки по количеству детей, 2 шнура (длиной 2,5-3м), зонт, ребристая доска. |
| 91 | «В гости к лесным зверям» | Учить детей змейкой взявшись за руки; проходить в группировке в обруч. Упражнять в прыжках в длину с места через веревки, в подлезании под рейку. Развивать ориентировку в пространстве, ловкость, координацию движений. Воспитывать интерес к физ.упражнениям, желание быть здоровым, дружелюбие. | 1. Прыжки в длину с места через 2 веревки, положенные параллельно, -«прыгаем через канавку».2. Подлезание под рейку, пройти в группировке в обруч. | Построение в шеренгу, в колонну по одному.Ходьба и бег в быстром и медленном темпе. Дых-ые упр-ия: «Травушка колышется». Построение в круг.ОРУ №16 С платочком | «Дети и петух»«Зайка беленький сидит»-м/п игра. | 2 веревки – д.2м., рейка, обручи, кубики, платочки. |
| 92 | «В гости к лесным зверям» | Продолжать учить детей ходить, бегать змейкой взявшись за руки; проходить в группировке в обруч. Закрепить умение прыгать в длину с места через веревки, в подлезании под рейку. Развивать ориентировку в пространстве, ловкость, координацию движений. Воспитывать интерес к физ.упражнениям, желание быть здоровым,дружелюбие. | 1. Прыжки в длину с места через 2 веревки, положенные параллельно, -«прыгаем через канавку».2. Подлезание под рейку, пройти в группировке в обруч в руках кубик -усложнение. | Построение в шеренгу, в колонну по одному.Ходьба и бег в быстром и медленном темпе. Дых-ые упр-ия: «Травушка колышется». Построение в круг.ОРУ №16 С платочком | «Дети и петух»«Зайка беленький сидит»-м/п игра. | 2 веревки – д.2м., рейка, обручи, кубики, платочки. |
| 93 | «Малыши лягушатами стали» | Обучать детей ползанию на четвереньках, изображая движения лягушат. Совершенствовать навыки и умения в подлезании под предметы. Продолжать учить правильно дышать. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать умение слышать сигналы и реагировать на них. | 1.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.2.Подлезание под шнур (высота 40-50см), расстояние 2,5м –«доползи до погремушки» | Ходьба и бег в колонне по одному, на носках, по-медвежьи. Дых-ые упр-ия: «Подуй на пальцы» Построение в кругОРУ№3 Без предметов | «Забавные лягушата».«Кто тише» -м/п игра. | 2 стойки, перекладина, шнур, погремушки на каждого ребенка. |
| 94 | Диагностика двигательных качеств и умений детей | Диагностировать детей с целью выявления физической подготовленности в умении ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга; прыгать на двух ногах, с продвижением вперед; в перешагивании через препятствие на полу чередующимся шагом; ходить по наклонной доске. Развивать координацию движений, ловкость, внимание. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого. | 1. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед.2. Перешагивание через препятствие на полу (брусочки) чередующимся шагом.3. Ходьба по наклонной доске. | Построение друг за другом в колонну. Ходьба и бег друг за другом, не наталкиваясь на детей. Выполнять одновременно два действия: хлопать и топать. Построение врассыпную. ОРУ №16 С платочком | «Воробушки и автомобиль» п/игра. «Пузырь» -м/п игра | Бруски 5-6 шт., наклонная доска, платочки |
| 95 | Диагностика двигательных качеств и умений детей | Диагностировать детей с целью выявления физической подготовленности в умении ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга; прыгать на двух ногах, с продвижением вперед; в перешагивании через препятствие на полу чередующимся шагом; ходить по наклонной доске. Развивать координацию движений, ловкость, внимание. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого. | 1. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед.2. Перешагивание через препятствие на полу (брусочки) чередующимся шагом.3. Ходьба по наклонной доске. | Построение друг за другом в колонну. Ходьба и бег друг за другом, не наталкиваясь на детей. Выполнять одновременно два действия: хлопать и топать. Построение врассыпную. ОРУ №16 С платочком | «Воробушки и автомобиль» п/игра. «Пузырь» -м/п игра | Бруски 5-6 шт., наклонная доска, платочки |
| 96 | «В гости к зайчику» | Учить детей ходьбе по гимнастической скамье, упражнять в прыжках из обруча в обруч. Развивать чувство равновесия, ловкость, совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении. Воспитывать положительные эмоции. | 1. Прыжки из обруча в обруч - «северные зайчики»2. Ходьба по гимнастической скамье –«идем по мостику». | Ходьба, по кругу взявшись за руки, бег обычный.Дых-ые упр-ия: «Шар лопнул». Построение в круг возле погремушки. ОРУ№4 С погремушками «Веселые погремушки» | «Зайка беленький сидит».«Найди свой домик»- м/п игра. | Средние мячи (диаметр 20 – 25 см) по количеству детей, гимнастическая скамейка, 4 средних обруча, игрушка-зайчик. |
|  Май |
| 97 | Диагностика двигательных качеств и умений детей | Диагностировать детей с целью выявления умения ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать, через бревно, лежащее на полу. Спрыгивать с небольшой высоты; брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. Воспитывать положительный эмоциональный настрой, интерес к физическим упражнениям. | 1. Ползание, подлезание под натянутую веревку, перелезание через бревно, лежащее на полу. 2. Бросание и катание мяча друг другу.3. Спрыгивание с небольшой высоты. | Построение друг за другом. Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную. Построение врассыпную. ОРУ№17 Без предметов «Забавные малыши» | «Птички летают» «Волшебный сон» -релаксация под речевое сопровождение. | Средние мячи, бревно, веревка со стойками. |
| 98 | «Забавные малыши» | Упражнять детей в метании мешочка с песком вдаль, в переступании обручей, в катании мяча. Развивать умение передвигаться в определенном направлении, реагировать на сигнал, координацию движений. Воспитывать умение поддерживать дружеские взаимоотношения в игре. Вызвать положительные эмоции, чувство радости и веселья. | 1.«Кто дальше бросит мяч?» -метание маленького мяча правой и левой рукой.2. «С кочки на кочку» -переступание из обруча в обруч.3. «Догони мяч» - катание мяча. | Построение в шеренгу. Ходьба с изменением направления движения. Кор–ые упр –ия: «Деревца». Бег с остановкой на сигнал. Дых-ые упр-ия:«Подпрыгни и подуй». Построение в круг ОРУ№17 Без предметов «Забавные малыши». | «Поймай комара» «Котята на ковре и щенок» - м/п игра. | Мешочки с песком, обручи среднего размера, мяч среднего размера. |
| 99 | «Воробушки-попрыгунчики» | Учить детей прыгать через линию, шнур. Упражнять в умении перелезать через бревно. Развивать умение сохранять равновесие, ловкость, координацию движений. Воспитывать внимание, желание заниматься, умение согласовывать движения. | 1. Прыжки на обеих ногах через шнуры. 2. Перелезание через бревно. | Ходьба с остановкой по сигналу (удар в бубен). Бег обычный. Дых-ые упр-ия: «Цветок распускается». Построение в круг. ОРУ№5 Без предметов. | «Воробушки и кот» Релаксация -«Зернышко». | Шнуры, бубен, флажки на каждого ребенка. |
| 100 | «Забавные малыши» | Продолжать упражнять детей в метании мешочка с песком вдаль, в прыжках из обруча в обруч, в катании мяча. Развивать умение передвигаться в определенном направлении, реагировать на сигнал, координацию движений. Воспитывать умение поддерживать дружеские взаимоотношения в игре. Вызвать положительные эмоции, чувство радости. | 1.«Кто дальше бросит мяч?» -метание маленького мяча правой и левой рукой.2. «С кочки на кочку» -прыжки из обруча в обруч – усложнение.3. «Догони мяч» - катание мяча. | Построение в шеренгу. Ходьба с изменением направления движения. Кор–ые упр –ия: «Деревца». Бег с остановкой на сигнал. Дых-ые упр-ия: «Подпрыгни и подуй». Построение в кругОРУ№17 Без предметов «Забавные малыши». | «Поймай комара» «Котята на ковре и щенок» - м/п игра. | Мешочки с песком, обручи среднего размера, мяч среднего размера. |
| 101 | Диагностика двигательных качеств и умений детей | Диагностировать детей с целью Выявления физической подготовленности в умении ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга; прыгать на двух ногах, спродвижением вперед; в перешагивании через препятствие на полу чередующимся шагом; ходить по наклонной доске. Развивать координацию движений, ловкость, внимание. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого. | Перешагивание через препятствие на полу (брусочки) чередующимся шагом.3. Ходьба по наклонной доске.Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед.  | Выполнять одновременно два действия: хлопать и топать. Построение врассыпную. ОРУ №7 Без предметов |  |  |
| 102 | «В гостях у бабушки Маруси» | Учить детей бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске и ползании на четвереньках. Развивать ловкость, координацию движений. Воспитывать умение дружно играть, помогать друг другу, интерес к физическим упражнениям. | 1. Бросание и ловля мяча (педагог бросает ребенку мяч обеими руками снизу, называя имя ребенка)2. Ходьба по наклонной доске –доползти на четвереньках до собачки. | Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне с выполнением заданий для ног. Кор–ые упр –ия: «Лисички». Бег в колонне по одному. Дых-ые упр-ия: «Петушок». Построение врассыпную.ОРУ№18 С флажкам. | «Курочка-хохлатка» « Жучок-паучок»- м/п игра, динамическая игра «Козлик». | По одному платочку на каждого ребенка, мяч средней величины наклонная доска, игрушка – собачка. |
| 103 | «В гостях у бабушки Маруси» | Продолжать учить детей бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске и ползании на четвереньках. Развивать ловкость, координацию движений. Воспитывать умение дружно играть, помогать друг другу, интерес к физическим упражнениям. | 1. Бросание и ловля мяча(двумя руками) с усложнением2. Ходьба по наклонной доске –доползти на четвереньках до собачки. | Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне с выполнением заданий для ног. Кор–ые упр –ия: «Лисички». Бег в колонне по одному. Дых-ые упр-ия: «Петушок». Построение врассыпную.ОРУ№18 С флажкам. | «Курочка-хохлатка» « Жучок-паучок»- м/п игра, динамическая игра «Козлик». | По одному платочку на каждого ребенка, мяч средней величины наклонная доска, игрушка – собачка. |
| 104 | «Шутки-прибаутки» | Упражнять детей в ходьбе по ребристой доске. Учить прыгать через предметы; катать мяч друг другу. Развивать координацию движений, прыгучесть, учить помогать друг другу. Воспитывать внимание, желание заниматься, играть дружно. | 1. Ходьба по ребристой доске.2. Катание мяча друг другу. | Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления. Кор–ые упр –ия: «Ах, ладошки, вы, ладошки!». Бег змейкой. Дых-ые упр-ия: «Пляска». ОРУ №18 С флажками | «Самолеты»«Петрушка» - м/п игра | Гим. скамья, мячи среднего размера на подгруппу детей, ребристая доска, бруски. |
| 105 | «Дружные ребята» | Обучать детей слезать, спрыгивать с невысоких предметов; влезать на предмет. Развивать силовые способности, смелость, уверен-ность в себе. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, взаимопонимание. | 1. Влезание на куб, спрыгнуть. 2. Лазание по лесенке-стремянке. | Ходьба в колонне по одному между кубами. Бег в колонне по одному. Дых-ые упр-ия: «Лес шумит».ОРУ№9 Без предметов.  | «Лохматый пес». «Где спряталась белочка?» -м/п игра. | Кубы, лесенка-стремянка, игрушка-белочка обручи. |
| 106 | «Шутки-прибаутки» | Закрепить умение ходить поребристой доске. Продолжать учить детей катать мяч друг другу, стоя на коленях. Развивать координацию движений, прыгучесть, учить помогать друг другу. Воспитывать внимание, желание заниматься, играть дружно. | 1. Ходьба по ребристой доске.2. Катание мяча друг другу стоя на коленях -усложнение. | Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления. Кор–ые упр –ия: «Ах, ладошки, вы, ладошки!». Бег змейкой. Дых-ые упр-ия: «Пляска». ОРУ №18 С флажками | «Самолеты»«Петрушка» - м/п игра | Гим. скамья, мячи среднего размера на подгруппу детей, ребристая доска, бруски. |
| 107 | «Как у курочки-хохлатки» | Учить детей прыгать в длину с места через две параллельные веревки. Упражнять умение ходить по гимнастической скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места. Развивать чувство равновесия, прыгучесть. Воспитывать смелость, выдержку, внимание. | 1 .Ходьба по гимнастической скамейке по одному друг за другом 2 – 3 р. 2. Прыжки в длину с места через 2 парал-лельные веревки, поло-женные на расстоянии 15 – 20 см. (4 – 5 раз) | Ходьба и бег между обручами, разложенными врассыпную на полу.Построение врассыпную.Дых-ые упр-ия: «Хлопушка».ОРУ №19 Без предметов. | «Как у курочки-хохлатки» «Найди цыпленка» -м/п игра. | Платочки по количеству детей, 1 – 2 гимнастические скамейки, 2 длинные веревки, кубики. |
| 108 | «Как у курочки-хохлатки» | Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места. Развивать чувство равновесия, прыгучесть. Воспитывать смелость, выдержку, внимание. | 1 .Ходьба по гимнастической скамейке по одному друг за другом в руках кубик –усложнение.2. Прыжки в длину с места через 2 парал-лельные верев-ки, положенные на расстоянии 15 – 20 см. (4-5раз). | Ходьба и бег между обручами, разложенными врассыпную на полу.Построение врассыпную.Дых-ые упр-ия: «Хлопушка».ОРУ №19 Без предметов. | «Как у курочки-хохлатки» «Найди цыпленка» -м/п игра. | Платочки по количеству детей, 1 – 2 гимнастические скамейки, 2 длинные веревки, кубики. |

Показатели достижений ребенка образовательной области «Физическое развитие»

в первой младшей группе

Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата проведения диагностики:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п-п |  Ф. И. Ребенка |  Ходьба по доске | Прыжок в длину сместа |  Ходьба, бег 10 м |  Метание |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |  |

Индекс физ. готовности группы в конце года находится на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_%

Детей которые справляются\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ , которые не справляются\_\_\_\_\_\_\_\_

Вывод:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_