

Муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 16 «Алёнка»
городского округа Спасск-Дальний

Перспективно-календарный план
образовательной деятельности по
физическому воспитанию в группах
общеразвивающей направленности и
полного дня пребывания – 10,5 часов

Инструктор по физической культуре:
Илларионова У. А.

**Учебный план образовательной деятельности по пятидневной
неделе на 2023 - 2024 учебный год**

Организация модели двигательного режима

№/п	Вид деятельности	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Образовательная деятельность				
1	Утренняя гимнастика	10 минут	10 минут	10 минут
2	Физкультурные занятия	20 минут	25 минут	30 минут
3	Гимнастика после сна, закаливающие процедуры	до 15 минут	до 20 минут	до 25 минут
Совместная деятельность				
1	Подвижные игры на прогулке	25 минут	30 минут	35 минут
2	Двигательная разминка (между занятиями)	до 5 минут	до 7 минут	до 8 минут
3	Физкультурные минутки (по мере утомляемости на занятиях)	4 минут	5 минут	6 минут
4	Экскурсия в парк (1 раз в квартал)	-	до 50 минут	до 60 минут
Самостоятельная деятельность				
1	Утром	до 15 минут	до 15 минут	до 15 минут
	После завтрака	10 минут	7-10 минут	8-12 минут
	На первой прогулке	до 50 минут	до 50 минут	до 60 минут
	После сна	до 10 минут	10-15 минут	12-15 минут
	На второй прогулке	30 минут	40 минут	40 минут
	Движение в бытовой и игровой деятельности	до 10 минут	до 100 минут	до 110 минут

**Перспективное планирование подвижных игр
младшая группа**

Месяц	Название игры
Сентябрь	
1-неделя	«Догони зайку»
	«Зайка маленький сидит»
<u>2-неделя</u>	« Котята и ребята»
	« Воробышки и кот»
<u>3-неделя</u>	«У медведя во бору»
<u>4-неделя</u>	«Лохматый пес»
Октябрь	
1-неделя	«Кто быстрее возьмет листочек»
	«Солнышко и дождик»
2-неделя	«Бегите к березке»
	«Кто быстрее найдет листочек»
3-неделя	«Бегите к зайчику»
	«По ровненькой дорожке, перенесем овощи»
4-неделя	«Бездомный заяц»
	«Найди себе пару»
Ноябрь	
1-неделя	«Найди свой цвет»
	«Мыши в кладовой»
2-неделя	«Найди свой цвет»
	«Найди себе пару»
3-неделя	«У медведя во бору»
	«Игра забава-Лесная карусель»
4-неделя	Игра забава «Лесная карусель»
	«Найди свое место»
Декабрь	
1-неделя	«Бездомный заяц»
	«Зайка-паинька»
2-неделя	«Найди себе пару»
	«Бегите к снеговика»
3-неделя	«Лошадки»
	«Бегите к елочке»
4-неделя	«Волшебная дудочка»
	«Волшебная дудочка»
Январь	

1-неделя	«Снежинки и ветер»
	«Снежинки и ветер»
2-неделя	Зимние забавы с метанием снежков.
	«снежки и ветер», «Уральский мороз», «Ловишки»
3-неделя	« Найди свой цвет»
	«Воробышки и кот»
4-неделя	«Найди себе пару с той же игрушкой»
Февраль	
1-неделя	«Кто быстрее добежит до куклы»
	«Кто быстрее до флажка»
2-неделя	«Цветные автомобили»
	«Цветные автомобили и светофор»
3-неделя	«Попрыгунчики»
	«Цветные автомобили»
4-неделя	«Бездомный заяц»
	«Лохматый пес»
Март	
1-неделя	«Воробышки икот»
	«Кто быстрее принесет ленту»
2-неделя	«Птички в гнездышках»
	«Птички в гнездышках»
3-неделя	«Ловишки с солнечным зайчиком»
	«Птички в гнездышках»
4-неделя	«Бегите к зайчику, лисичке»
	«Кто быстрее»
Апрель	
1-неделя	«Найди свое место»
	«Найди свое место»
2-неделя	«Поезд»
	«Поезд»
3-неделя	«Найди свой цветок»
	«Кто быстрее до березки»
4-неделя	«Найди свой домик»

	«Птички в гнездышках»
Май	
1-неделя	«Наседка и цыплята»
	«Наседка и цыплята»
2-неделя	«У медведя во бору»
	«У медведя во бору»
3-неделя	«Поезд»
	«Поезд»
4-неделя	«У медведя во бору»
	«Найди свой шарик»

Перспективное планирование ОД по физической культуре в младшей группе

Месяц. Недели.	Тема	Программное содержание.	Стр
Сентябрь 1 неделя	1. «В гости к зайке!»	<ul style="list-style-type: none"> - формировать представление детей о собственном теле, сравнивая с телом животного; -побуждать называть части тела, соотносить свое имя с собой телесным; -уточнять способы выполнения ходьбы и бега «стайкой» -упражнять в ходьбе и беге по ограниченной площади; -совершенствовать умение подпрыгивать на двух ногах на месте; -обогащать двигательный опыт в прокатывании мяча двумя руками вдоль черты; .-воспитывать положительное отношение к своему физическому «Я»; -содействовать проявлению эмоционального отклика на выполнение знакомых упражнений. 	37

	2. «Наши помощники»	<ul style="list-style-type: none"> -способствовать формированию привычки заботиться о своем теле; -развивать интерес и желание выполнять гигиенические навыки, необходимые для здоровья; -обогащать двигательный опыт за счет усвоения ходьбы по извилистой дорожке; -побуждать прокатывать мяч двумя руками вдаль от черты; -расширять представления о себе как об источнике желаний и действий, о частях тела и их назначении. 	39
	3. «Поиграем с зайчиком»	<ul style="list-style-type: none"> -содействовать охране и укреплению здоровья детей; -формировать представление о собственном теле, сравнивая его с с телом животного; -закреплять навыки ходьбы и бега «стайкой» за воспитателем; -упражнять в прыжках на двух ногах месте; - закреплять умение прокатывать мяч прямой; -побуждать проявлять желание повторять за педагогом движения персонажа, играть с ним. 	41
	4. «Усатый-полосатый» (контрольно-учетное)	<ul style="list-style-type: none"> -тренировать носовое дыхание и координацию движений; -выявлять уровень физической подготовленности в метании мешочка вдаль правой и левой рукой; -выявлять уровень развития ловкости в челночном беге; -в подвижной игре выявлять отношение к выполнению правил сверстниками; -побуждать проявлять настойчивость при выполнении физических упражнений (челночного бега, метания в даль). 	43
	5.«Веселые котята»	<ul style="list-style-type: none"> -развивать и укреплять мышцы плечевого пояса; -тренировать функции опорнодвигательного аппарата; -продолжать укрепление дыхательной функции; -продолжать выявлять уровень физической подготовленности в метании мешочка в даль правой и левой рукой; -выявлять уровень развития быстроты в беге на скорость; -выявлять уровень освоения движений – «штампов»; -учить действовать по сигналу воспитателя. 	44-45

	6.«Вышла кошечка гулять»	-уточнять знания о строении кошки (мягкие лапки, острые ушки, длинный хвост), ее повадках (быстро бегает, высоко прыгает, любит играть и живет у людей в доме); -формировать навыки ходьбы и бега «стайкой» за воспитателем; -упражнять в прокатывании мяча в воротца; -закреплять навыки подлезания под шнур.	45-47
	7. «Мишка – Топтыжка» (контрольно-учетное)	-развивать координацию двигательного и зрительного анализаторов; -способствовать развитию экскавированности стопы; -выявлять уровень физической подготовленности в прыжках в длину с места; -выявлять уровень самостоятельности при выборе физических упражнений; -определять умение действовать по сигналу воспитателя.	47-48

	«8. Мишки-силачи» (контрольно-учетное), сюжетное.	-активизировать функциональные системы организма; -анкцентрировать внимание на развитии дыхательной системы; -выявлять физическую подготовленность в метании тяжелого мяча в даль, прыжках в длину с места; -развивать умение ориентироваться в пространстве, согласовывать свои движения с движениями сверстников.	49-50
	9. «Поиграем в лесу с Топтыжкой» (на воздухе)	-развивать координацию двигательного и зрительного анализатора; -уточнять знания о внешнем виде медведя, сравнивая его строение со строением человека; -упражнять в умении ходить и бегать враспынную по сигналу воспитателя; -продолжать упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.	50-52
	10.«Помоги доктору Айболиту» (контрольно-учетное)	-развивать гибкость; -обеспечивать укрепление мышц туловища и конечностей; р -азвивать координацию двигательного и зрительного анализаторов; -выявлять уровень физических качеств; -выявлять отношение к физическим упражнениям с большой физической нагрузкой; -выявлять уровень развития координации и равновесия.	52-54

;	11. «Собачки-непоседы» (на воздухе)	<ul style="list-style-type: none"> -обеспечивать укрепление мышц туловища и конечностей; -закреплять представление детей о собаке, ее внешнем виде, строении и повадках; -закреплять умение ходить и бегать враспынную по сигналу воспитателя, отталкиваться двумя ногами в прыжках с продвижением вперед; -упражнять в метании вдаль правой и левой рукой удобным способом, пролезании в обруч головой вперед. 	54-56
	12.Валеологическое занятие «Тело человека»	<ul style="list-style-type: none"> -создать психологический комфорт на занятии; -предупреждать утомляемость детей; -способствовать формированию представлений о строении тела человека и его частях, выяснить чем человек отличается от животных; -знакомить детей с оттенками серого цвета. 	56-57
Октябрь 1 неделя	13.«На полянку мы пойдем и листочки там найдем»	<ul style="list-style-type: none"> -способствовать укреплению мышц плечевого пояса и формированию правильной осанки; - совершенствовать координацию движений, развивать функцию вестибулярного аппарата; -обогащать двигательный опыт путем формирования навыка ходьбы и бега в колонне между ориентирами; -упражнять в умении держать голову прямо, соблюдать направление; -побуждать ползать на четвереньках удобным способом; -развивать координацию движений, ориентировку в пространстве; - упражнять в метании вдаль правой и левой рукой, добиваясь прицеливания. 	65-67

	14. «Есть ли у дождика ножки?»	<ul style="list-style-type: none"> -способствовать укреплению туловища и конечностей, формированию «мышечного корсета»; -укреплять нервную систему на основе эмоционально-личностного общения; -упражнять в ходьбе и беге в колонне между ориентирами; -стимулировать умение держать голову прямо, соблюдать направление; -побуждать прыгать на двух ногах на месте и вокруг себя, добиваться сильного отталкивания; -упражнять в метании вдаль правой и левой рукой; -совершенствовать координацию движений и чувство равновесия. 	67-69
	15. «Дождик, дождик, кап-кап-кап!» (на воздухе)	<ul style="list-style-type: none"> -укреплять мышцы плечевого пояса и формировать навыки правильной осанки; -развивать вестибулярный аппарат и носовое дыхание; -упражнять в перешагивании через предметы; -закреплять навыки метания в даль правой рукой. 	69-71
2 неделя	16. «Нарядим березку»	<ul style="list-style-type: none"> -способствовать развитию крупных групп мышц, особенно мышц-разгибателей, развитию носового дыхания; -упражнять в ходьбе в колонне между ориентирами по ограниченной площади; -упражнять в умении держать прямо голову; -соблюдать направление движений; -развивать координацию движений при подлезании под шнур удобным способом; -формировать первоначальное умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед, акцентировать внимание на толчок двумя ногами и приземление на две ноги; -упражнять в метании вдаль правой и левой рукой удобным способом. 	71-73

	17. « У рябины, у рябинки».	<ul style="list-style-type: none"> -способствовать развитию крупных групп мышц, особенно мышц разгибателей. -упражнять глазодвигательную мышцу. - способствовать развитию координации движений в рамках « собственного пространства». - упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, добиваться отчетливого отталкивания. - продолжать упражнять в метании вдаль правой и левой рукой удобным способом. 	7376.
	18.»Листопад, листопад – листья разные летят!» (на воздухе).	<ul style="list-style-type: none"> - формировать мышечный корсет, способствовать развитию правильной осанки. -закреплять навык правильного носового дыхания. - формировать элементарное понятие об осеннем листопаде. - упражнять в прыжках на двух ногах на месте , добиваться сильного толчка. - продолжать развивать координацию движений в рамках « собственного тела». 	7677.
3 неделя.	19. «Поможем зайчику».	<ul style="list-style-type: none"> - развивать реакцию по сигналу и действие по сигналу. - упражнять в равновесии при перешагивании через рейки лестниц, сохраняя устойчивое положение тела. - упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, добиваясь правильной позы и сильного толчка. - обогащать опыт на основе формирования представлений об энергичном отталкивании мяча при прокатывании его по прямой линии. 	7880.
	20. «В гости к бабушке Арине»	<ul style="list-style-type: none"> - развивать реакцию по сигналу и действие по сигналу. - продолжать упражнять в равновесии при перешагивании через рейки лестницы, сохраняя устойчивое положение тела. -упражнять в прыжках на двух ногах с 	8082.
		<ul style="list-style-type: none"> продвижением вперед, добиваясь мягкого приземления на полусогнутые ноги. - развивать ловкость и глазомер в прокатывании мяча в цель удобным способом. 	

	21. «крепкие ручки, сильные ножки.»	<ul style="list-style-type: none"> - укреплять мышцы верхних и нижних конечностей. - тренировать быстроту реакции и зрительный анализатор. - закреплять представление о своем теле, его частях. - формировать умение прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, добиваться правильной позы, сильного толчка. 	8283.
4 неделя.	22.» Угостим зайку яблоками.»	<ul style="list-style-type: none"> - формировать правильную осанку и устойчивость в ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры. - упражнять в ползании по ограниченной площади опоры. - продолжать развивать умение энергично отталкивать мяч при прокатывании его по прямой, развивать глазомер. 	8486.
	23. « Что нам осень подарила?» (валеологофизкультурное).	<ul style="list-style-type: none"> - укреплять дыхательный аппарат, способствовать развитию правильной осанки, предупреждению плоскостопия. - обобщать знания и представления о значении овощей и фруктов для человека, продолжать формировать правильную осанку и устойчивость тела в ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; развивать у детей чувство равновесия в ползании по уменьшенной площади опоры, поднятой на высоту; упражнять в умении энергично отталкивать мяч при прокатывании его по прямой и умении попадать в воротики, развивать ловкость и глазомер. 	8688.

	24. « В гости к осени» (поход в осенний лес, парк).	<ul style="list-style-type: none"> - развивать крупные группы мышц, особенно мышц-разгибателей, способствовать развитию носового дыхания. - упражнять в ходьбе и беге в колонне между ориентирами по ограниченной площади; стимулировать умение держать голову прямо, соблюдать направление; развивать координацию 	88-90
--	---	--	-------

		движений при подлезании под шнур; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; стимулировать толчок двумя ногами и приземлении на обе ноги; упражнять в метании в даль правой и левой рукой удобным способом.	
Ноябрь. 1 неделя.	25. «Лягушата-малыши.»	-упражнять в прыжках с продвижением вперед, добиваясь маха рук, устойчивого приземления; обогащать опыт путем выполнения пружинистого подпрыгивания, добиваться сильного отталкивания в прыжке; побуждать прокатывать мяч двумя руками, активно сгибая руки в локтях из разных исходных положений; продолжать упражнять в подлезании под дугу с опорой на ладони и колени, при этом последовательно изменяя положение частей тела.	104106.
	26. «Поможем мышонку.»	- формировать навыки правильного носового дыхания; развивать экскавированность стопы, выполняя упражнения для профилактики плоскостопия. - продолжать обогащать опыт за счет выполнения пружинистого подпрыгивания и развития силы толчка; упражнять в прокатывании мяча двумя руками, активно сгибая руки в локтях из разных исходных положений; продолжать упражнять в быстром подлезании под дугу, чередуя движения рук и ног; развивать внимание и реакцию по сигналу; упражнять в энергичном подпрыгивании вверх.	106109.
	27. «Ловкие детишки» (на воздухе).	-продолжать упражнять в беге враспынную, занимая все пространство площадки; упражнять в быстром подлезании под веревку, не задевая ее; закреплять умение подпрыгивать вверх, обращая внимание на силу толчка и энергичное подпрыгивание; развивать быстроту, ловкость.	109111.

	28. «Кто с высоких, толстых сосен нам в корзинку шишки бросил?»	-продолжать закреплять навык правильного носового дыхания, укреплять мышцы рта; способствовать развитию зрительного анализатора. - формировать представления о пользе физических упражнений для человека; упражнять в сохранении равновесия с дополнительным заданием в ходьбе по	111113.
		скамейке и в мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать силу толчка в подпрыгивании вверх; Упражнять метанию в даль двумя руками из-за головы, добиваясь броска вперед-вверх; развивать ориентировку в пространстве.	
	29. « лесной колобок-колючий бок».	-продолжать упражнять зрительный, моторный слуховой анализаторы; формировать правильную осанку, укреплять мышцы туловища и конечностей. - формировать представление о разных способах выполнения движений; сохранять устойчивое положение туловища при перешагивании через предметы в ходьбе по скамейке; упражнять в метании мяча из-за головы вдаль через веревку, сохраняя устойчивое положение туловища; обогащать двигательный опыт на основе разных вариантов подлезания под веревку, не касаясь руками пола; развивать ориентировку в пространстве, внимание и реакцию по сигналу.	113115.
	30. «Белочкин подарок». (на воздухе)	-тренировать зрительный анализатор; формировать правильную осанку. - развивать ловкость, быстроту реакции и движений, чувство равновесия; продолжать закреплять навык метания в даль правой и левой рукой. Удобным способом, добиваться дальности полета; закреплять умение ориентироваться в близком пространстве.	116117.

3 неделя.	31. « Я зимы не боюсь – в теплый домик заберусь».	<ul style="list-style-type: none"> - формировать глубокий ритмичный вдох и выдох, развивать координацию движений, укреплять мышцы позвоночника. - упражнять в подлезании под веревку, не касаясь руками пола; обогащать опыт путем выполнения ходьбы по наклонной доске, сохраняя равновесие; развивать глазомер, ловкость при скатывании мяча по наклонной доске; продолжать развивать ориентировку в пространстве, внимание и реакцию по сигналу. 	117119.
	32. «Волчек – серый бочок»	<ul style="list-style-type: none"> - развивать координацию движений, укреплять мышцы туловища; продолжать учить правильному носовому дыханию. - обогащать опыт за счет перелезаний через предметы; упражнять в 	120121.

		<ul style="list-style-type: none"> перепрыгивании через несколько линий, используя сильный толчок обеими руками и взмах рук; продолжать упражнять в метании в цель, отрабатывая замах, бросок и сохранение равновесия. 	
	33. « Зайки - побегайки».(на воздухе).	<ul style="list-style-type: none"> - укреплять мышцы верхних и нижних конечностей; развивать координацию движений. - продолжать закреплять навык прыжка на двух ногах с места; формировать навык метания мяча в даль способом двумя руками из-за головы, добиваясь дальности полета; развивать ориентировку в пространстве. 	122-123.

4 неделя.	34. « Я и животные осенью»	<ul style="list-style-type: none"> - развивать координацию движений, слуховой анализатор, вестибулярный аппарат,; укреплять мышцы туловища и конечностей. - формировать представления о разных пространственных направлениях при выполнении движений; уточнять представление о себе и частях тела; упражнять в ходьбе по наклонной доске со свободным, естественными движениями рук, сохраняя равновесие; продолжать упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в мягком приземлении на полусогнутые ноги; обогащать опыт путем выполнения метания в цель , обращая внимание на замах, бросок и сохранение равновесия. 	123125.
	35. «Все готовятся к зиме» (валеологофизкультурное).	<ul style="list-style-type: none"> -продолжать развивать вестибулярный аппарат и координацию движений. - продолжать упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, сохраняя равновесие , добиваться взгляда вперед; продолжать упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, сильно отталкиваться обеими ногами, помогая руками; упражнять в метании в вертикальную цель правой и левой рукой, добиваясь точности полета. 	126128.
	36. « До свидания, осень» (на воздухе)	<ul style="list-style-type: none"> -продолжать развивать координацию движений; закреплять навык правильного носового дыхания; способствовать адаптации к изменяющимся погодным условиям. - упражнять в ходьбе по ограниченной площади, добиваясь равновесия; закреплять навыки прыжков на двух ногах с продвижением вперед, добиваясь 	128129.
		энергичных толчков; продолжать развивать ориентировку в пространстве.	

Декабрь. 1-я неделя.	37. «Зайка заболел»	- формировать навык правильного положения головы и туловища во время ходьбы и бега; упражнять в сохранении равновесия в ходьбе с перешагиванием через кубики; обеспечивать при прыгивании с кубов мягкое приземление на носки и согнутые ноги; побуждать к энергичному отталкиванию мяча двумя руками от себя и ловле его кистями рук; развивать слуховое восприятие по сигналу в игре и ориентировку в пространстве.	140-143
	38. «Вот зима кругом бело»	-продолжать развивать экскавированность стоп; упражнять в носовом дыхании. -побуждать выполнять ходьбу и бег в разных направлениях, занимая всю площадь зала; упражнять в сохранении равновесия и устойчивого положения туловища; обеспечивать при прыгивании со скамейки взмах руками и устойчивое приземление; побуждать к энергичному отталкиванию мяча в нужном направлении; развивать быстроту внимания и ориентировку в пространстве; развивать координацию движений, чувство ритма и навык выполнять команды.	143
	39. «Ледовая дорожка» (на воздухе).	- закреплять навыки правильного носового дыхания; укреплять мышцы ног; развивать функцию равновесия. -продолжать развивать умение сохранять равновесие при движении по скользкой дорожке; упражнять в ходьбе и беге с высоким подниманием коленей; закреплять навык кружения.	145
2-я неделя.	40. «Летящие снежинки»	- развивать крупную и мелкую моторику; развивать функцию дыхания. -формировать навык построения в шеренгу и равнения по ориентиру; упражнять в умении сохранять равновесие при ходьбе между снежинками и перешагивании через них; добиваться при прыгивании в глубину энергичного взмаха руками и устойчивого, мягкого приземления на ноги; обогащать двигательный опыт в метании мяча способом «снизу» двумя руками в горизонтальную цель; развивать интерес к природным	147.

		явлениям.	
	41. «Веселый снеговичок»	-укреплять мышцы плечевого пояса, спины и живота; развивать ловкость и глазомер. - продолжать упражнять в сохранении равновесия при ходьбе с перешагиванием через снежные комочки; добиваться при спрыгивании со скамейки легкого приземления, эластичного сгибания ног; продолжать обогащать двигательный опыт в метании мяча способом «снизу» обеими руками в горизонтальную цель, добиваясь прицеливания; развивать умение ориентироваться в пространстве, реагировать по сигналу.	149.
	42. « В гости саночки пришли и ребяток повезли» (на воздухе).	- укреплять мышцы плечевого пояса; продолжать развивать правильное дыхание. - продолжать упражнять в ходьбе с высоким подниманием коленей; продолжать закреплять навык кружения на месте; развивать физические качества, силу, выносливость.	151
3-я неделя	43. «Цирковые лошадки»	- укреплять мышцы свода стопы; развивать функцию равновесия, чувство пространства. - продолжать упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по кубикам; развивать глазомер(в соответствии с длиной шага); совершенствовать навыки устойчивого приземления в прыжках (из обруча в обруч); продолжать в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу; развивать умение действовать сообща, в одном темпе.	152

	44. «В гости к Деду Морозу»	- продолжать развивать равновесие, глазомер в ходьбе с переступанием с кубика на кубик; продолжать упражнять в мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать скоростно-силовую выносливость в прыжках с продвижением вперед; продолжать формировать навык энергичного отталкивания мяча и ловли его при катании друг другу(техника рукикорзиночки).	155
	45. «Наши лыжи хороши-покатайтесь, малыши!»(на воздухе)	- укреплять мышцы стопы; продолжать развивать координацию движений; продолжать развивать правильное	157.

		<p>носовое дыхание.</p> <p>- формировать навыки ходьбы на лыжах ступающим шагом, добиваться широкого шага; упражнять в умении прыгать на двух ногах на месте, добиваясь энергичного отталкивания; продолжать развивать умение ориентироваться в пространстве.</p>	
4-я неделя	46. « В гости к нарядной елочке»	<p>- продолжать развивать координацию движений; формировать правильную осанку;</p> <p>- продолжать формировать навык динамического равновесия на доске; закреплять умение подлезать в воротца, не касаясь руками пола; упражнять в длину с места через дорожку, энергично взмахивая руками, отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь; развивать воображение в передаче образных движений в подвижной игре.</p>	159

	47. «Путешествие в страну Неболек »	<ul style="list-style-type: none"> - продолжать формировать понимание того, что здоровье человека зависит от настроения, нужно радоваться и улыбаться окружающему миру; укреплять мышцы туловища, конечностей. - выполнять ходьбу по наклонной доске и скатывание с нее; продолжать развивать координацию движений, умение ориентироваться в пространстве; развивать силовую выносливость, силу толчка и мягкое приземление в прыжках через дорожки; продолжать закреплять умение подлезать под дугу, не касаясь руками пола; формировать представление о пользе витаминов в жизни человека. 	161
	48. «Веселая горка» (на воздухе)	<ul style="list-style-type: none"> - продолжать закреплять навык носового дыхания; продолжать укреплять крупные мышцы; развивать двигательную активность детей. - упражнять парами по ограниченной площади; упражнять в беге враспынную по всей площадке; обогащать двигательный опыт путем подъема на ледяную горку и скатывание с нее; закреплять навык метания вдаль правой и левой рукой, добиваясь дальности броска. 	164
Январь.	49.»Лесная сказка»	- учить влезать на гимнастическую	
1 неделя		стенку и спускаться с нее, не пропуская реек; закреплять умение мягко приземляться на согнутые ноги при прыгивании с высоты; упражнять в бросании и ловле мяча друг другу; развивать умение бегать легко по разным дорожкам, не наталки	
		ваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве; развивать произвольное внимание. - продолжать формировать эмоционально-положительное отношение и интерес к физкультурным движениям, желание добиваться результата; прививать знание основ безопасности; преодолевать робость, страх, неуверенность в себе; побуждать	176

		проявлять заботу к окружающим.	
	50. «Эх ,зимушказима!»	<ul style="list-style-type: none"> - продолжать развивать координацию рук и ног; укреплять мышцы плечевого пояса и стопы. - продолжать обогащать двигательный опыт за счет усвоения влезания на гимнастическую стенку и спуска с нее, добиваясь правильной постановки стопы и хвата руками; закреплять умение мягко приземляться на полусогнутые ноги при прыгивании с высоты; обогащать опыт за счет усвоения бросания мяча друг другу и ловли его способом снизу; развивать умение бегать легко по разным дорожкам, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, занимая все пространство. 	179
	51.»Эх вы сани, мои сани!»(на воздухе)	<ul style="list-style-type: none"> - продолжать оздоровление и закаливание детского организма в зимний период; закреплять навыки правильного дыхания. - обогащать представления о признаках зимы и поведении людей в зимнее время; побуждать проявлять физические усилия при катании друг друга на санках; закреплять умения правильной посадки на санки; закреплять навык метания в цель правой и левой рукой, обратить внимание на исходное положение и направление броска; упражнять в ходьбе в едином темпе, соблюдать правила движения; развивать реакцию на зрительный сигнал. 	182

2-я неделя	52. «Зимние забавы»	<ul style="list-style-type: none"> - продолжать развивать крупные мышцы, формировать «мышечный корсет»; развивать функцию дыхания и терморегуляции. - упражнять в использовании всего пространства зала, бегать легко, естественно размахивая руками, проявляя быстроту движений; продолжать развивать координацию движений, ловкость, равновесие в беге по ограниченной площади; продолжать упражнять в мягком приземлении на полусогнутые ноги, эластично сгибать колени при приземлении прыжках с продвижением вперед через предметы; обогащать опыт за счет усвоения бросания и ловли мячей, энергичного броска и ловли руками. 	184
	53. «Румяные щечки»(музыкально спортивное развлечение на воздухе)	<ul style="list-style-type: none"> - закреплять навык правильного носового дыхания; упражнять систему терморегуляции. - проявлять быстроту в игровых условиях; упражнять в беге и прыжках на воздухе; обогащать эмоциональный и двигательный опыт; развивать быстроту реакции в различных двигательных заданиях. 	186
	54. «Веселые горки» (на воздухе)	<ul style="list-style-type: none"> - обеспечивать чередование интенсивной нагрузки и отдыха при выполнении упражнений и игр на воздухе; развивать слуховой анализатор. - обогащать двигательный опыт по использованию санок в зимних спортивных играх; закреплять правила самостраховки при скатывании с горки; закреплять навыки прыжков на двух ногах с продвижением вперед по мягкому снегу; закреплять умение бегать в разных направлениях, сохранять равновесие при кружении, действовать по сигналу. 	189

3-я неделя	55. « С витаминами дружу»	<ul style="list-style-type: none"> - содействовать укреплению здоровья, способствовать правильному питанию; продолжать развивать мышцы плечевого пояса, координацию движений. - развивать динамическое равновесие в ходьбе и беге по бревну, согласовывая работу рук и ног, не опуская головы; обогащать двигательный опыт в прокатывании шарика правой и левой рукой в цель; развивать глазомер; упражнять в лазании по гимнастической 	190
------------	---------------------------	---	-----

		стенке, не пропуская реек руками, шагая каждой ногой через рейку; обогащать знания о значении витаминов в жизни человека.	
	56. «Мое здоровье зимой»	<ul style="list-style-type: none"> - продолжать формировать правильную осанку; тренировать равновесия и терморегуляцию. - упражнять в ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие, правильную осанку; обогащать двигательный опыт в прокатывании шарика правой и левой рукой в воротца, соблюдая направление, развивая точность движений; продолжать упражнять в лазании по гимнастической стенке , не пропуская реек руками и, шагать ногой через рейку; развивать координацию движений, глазомер, умение ориентироваться в пространстве, действовать по сигналу. 	193
	57. «Сильные ножки» (на воздухе)	<ul style="list-style-type: none"> - закалывать организм на свежем воздухе при выполнении циклических упражнений; продолжать закреплять навык правильного носового дыхания. - закреплять навыки ходьбы на лыжах, добиваясь уверенности, широко ступающего шага и выполнения поворота;закреплять умение бегать в рассыпную по всей площадке, развивая ориентировку в пространстве; закреплять навык метания мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой , добиваясь энергичного броска. 	195

4-я неделя	58. «Мы любим разные движения.»	<p>-стимулировать двигательную деятельность, создавая благоприятные условия для обогащения двигательного опыта; сохранять правильную осанку; продолжать формировать мышечный корсет.</p> <p>- упражнять в ходьбе по уменьшенной площади опоры с мешочком на голове, сохраняя равновесие; учить прыжку в обруч с поворотом, обращая внимание на отталкивание и мягкое приземление; упражнять в подлезании под шнур, не касаясь руками пола.</p>	197
	59. «Сердце - главный моторчик организма».	<p>-стимулировать двигательную деятельность, создавая благоприятные условия для чередования интенсивной нагрузки и отдыха; развивать слуховой анализатор; побуждать сохранять</p>	199
		<p>правильную осанку.</p> <p>Продолжать учить ходить по уменьшенной площади опоры с мешочком на голове; упражнять в прыжке правым и левым боком, обращая внимание на отталкивание и мягкое приземление; упражнять в подлезании под шнур не касаясь руками пола, правым и левым боком; уточнять представление о сердце как о главном органе человеческого организма (главный моторчик); формировать представление о том, что после интенсивной нагрузки на сердце ему надо отдохнуть.</p>	
	60. «Покажем Дедушке Морозу свои любимые движения» (на воздухе)	<p>- продолжать развивать вестибулярный аппарат при скольжении по ледяной дорожке; содействовать укреплению и закаливанию детского организма в зимнее время .</p> <p>- формировать представление о зимних спортивных играх и забавах; развивать функцию равновесия при скольжении по ледяной дорожке; упражнять в умении кататься на санках; упражнять в построении в круг; развивать ловкость, быстроту реакции по сигналу.</p>	202

Февраль 1-я неделя	61. «Путешествие по зимнему городу»	Продолжать укреплять нервную систему; упражнять в ходьбе по наклонной доске, сохраняя равновесие, развивая координацию движений; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед . добиваясь сильного толчка и мягкого приземления; продолжать закреплять подбрасывание и ловлю мяча двумя руками, обратить внимание на исходное положение, способ броска и прослеживание полета.	213
	62. «Наши куклы любят физкультуру».	- продолжать укреплять мышцы плечевого пояса; обогащать двигательный опыт за счет усвоения ходьбы по наклонной доске. Сохраняя равновесие, развивая координацию движений; продолжать упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, добиваясь сильного толчка и мягкого приземления; обогащать двигательный опыт за счет усвоения подбрасывания и ловли мяча двумя руками, сохраняя вертикальное направление движения.	216
	63. «Мой город зимой» (мини –поход по улицам)	- оздоравливать детский организм в зимний период на воздухе; развивать выносливость во время длительной ходьбы; укреплять дыхательную систему. -формировать представление о родном городе; учить соблюдать определенные интервалы во время передвижения, не отставая от впередиидущего; продолжать обучать прыжкам на двух ногах с продвижением вперед, добиваясь сильного толчка и дальности прыжка; закреплять навыки метания в даль правой и левой рукой , добиваясь энергичного броска.	219

2-я неделя	64. «Три волшебных огонька помогают нам всегда»	<ul style="list-style-type: none"> - развивать координацию зрительного и слухового анализаторов. -знакомить со способом бросания мяча об пол и ловли его, добиваться сильного удара и ловли кистями рук; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку удобным способом; упражнять в прыжках на двух ногах через ориентиры с продвижением вперед, добиваясь сильного толчка , полетности и мягкого приземления. 	220
	65. «тренажеры так важны- занимайтесь , малыши!»	<ul style="list-style-type: none"> - развивать крупную и мелкую моторику, гибкость и ловкость; развивать мышцы верхних конечностей, груди, спины, брюшного пресса; развивать координацию зрительного и слухового анализаторов. - обогащать двигательный опыт за счет работы с роллерами, развивая чувство равновесия и координации движений; учить подбрасывать мяч одной рукой и ловить его двумя руками; закреплять способ ловли мяча двумя руками и прослеживание его полета. 	223
	66. «Наши помощники-снежные тренажеры»(на воздухе).	<ul style="list-style-type: none"> - развивать вестибулярный аппарат; укреплять связочно-мышечный аппарат туловища, ног; развивать слуховой анализатор; закреплять навык правильного носового дыхания. - формировать представление о том, что снежные постройки на участке помогают играть, весело заниматься физкультурой, укреплять здоровье; закреплять навыки скольжения по ледяной дорожке, сохранять равновесие, принимать 	225
		<p>правильное исходное положение; упражнять в катании с горки, умении подниматься по ступенькам, быстро вставать и уходить с ледяного ската у основания горки; соблюдать правила безопасности при подъеме и скатывании с горки.</p>	

3-я неделя	67. «Зимний спортивный городок»	- продолжать развивать межанализаторные связи в процессе выполнения вариативных заданий. - развивать глазомер и силу толчка при скатывании мяча по наклонной доске; закреплять умение правильно чередовать движение рук и ног в пролезании в обруч; упражнять в ходьбе по доске с сохранением равновесия.	227
	68. «С ловким обручем дружу».	- укреплять опорно-двигательный аппарат, развивать гибкость и подвижность суставов; укреплять функцию зрения. - развивать координацию движений и чувство равновесия; формировать умение прокатывать обруч удобным способом; развивать быстроту двигательной реакции; упражнять в умении группироваться при пролезании в обруч.	230
	69. «веселые ножки» (на воздухе)	- развивать слуховой анализатор; закаливать организм, адаптировать его к физической нагрузке в зависимости от оздоровительного маршрута. - упражнять в прыжках с продвижением вперед; закреплять навык подлезания без опоры руками, добиваться хорошего прогибания спины.	232
4-я неделя	70. «Как мы отдыхаем»	- укреплять мышцы свода стопы; формировать правильное дыхание. - формировать представление о рациональном режиме активности и отдыха; развивать функцию равновесия, умение сохранять его на низкой опоре; упражнять в мягком приземлении на полусогнутые ноги; учить подлезать на четвереньках, хорошо прогибая спину; развивать в игре ловкость, внимание, быстроту реакции по сигналу.	233 236
	71. «Поможем собачке Жучке быть здоровой»	-продолжать укреплять «мышечный корсет»; формировать межанализаторные связи на основе чередования умственной и физической нагрузки.	

		<ul style="list-style-type: none"> - упражнять в правильной координации рук и ног во время ходьбы и бега; учить ходить не шаркая ногами, не опуская головы; продолжать развивать чувство равновесия, формировать правильную осанку при ходьбе по шнуру; учить прыгать , мягко опускаясь на полусогнутые ноги; автоматизировать навык подлезания под шнур удобным способом; развивать согласованность движений и быстроту реакции по сигналу. 	
	72. «Масленичка».(на воздухе)	<ul style="list-style-type: none"> - продолжать формировать навык носового дыхания; развивать слуховой анализатор. - дать элементарные знания о русском народном празднике « Масленица»; закреплять навык катания на санках разными способами; продолжать упражнять в ходьбе и беге с высоким подниманием коленей; закреплять умение ориентироваться в пространстве. 	238
Март. 1-я неделя	73. «Воробей с березы на дорожку прыг».	<ul style="list-style-type: none"> - продолжать формировать правильную осанку; укреплять систему дыхания и терморегуляции. - учить удерживать равновесие при ходьбе приставным шагом по шнуру; продолжать учить спрыгивать со скамейке, мягко приземляясь на полусогнутые ноги, и смотреть вперед; упражнять в навыке влезания и спуска по гимнастической стенке, обращая внимание на захват руками и постановку ног; автоматизировать ходьбу и легкий бег. 	252
	74. «Нарядная Масленичка»	<ul style="list-style-type: none"> - тренировать нервную систему на основе регулирования эмоциональной нагрузкой. - учить удерживать равновесие при ходьбе боком приставным шагом по шнуру; упражнять в легком приземлении в прыжках с высоты; упражнять в координации рук и ног в лазаньи по гимнастической стенке, добиваться правильного хвата и постановки стопы. 	254

	75. «Зачирикал воробей веселей на крыше» (на воздухе)	<ul style="list-style-type: none"> - продолжать развивать и зрительный анализаторы. - закреплять умение удерживать равновесие в ходьбе по ограниченной площади приставным шагом и боком; упражнять в прыжке с высоты, добиваться спрыгивания на 	256
		полусогнутые ноги, удерживать равновесие; совершенствовать навык подлезания под шнур, не касаясь руками пола и правильно группируясь.	
2-я неделя	76. «Весна , весна на улице!»	<ul style="list-style-type: none"> - укреплять мышцы свода стопы; тренировать систему терморегуляции и дыхания. - совершенствовать навык отталкивания в прыжках в длину с места; продолжать учить подбрасывать мяч вверх двумя руками снизу и ловить его, не прижимая к груди; развивать внимание , быстроту реакции, движений; формировать первоначальное представление о лазании по гимнастической стенке с передвижением с пролета на пролет. 	258
	77. «Путешествие в весенний лес».	<ul style="list-style-type: none"> - укреплять мышечный корсет, зрительный и слуховой анализаторы. - формировать представление об отдыхе на природе; совершенствовать навык отталкивания в прыжках в длину с места; упражнять в подбрасывании мяча двумя руками с низу и ловле его кистями рук, не прижимая к себе; обогащать двигательный опыт за счет усвоения лазания по гимнастической стенке с передвижением с пролета на пролет. 	260
	78. «К нам весна шагает быстрым шагом».(на воздухе)	<ul style="list-style-type: none"> - развивать функцию дыхания; укреплять опорно-двигательный аппарат. - совершенствовать навык отталкивания в прыжках в длину с места, сохраняя равновесие при приземлении; автоматизировать навык последовательного подлезания под два шнура, добиваясь правильной группировки тела; упражнять в беге в рассыпную и ориентироваться в пространстве; развивать умение выполнять движения по сигналу; учить заботиться о своем здоровье. 	263

3-я неделя	79. «Есть у солнышка друзья»	<ul style="list-style-type: none"> - укреплять нервную систему на основе процессов возбуждения и торможения; развивать функции опорнодвигательного аппарата. - автоматизировать навык отталкивания в прыжках в длину с места, добиваясь сильного толчка ногами и дальности полета; продолжать учить бросать мяч и ловить его после отскока от пола; совершенствовать равновесие при ходьбе по ограниченной площади, добиваясь правильной осанки и взгляда 	264
		вперед; стимулировать желание помогать своему организму, заботиться о своем здоровье, уметь чередовать активность с отдыхом.	
	80. «Малыши-крепыши радуются весне»	<ul style="list-style-type: none"> - продолжать формировать навык правильной осанки; развивать жизненно важные функции. - развивать чувство равновесия и уверенности при ходьбе по доске с мешочком на голове, сохраняя правильную осанку; совершенствовать навык отталкивания в прыжках на двух ногах на месте разными способами; упражнять в метании в вертикальную цель правой и левой рукой, обращая внимание на силу броска. 	267
	81. «В гости к солнышку» (на воздухе).	<ul style="list-style-type: none"> - продолжать укреплять мышцы плечевого пояса. - продолжать учить метанию в вертикальную цель правой и левой рукой, обращая внимание на замах и направление броска; совершенствовать навык прыжка в длину с места, добиваясь энергичного толчка и взмаха рук; упражнять в беге в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга, развивать ловкость; развивать умение действовать точно по сигналу. 	270

4-я неделя	82. «Заюшкина избушка»	<ul style="list-style-type: none"> - укреплять мышцы стопы, формировать правильную осанку; развивать правильное дыхание. - уточнять способы ходьбы по мягкому бревну: приставным шагом и прямо; выполнять прыжки на двух ногах на месте разным способом: ноги врозь вместе, «ножницы». Вокруг себя; продолжать совершенствовать навык метания предмета в цель через «заборчик» правой и левой рукой; развивать воображение, двигательное творчество. 	272
	83. «Мы умеем отдыхать» (валеолого-физкультурное)	<ul style="list-style-type: none"> - продолжать формировать правильную осанку; развивать привычку к рациональному режиму активности и отдыха, заботиться о своем здоровье в весенний период, предупреждать утомляемость детей. - продолжать развивать чувство равновесия и уверенности при ходьбе по буму с мешочком на голове; автоматизировать навык отталкивания и мягкого приземления в прыжках на двух ногах на месте разными способами; продолжать учить метанию в вертикальную цель. 	274
	84. «Игры –забавы с санками» (мини поход в лес, парк)	<ul style="list-style-type: none"> - продолжать формировать привычку к рациональному режиму активности и отдыха, заботиться о своем здоровье в весенний период. - закреплять в игровой форме навыки циклических упражнений; упражнять в скатывании с горки по одному и парами; совершенствовать движения в естественных природных условиях, обогащать двигательный опыт; продолжать соблюдать интервал во время передвижения, не отставая от впереди идущего. 	279

<p>Апрель. 1-я неделя.</p>	<p>85. «Песенкой чудесенкой начинается весна, птичка веселая ее нам принесла!»</p>	<p>- укреплять опорно-двигательный аппарат; развивать функцию терморегуляции. -упражнять в ходьбе по шнуру, приставляя пятку к носку другой ноги, держать голову прямо, смотреть вперед; упражнять в броске мяча вверх и об пол; закреплять умение координировать движение рук и ног в лазании по гимнастической стенке; упражнять в беге.</p>	<p>289</p>
	<p>86. «Веселые бельчата».</p>	<p>- продолжать совершенствовать координацию движений, укреплять опорно-двигательный аппарат. - упражнять в ходьбе по шнуродобиваться правильной осанки. = упражнять в бросании мяча вверх и об пол, добиваясь прямого броска вверх и ловли его; закреплять умение координировать движение рук и ног в лазании по гимнастической стенке; развивать слуховое внимание , быстроту реакции на сигнал.</p>	<p>291</p>
	<p>87. «Хрустящие дорожки» (на воздухе)</p>	<p>- развивать органы дыхания при помощи физических упражнений, ходьбы и бега на воздухе в весенний период; развивать силу мышц ног. - развивать интерес к явлениям природы и изменениям, происходящим весной: лед стал хрупким под ногами, тает на солнце; упражнять в ходьбе в колонне и в разных направлениях, добиваться координации рук и ног, ориентировки в пространстве; упражнять в прыжках с продвижением в перед на двух ногах, приземляясь на полусогнутые ноги; закреплять умение скользить по ледяной поверхности на двух ногах, сохраняя равновесие.</p>	<p>294</p>

2- неделя.	88. «Мишка-Топтыжка проснулся»	- формировать правильную осанку, укреплять мышцы свода стопы, связочно-мышечный аппарат ног. - обогащать двигательный опыт за счет усвоения перебрасывания мяча друг другу снизу, обращать внимание на бросок и ловлю мяча, не прижимая к груди; совершенствовать навык мягкого приземления в прыжках в длину с места; продолжать обогащать двигательный опыт за счет ползания по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени.	296
	89. «Новая шубка зайки.»	- продолжать формировать правильную осанку, укреплять мышцы свода стопы, связочно-мышечный аппарат ног. - продолжать обогащать двигательный опыт за счет усвоения перебрасывания мяча друг другу, обращать внимание на бросок и ловлю мяча, не прижимая к груди; совершенствовать навык мягкого приземления в прыжках в длину с места на полусогнутые ноги; упражнять в ползании по наклонной доске на четвереньках с опорой на ладони и колени.	298
	90. «Покажем Мишке свои любимые игры»(на воздухе)	- продолжать укреплять опорнодвигательный аппарат. - расширять элементарные знания об изменениях в природе с приходом весны; закреплять подлезание под шнур без опоры, добиваться хорошего прогибания спины; упражнять в бросании мяча вверх и ловле его двумя руками, не прижимая к груди.	300
3-я неделя.	91. «Я и мой друг цветок»	- развивать мышцы стопы. - продолжать упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по скамейке боком приставным шагом; совершенствовать навык подлезания под препятствие, не касаясь руками пола, добиваться самостоятельного, правильного выполнения; продолжать совершенствовать навык мягкого приземления в прыжках с продвижением вперед, добиваясь сильного толчка обеими ногами; развивать внимание,	302

		быстроту реакции в подвижной игре.	
	92. «Хороша березка в белом сарафанчике с сережками в карманчике!»	-продолжать развивать вестибулярный аппарат. - упражнять сохранять равновесие в ходьбе по скамейке боком и приставным шагом, выполняя приседание; совершенствовать навык подлезания под шнур; продолжать совершенствовать навык мягкого приземления в прыжках в длину с места; упражнять в беге , способствовать развитию скорости.	304
	93. «Чем пахнет весна?»(на воздухе)	- закреплять глубокое носовое дыхание; развивать гибкость позвоночника; укреплять мышцы ног, стопы, вестибулярный аппарат. - совершенствовать навыки ходьбы парами, согласовывая действия с другими детьми; упражнять в беге в разных направлениях; продолжать совершенствовать навыки прыжка боком, добиваясь сильного толчка ногами; продолжать совершенствовать навык подлезания под шнур, не касаясь руками земли.	306
4-я неделя	94. «Наш друг муравей»	- побуждать сохранять правильную осанку. - продолжать упражнять сохранять правильную осанку при ходьбе по наклонной доске; совершенствовать навыки мягкого приземления в прыжках в глубину; упражнять в перебрасывании мяча через шнур, добиваться броска вперед вверх; совершенствовать положение рук при ходьбе и беге.	308
	95. «Звуки весны» (валеологофизкультурное)	- развивать координацию движений, зрительный и слуховой анализатор. - упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по кубикам; упражнять в прыжках в глубину; продолжать обогащать опыт в перебрасывании мяча через шнур.	310

	96. «Живые ручейки» (на воздухе)	<ul style="list-style-type: none"> - продолжать укреплять мышечный корсет. - закреплять знания о явления природы; продолжать упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной площади; упражнять в ходьбе и беге в колонне, по сигналу менять темп; закреплять прыжки вверх, сильно отталкиваясь ногами. 	312
Май. 1-я неделя	97. «Я ловкий и сильный» (контрольно-учетное)	<ul style="list-style-type: none"> - продолжать тренировать правильное носовое дыхание и координацию движений. - выявлять уровень физической подготовленности в метании мешочка в даль правой и левой рукой; выявлять развитие ловкости в челночном беге; продолжать упражнять в беге в разных направлениях и подлезании; развивать внимание и ориентировку в пространстве. 	325

	98. «Я быстрый и сильный»(контрольноучетное)	<ul style="list-style-type: none"> -продолжать формировать правильную осанку. - выявлять уровень физической подготовленности в метании мешочка в даль правой и левой рукой; выявлять развитие скоростных качеств у детей в беге на скорость; совершенствовать навык бега в рассыпную, занимая всю площадь зала. 	327
	99. «На дворе месяц май- сколько хочешь играй!»(на воздухе)	<ul style="list-style-type: none"> -укреплять нервную систему на основе эмоционально-личностного общения. - выявлять уровень знаний содержания подвижных игр и их правила; закреплять навыки выполнения основных видов движений в подвижных играх; проявлять быстроту и ловкость во время игры. 	329

2-я неделя	100. «поможем Мишке-Топтыжке!» (контрольно-учетное)	- развивать координацию движений , равновесие, укреплять мышечный аппарат стопы. - выявлять уровень физической подготовленности в прыжках в длину с места; выявлять уровень самостоятельности при выборе физических упражнений; уточнять умение действовать согласованно, по сигналу воспитателя.	331
	101. «Проверь себя»(контрольноучетное)	- укреплять мышцы плечевого пояса. - выявлять уровень физической подготовленности в прыжках в длину с места, метание тяжелого мяча вдаль.	333
	102. «Давайте поиграем»(контрольноучетное)	- правильно выполнять носовое дыхание на физических упражнениях. - закреплять навыки выполнения основных движений; развивать координацию движений; выявлять уровень знаний содержания подвижных игр.	334

3-я неделя	103 и 104. «Я помогу Доктору Айболиту» (контрольно-учетное)	-полдолжать развивать гибкость; -укреплять мышцы туловища и конечностей; продолжать развивать координацию двигательного и зрительного анализаторов.	336
	105. «Раз, два, три, четыре. Пять- собрались мы поиграть!» (контрольно-учетное на воздухе.	-содействовать оздоровлению и закаливанию организма на свежем воздухе; укреплять опорно-двигательный аппарат. - выявлять уровень знаний о содержании подвижных игр; закреплять навыки выполнения основных движений; закреплять знания правил подвижных игр; продолжать развивать самоконтроль и координацию движений.	338

4-я неделя.	106. «На лесной полянке»(контрольноучетное)	<ul style="list-style-type: none"> - продолжать развивать координацию движений и слуховой анализатор; укреплять мышцы туловища, конечности. - упражнять в ходьбе и сбегании по наклонной доске, сохраняя равновесие; закреплять умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках в длину с места; обогащать опыт детей за счет подбрасывания мяча двумя руками и ловли его кистями рук. 	340
	107. «Я все умею , все могу» (валеологофизкультурное.)	<ul style="list-style-type: none"> - развивать координацию движений, вестибулярный аппарат, слуховой анализатор и зрительный; укреплять мышцы туловища, конечностей. - продолжать упражнять в ходьбе по наклонной доске со свободными, естественными движениями рук, сохраняя равновесие; продолжать упражнять в прыжках в длину с места, закрепляя умение в мягком приземлении на полусогнутые ноги; обогащать опыт за счет подбрасывания мяча двумя руками и ловле его, не прижимая к груди; формировать представления о своем организме, частях своего тела и их назначении. 	342
	108. «Становись скорей в кружок - поиграем, мой дружок!»(контрольноучетное на воздухе, диагностика подвижных игр)	<ul style="list-style-type: none"> - укреплять систему терморегуляции организма. - выявлять уровень знаний содержания подвижных игр; закреплять навыки и умения бросания и ловли мяча; закреплять умение сохранять равновесие в ходьбе по наклонной доске, подпрыгивать вверх, отталкиваясь двумя ногами. 	344
Тематическое планирование валеологических занятий			
Этап	Месяц	Общая тема на месяц	Номер и тема занятия
Как много интересного в мире физкультуры и здоровья	Сентябрь	«Тело человека»	«Тело человека»

	Октябрь	«Я и растения осенью. Витамины»	«Мой нос»
	Ноябрь	«Я и животные осенью. Подготовка к зиме»	«Глаза мои помощники»
Почемучка	Декабрь	«Моя семья. Зимние традиции»	«Мы малыши крепыши, витамины нам нужны»
	Январь	«Мое здоровье зимой»	«Где живет сердце?»
	Февраль	«Я и мой город. Спортивные традиции»	«На прогулку мы пойдем, нашу кожу сбережем»
Что будет, если?...	Март	«Я расту. Весенние изменения в природе»	«Мой добрый волшебный сон»
	Апрель	«Я, растения и животные весной»	«Мои ушки - послушки»
	Май	«Каким я стал?»	«Очень много я могу, свое здоровье сберегу!»

**Перспективное планирование подвижных игр
в средней группе**

Месяц	Название игры
Сентябрь	<p>«По ровненькой дорожке» «Найди свой домик по цвету» «Прокати в воротца» «Котята и щенки» «Пройди не упади» «Лошадки» «Найди свою пару» (С флажками) «Веселые зайчата»</p>
Октябрь	<p>«Жуки» «Найди себе пару» (по цвету). «Перелет птиц». «Найди комарика». «Лошадки» «Листочки и ветер» «Подбрось-поймай» «Пройди, не упади» «Мяч через сетку» «Кто ушел?» «Воробышки и кот»</p>

Ноябрь	«Еж с ежатами» «Найди свое место» «Котята и ребята» «Лиса в курятнике» «У медведя во бору» «Кто ушел?» «Перелет птиц» «Найди себе пару» «Ловишки»
Декабрь	«Снежинки и ветер» «Еж с ежатами» «Пройди-не упади» «Медведь» «Веселые зайчата» «Найди свой домик» «Ловишки» «Лошадки» «По ровненькой дорожке»
Январь	«Мороз-красный нос» «Лошадки» «Кто дальше бросит» «Лиса в курятнике» «Наседка и цыплята» «Кто ушел?» «Зайцы и волк» «Найди свое место»
Февраль	«Ловишки» «Зайцы и волк» «пройди не упади» «Найди свое место» «Снежинки и ветер» «Найди свой домик» «Мороз-красный нос» «Лохматый пес» «Кто быстрее до ориентира» «Цветные автомобили» «Сбей снежинку» «Мыши в норках» «Найди себе пару» «Сбей сосульку» «Мороз» «Чья команда быстрее»

Март	<p>«Зайцы и волк» «Кто быстрее до цветка» «Цветные автомобили» «Мороз» «Воробушки и кот» «Найди себе пару» «Лошадки» «Перелет птиц» «По ровненькой дорожке» «Найди свое место» «Через ручеек» «Найди свой цвет» «Подбрось – поймай» «Лиса в курятнике» «Мыши в кладовой»</p>
Апрель	<p>«Перелет птиц» «Птички в гнездышках» «Лягушка и комары» «Кто дальше бросит» «Цветные автомобили» «Кто быстрее до флажка» «Зайцы и волк» «Кто ушел?» «Не опоздай в ракету» «Лохматый пес»</p>
	<p>«Найди свой домик» «У медведя во бору» «Мыши в кладовой» «Через ручеек» «Кто быстрее передаст мяч» «По дорожке на одной ножке» «Чья команда передаст быстрее мяч»</p>
Май	<p>«Перелет птиц» «По дорожке на одной ножке» «Пройди – не упади» «Лови да бросай, мяч не теряй» «Целься вернее» «Лошадки» «Найди свой домик по цвету» «Котята и щенки» «по ровненькой дорожке» «Найди себе пару»(с флажками) «Веселые зайчата» «Сделай фигуру»</p>

**Перспективное планирование ОД по физической культуре
в средней группе**

Месяц недели	Тема.	Программное содержание	стр
Сентябрь 1-неделя	«Здравствуй мой любимый зал» (игровое)	-укреплять мышцы стопы; -формировать полный выдох при выполнении дыхательного упражнения. -упражнять в ходьбе по извилистой дорожке, перешагивая через предметы, сохраняя равновесие. Свободно балансируя руками; -упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед и на месте с поворотом вокруг себя; -улучшать умение прокатывать мяч в воротца двумя руками, добиваясь прицеливания.	48
неделя	2«Путешествие в осенний лес»	-укреплять мышцы стопы; -развивать дыхательную мускулатуру, увеличить подвижность грудной клетки. -упражнять в равновесии при ходьбе по извилистой дорожке, сохранять интервалы. -упражнять в прыжках на двух ногах на месте. -добиваться энергичного отталкивания двумя ногами. - закреплять умение прокатывать мяч друг другу между предметами. -развивать настойчивость в достижении результата. -закреплять и уточнять правила поведения в лесу.	50- 53
	3.«Листопад, листопад! Листья разные летят!» (на воздухе)	-повышать сопротивляемость организма простудным заболеваниям за счет занятий на воздухе. -учить сохранять равновесие при ходьбе по извилистой дорожке. -совершенствовать умение прокатывать мяч друг другу между предметами. - развивать слуховое и зрительное восприятие в играх и игровых упражнениях	53- 55
2 неделя	4. «Какой я?» (учетно-контрольное)	Укреплять опорно-двигательный аппарат на свежем воздухе. -тренировать правильное носовое дыхание, укреплять мышцы рта. -выявлять уровень физической подготовленности детей в метании мешочка в даль правой и левой рукой. -выявлять уровень развития ловкости в челночном беге. -упражнять в подлезании под шнур , не касаясь руками земли и влезании на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	55- 57

	5. «Какой я?» (контрольно – учетное)	<ul style="list-style-type: none"> - продолжать развивать и укреплять мышцы плечевого пояса и стопы. - тренировать навык правильного носового дыхания. -продолжать выявлять уровень физической подготовленности детей в метании мешочка вдаль правой и левой рукой. -выявлять уровень развития быстроты в беге на скорость. - упражнять в беге с преодолением препятствий (в подвижной игре) 	57-59
	6. «На прогулку мы спешим, быть здоровыми хотим» (на воздухе)	<ul style="list-style-type: none"> -упражнять в ходьбе, согласовывая движения рук и ног , сохраняя правильную осанку. -формировать умение ориентироваться в пространстве во время бега. - развивать зрительное и слуховое восприятие. - упражнять в подлезании под шнур, не касаясь руками земли, и взлезании на гимнастическую стенку, не пропуская реек. 	59-61
3-я неделя	7. «Какой я?»	<ul style="list-style-type: none"> -укреплять мышечно-связочный аппарат. - формировать правильную осанку. - выявлять уровень физической подготовленности в прыжках в длину с места. - выявлять уровень самостоятельности при выборе физических упражнений. - развивать переключаемость внимания в играх и игровых упражнениях. 	61-62
	8и10 «Помоги доктору Айболиту»	<ul style="list-style-type: none"> -продолжать формировать правильную осанку. -укреплять мышцы плечевого пояса. -выявлять уровень физических качеств. -выявлять уровень самостоятельности при выборе физических упражнений. -упражнять в поворотах на месте. 	63-65

	9. « На прогулку мы спешим, с белкой поиграть хотим» (на воздухе)	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнять в ходьбе по буму с перешагиванием через предметы и свободной балансировке рук. - побуждать к самостоятельному поиску способов действия с предметами. - развивать внимание , быстроту, ловкость, и слуховое восприятие. 	65-66
4-я неделя	11. « Какой я?» (контрольноучетное)	<ul style="list-style-type: none"> -укреплять мышцы рук плечевого пояса, спины, ног. -развивать подвижность , гибкость позвоночника. - выявлять уровень физических качеств: силы плечевого пояса,гибкости и прыжковой выносливости. - выявлять уровень самостоятельности при выполнении двигательных заданий. -развивать чувство равновесия, способность владеть своим телом. 	67-68

	12. «Забавные игры» (игровое , на воздухе)	<ul style="list-style-type: none"> -упражнять в прыжках в длину с места, обращая внимание на исходное положение, взмах рук и мягкое приземление. -упражнять в метании мяча в даль, добиваясь дальности полета. -развивать быстроту реакции на словесный сигнал. - развивать умение регулировать напряжение внимания и мышечной деятельности в зависимости от игровой ситуации. 	69- 70
	Валеологическое занятие. 2 как устроено наше тело»	<ul style="list-style-type: none"> -предупреждать утомляемость детей. -чередовать деятельность на занятии. -создавать комфортную обстановку. -развивать умение ориентироваться в строении собственного тела, различать и называть части тела, различать понятия «девочка» - «мальчик» -формировать способы сравнения и обобщения при выполнении заданий. 	71- 72
Октябрь 1-я неделя	13. «Жукинепоседы»	<ul style="list-style-type: none"> -тренировать процессы возбуждения и торможения. - развивать координацию движений, формировать правильную осанку. -формировать представления о способах выполнения физкультурно-оздоровительной деятельности. - развивать равновесие в ходьбе по скамейке с дополнительными заданиями для рук. -побуждать энергично отталкивать мяч двумя руками от себя, добиваясь прокатывания по прямой. - упражнять в ползании на низких и средних четвереньках , добиваясь координации движений. - побуждать активно использовать приобретенные двигательные навыки. 	83- 86
	14. «Вдруг откуда-то летит маленький комарик»	<ul style="list-style-type: none"> -развивать слуховой и зрительные анализаторы. -продолжать активизировать дыхательную систему. - упражнять в ходьбе по скамейке приставным шагом, добиваясь сохранения равновесия и спрыгивания в указанное место. - упражнять в умении энергично отталкивать мяч двумя руками в прямом направлении. - продолжать упражнять в умении подлезать под шнур, прогибая спину. Координируя движения рук и ног. - эластично сгибать колени при подпрыгивании вверх. -учить точно выполнять задание по карточке – модели. 	86- 88

	«В гости к бабочке» сюжетно-игровое , на воздухе)	<ul style="list-style-type: none"> - развивать функцию терморегуляции. - укреплять вестибулярный аппарат. - укреплять связки и суставы стопы. - закреплять умение ходить по ограниченной площади, сохраняя равновесие. - сохранять устойчивое положение тела после кружения. - упражнять в подлезании под шнур с прогибанием спины без касания руками земли. - закреплять умение выполнять подскок на месте с целью достать подвешенный предмет. - развивать умение входить в воображаемую ситуацию, искать новые формы движений. 	88-90
2-я неделя	«И шуршат листочки - невидимки»	<p>Закреплять умение сохранять равновесие в ходьбе по скамейке с перешагиванием через предметы. - добиваться мягкого приземления на полусогнутые ноги и активного взмаха рук.</p> <p>- закреплять умение прокатывать мяч друг другу из разных исходных положений.(сидя, стоя, на коленях) - подлезать под шнур на средних четвереньках.</p>	90-92
	«Осенние цветы»	<ul style="list-style-type: none"> - продолжать формировать правильную осанку. - способствовать профилактике плоскостопия. - обучать ходьбе по канату боком, приставным шагом, наступая на него серединой стопы, сохраняя равновесие. - в подскоках на двух ногах на месте с поворотом направо(налево) обращая внимание на положение туловища, сгибание и выпрямление ног. <p>-развивать внимание, умение действовать по сигналу.</p>	93-94
	«Есть у осени друзья – это ты , и он , и я!» (на воздухе)	<ul style="list-style-type: none"> - развивать способность осуществлять контроль за положением своего тела в ходьбе с перешагиванием через предметы. - упражнять в подскоках на двух ногах на месте с поворотом направо(Налево), обращая внимание на положение своего туловища, сгибание и выпрямление ног. - упражнять в подлезании под шнур прямо без касания руками земли. 	95-96
Ноябрь 1-я неделя	27. «У нас в гостях Усатый-полосатый» (на воздухе)	<ul style="list-style-type: none"> -развивать функцию терморегуляции. - продолжить развивать слуховой и зрительный анализаторы. - упражнять в беге врассыпную и по кругу, добиваясь ориентировки в пространстве и единого темпа в беге по кругу. - упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной площади, умении 	129-131

		<p>контролировать свое тело;</p> <p>- развивать умение действовать в соответствии с правилами.</p>	
--	--	--	--

2-я неделя	28. «Лиса всему лесу краса!»	<p>- тренировать слуховой анализатор.</p> <p>- укреплять мышцы туловища.</p> <p>- совершенствовать навык равновесия при ходьбе по доске с дополнительными заданиями.</p> <p>- упражнять в подпрыгивании на месте на двух ногах с целью достать предмет, добиваясь сильного отталкивания и приземления на носки.</p> <p>- обучать в подбрасывании и ловле мяча после отскока от пола кистями рук.</p> <p>- развивать внимание, быстроту реакции, умение делать простейшие выводы.</p>	131-133
	29. «Белка хлопотунья»	<p>- формировать правильную осанку.</p> <p>- развивать мелкие мышцы рук.</p> <p>- совершенствовать навык равновесия при ходьбе по доске с дополнительными заданиями.</p> <p>- упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>- упражнять в подбрасывании и ловле мяча после отскока от пола.</p> <p>- продолжать развивать внимание, слуховое восприятие и быстроту реакции.</p>	134-136
	30. «Белочка резвушка» (на воздухе)	<p>- продолжать укреплять мышцы стопы.</p> <p>- развивать мышцы плечевого пояса.</p> <p>- закреплять навык прыжков на двух ногах с продвижением вперед, добиваясь энергичного толчка двумя ногами и замаха рук.</p> <p>- совершенствовать ходьбу по ограниченной площади, осуществляя контроль за положением своего тела.</p> <p>- закреплять навык метания через шнур одной рукой из-за головы, обращая внимание на слитное движение замаха и броска.</p> <p>- развивать слуховое внимание и ориентировку в пространстве.</p>	136-138

3-я неделя	31. «Скокпоскок»	<ul style="list-style-type: none"> -Продолжать укреплять опорно-двигательный аппарат; -повышать общий тонус мышц; -обучать подлезанию под дугу без касания руками пола; -упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, приучать отталкиваться за счет активного и своевременного разгибания стопы; -продолжать упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками после отскока об пол, прослеживая глазами полет мяча; -учить владеть элементами самоконтроля и самооценки; -развивать ловкость, внимательность, быстроту реакции. 	138-140
	32. «Мишкалежебока»	<ul style="list-style-type: none"> - продолжать укреплять своды стопы; -способствовать формированию правильной осанки. -совершенствовать навык равновесия при ходьбе по возвышенной площади с дополнительными заданиями, обращая внимание на сохранение правильной осанки; - добиваться сильного толчка, мягкого приземления и активного движения туловища, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; -продолжать обучать подлезанию под дугу, без касания руками пола; -развивать координацию движений и физические качества: выносливость, быстроту, ловкость, гибкость. 	141-143
	33. «в гости к мишке» (на воздухе)	<ul style="list-style-type: none"> -формировать привычные вдох и выдох; -укреплять мышцы позвоночника; -совершенствовать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, добиваясь правильного положения тела; -упражнять в подлезании под дугу в полном приседе, обращая внимание на умение группироваться; -закреплять умение выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед, добиваясь сочетания взмаха руками вперед-вверх с отталкиванием; -развивать выносливость, ловкость, ориентировку в пространстве и слуховое внимание. 	144-145

4-я неделя	34. «осенние игры и забавы»	-способствовать укреплению мышц, связок и суставов ног; -развивать опорно-двигательный аппарат и укреплять основные группы мышц; -обогащать опыт за счет усвоения прыжков в глубину, обращая внимание на сохранение равновесия и мягкого приземления; -закреплять умение сохранять равновесие в ходьбе по возвышенной площади с дополнительным заданием; -закреплять навык подлезания под шнур без касания руками пола; -развивать глазомер, силу, ловкость, слуховое внимание.	146-148
	35. «Все готовятся к зиме» (валеологофизкультурное)	-укреплять опорно-двигательный аппарат и позвоночник; -продолжать обучение прыжкам с высоты, добиваясь взмаха руками, активного сгибания ног при приземлении; -совершенствовать навык равновесия при ходьбе по возвышенной площади с мешочком на голове; -продолжать обучать бросанию мяча вверх и ловле его двумя руками, не прижимая их к туловищу, добиваясь прослеживания глазами за полетом мяча; -формировать представления о вариативном использовании физических упражнений для укрепления здоровья.	148-150
	36. «Зверюшки. Навострите ушки» (на воздухе)	-укреплять мышечно-связочный аппарат стопы; - укреплять дыхательную мускулатуру. Повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям; -совершенствовать навык в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Добиваясь энергичного толчка и активного движения туловища; -продолжать упражнять в ходьбе по ограниченной возвышенной площади с дополнительными заданиями для рук, сохраняя равновесие; -добиваться мягкого приземления точно в обозначенное место; -развивать внимание, ловкость, силу, быстроту.	150-152
Валеологическое занятие.	2.«Глаза – мои помощники»	-учить беречь глаза; -предупреждать утомляемость детей; -знакомить с органами зрения, их роль в жизни человека; -знакомить с основными правилами ухода за глазами; -развивать внимание, речь, память.	152-154

Декабрь. 1-я неделя	37.» Здравствуй, гостя Зима!»	-активировать дыхательную систему; -укреплять своды стопы; -формировать представления о развитии физических качеств ,необходимых человеку зимой, уточнять виды зимних физических упражнений; -закреплять навык равновесия в ходьбе по возвышенной площади с перешагиванием через предметы; -добиваться мягкого приземления в спрыгивании с высоты; Учить составлять свои действия с моделью выполнения физических упражнений.	168- 170
	38. «Снеговичок - круглый бочок»	-продолжать укреплять мышцы рук, плечевого пояса и стопы; -формировать правильную осанку; -обогащать представления о способах выполнения физических упражнений в играх; -формировать представления о связи между элементами движений; -учить спрыгивать с высоты в обозначенное место, добиваясь правильного отталкивания, приземления; - упражнять в «школе мяча», обращая внимание на правильный хват мяча и контроль за его полетом; - развивать равновесие, упражнять в ходьбе по склону, способом перешагивания через предметы.	171- 173
	39. «Снежок - мой дружок» (на воздухе)	-продолжать укреплять суставно-связочный аппарат стопы; -продолжать развивать равновесие; -формировать представления о связи дальности полета и сильного маха руки;	173- 174
		-упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, добиваясь правильной осанки и сохранения равновесия; -упражнять в метании вдаль правой левой рукой способом сверху, добиваясь правильной траектории полета; -закреплять навык мягкого приземления точно в обруч, обращая внимание на взмах руки.	
2-я неделя	40. «Эх, вы лыжи, мои лыжи» (в зале, образноигровое)	-продолжать укреплять свод стопы; -развивать равновесие и координацию движений; - закреплять навык равновесия и сохранение правильной осанки; - упражнять в умении выполнять прыжок на двух ногах вперед и назад через канат, добиваясь мягкого приземления и взмах руками; -обогащать двигательный опыт в лазанье по гимнастической стенке переменным способом. Обращая внимание на правильный хват и постановку стопы.	175- 177

	41. «Ловкие детишки» (в зале)	-способствовать развитию координации движений; -укреплять мышцы плечевого пояса; -учить устанавливать причинно-следственные связи; -закреплять умение прыгать на двух ногах через предметы, передвигаясь вперед, добиваясь энергичного отталкивания двумя ногами и мягкого приземления; - обогащать двигательный опыт за счет лазанья по гимнастической стенке переменным способом, добиваясь точного захвата и правильной постановки стопы; -развивать зрительное восприятие и ориентировку в пространстве; -упражнять в бросании и ловле мяча, добиваясь прослеживания его полета.	177-179
	42. «бегут по дорожке две доски да ножки» (на воздухе)	- продолжать развивать координацию движений; -закаливать организм при помощи ходьбы на лыжах; -показать преимущества передвижения на лыжах по снегу, знакомить с факторами, положительно влияющими на здоровье при ходьбе на лыжах; - закреплять умение ходить на лыжах ступающим и скользящим шагом; -развивать динамическое равновесие и выносливость.	180-182
3-я неделя	43.»Елочкакраса» (в зале, образноигровое)	Учить устанавливать причинно-следственные связи между старательным выполнением движений и проявлением физических качеств; -продолжать упражнять в перебрасывании мяча двумя руками снизу, добиваясь мягкого приема, прослеживания полета; --продолжать закреплять навык энергичного точка и мягкого приземления в прыжках на двух ногах, через предметы с продвижением вперед;	182-184

		-упражнять в лазанье по гимнастической стенке, побуждая выполнять переменный шаг; -развивать умение двигаться в соответствии с требованиями техники движений и правил игры.	
	44. «Новогоднее чудо» (тематическое в зале)	-укреплять мышцы плечевого пояса -формировать представления о связи качества предмета и действия с ним; -продолжать формировать навык кружения вправо, влево. С остановками; -учить подпрыгиванию на месте -упражнять в бросании и ловле мяча двумя руками изза головы, добиваясь мягкого приема мяча кистями рук.	184-186

	45. «Подарки зимы» (игровое на воздухе)	-тренировать равновесие4-упражнять мышцы стопы, добиваться экскавированности стопы; -совершенствовать навыки ходьбы, в процессе которой необходимо выполнить дополнительные задания для рук; -продолжать упражнять в прыжках с продвижением вперед, добиваясь приземления на полусогнутые ноги; -упражнять в метании снежка в даль правой и левой рукой, добиваясь правильной траектории полета; -развивать координацию движений.	187- 189
	4-я неделя 46. «Жили – были зайки на лесной опушке, жили – были зайки в беленькой избушки» (интегрированное занятие)	-продолжать укреплять опорно-двигательный аппарат, развивать координацию движений.- Учить устанавливать связи между правильной техникой выполнения движения и результатом; -учить ходить по возвышенной наклонной площади опоры, сохраняя равновесие; -упражнять в подпрыгивании вверх на месте с касанием одной рукой подвешенного предмета, добиваясь энергичного отталкивания согнутыми ногами; -закреплять умение перебрасывать мяч в парах двумя руками из-за головы; -закреплять умение различать предметы по ширине; -упражнять в счете до 5; -закреплять умение ориентироваться от себя.	189- 191
	47. «Путешествие в Страну неболеек!» (валеологофизкультурное в зале)	-продолжать укреплять опорно-двигательный аппарат и мышцы стопы; -развивать координацию движений и равновесие; -формировать знания и представления о технике выполнения метания вдаль; -закреплять навык равновесия в ходьбе и скатывании по наклонной доске; -закреплять навык энергичного отталкивания и мягкого приземления в подпрыгивании на месте с целью достать предмет; -обогащать двигательный опыт за счет усвоения метания в даль; -учить способам страховки.	192- 194
	48. «Как на горке, на горе» (на воздухе)	- оздоравливать организм на свежем воздухе; -упражнять глазодвигательную мышцу; -учить устанавливать связи между выполнением движений в зимнее время и здоровьем; -уточнять правила самостраховки; -продолжать учить управлять санками при спуске с горы; -развивать равновесие при скольжении по ледяным дорожкам; -упражнять в метании на дальность, обращая	194- 196

		внимание на полет снежка по дуге.	
	4. Валеологическое занятие. «Ах ты, девочка чумазя!»	-закреплять знания о необходимости гигиенических процедур; -учить правильному способу мытья рук; -развивать мышление и речь; -развивать желание поделиться своими знаниями с малышами.	197-198
	Январь. 2-я неделя 49. «В гости к Снежной бабе» 2-я неделя. 49. «В госте к С 49. «В госте к Сне	-продолжать укреплять функцию вестибулярного аппарата; -укреплять связочно-мышечный аппарат стопы; - формировать представление о технике отбивания мяча правой и левой рукой об пол на одном месте; -закреплять навык равновесия в ходьбе по наклонной доске; -продолжать упражнять в спуске с гимнастической стенки чередующимся шагом, обращая внимание на правильный хват и постановки стопы на рейку; -упражнять в прыжках с высоты, добиваясь взмаха рук, переката с носков на пятки и активного сгибания ног при приземлении; - обучать правильному исходному положению, отбиванию мяча согнутой в локте рукой.	207-209
	50. «Мороз не велик, да стоять не велит!»	-тренировать навык правильного носового дыхания; -учить прислушиваться к своему дыханию; -показать роль физических упражнений в укреплении здоровья в зимнее время; -продолжать закреплять навык равновесия в ходьбе по наклонной доске; -добиваться правильного хвата и координации движений в спуске с гимнастической стенки чередующимся шагом; -продолжать упражнять в прыжках с высоты, добиваясь сохранения равновесия при приземлении на мягкие согнутые ноги; -продолжать обучать отбиванию мяча об пол правой и левой рукой. Согнутой в локте.	209-211
	51. «Два березовых коня по снегам несут меня» (на воздухе)	-продолжать тренировать правильное носовое дыхание; -ЗАКАЛИВАТЬ ОРГАНИЗМ НА ПРИРОДЕ В ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ ; -учить владеть своим телом, стоя на лыжах, и сохранять равновесие при разнообразных движениях; -закреплять навык ходьбы на лыжах скользящим шагом; -развивать внимание и ловкость, умение ориентироваться в пространстве; -развивать координацию движений.	211-213

	3-я неделя. 52. «В зимнем лесу» (на воздухе)	-развивать координацию движений, вестибулярный аппарат; -устанавливать причинно-следственные связи между выполнением движений и физическими качествами; - закреплять навык равновесия в ходьбе по скамейке, выполняя дополнительные задания, добиваться точного исполнения; -обучать переходу с одного пролета гимнастической стенки на другой, приставным шагом вправо и влево, добиваясь правильного хвата руками; -упражнять в отбивании мяча об пол, перед собой; - развивать внимание и сосредоточенность.	213-215
	53. «Игра в снежном городке» (в зале)	-развивать опорно-двигательный аппарат; -укреплять основные группы мышц; -устанавливать причинно-следственные связи между выполнением физических упражнений и хорошим настроением; -продолжать закреплять навык равновесия в ходьбе по скамейке, выполняя дополнительные задания; - продолжать обучать переходу с одного пролета на другой приставным шагом вправо (влево), добиваясь правильного хвата руками и постановки стопы на рейку; -обучать метанию в горизонтальную цель, обратить внимание на исходное положение и бросок; - развивать быстроту реакции, глазомер, слуховое внимание.	216-218
	54. «Как по снегу , по метели быстро саночки летели!» (на воздухе)	-продолжать укреплять мышцы плечевого пояса; -закаливать организм на природе в зимнее время; -развивать способность рационально проявлять мышечные усилия, учитывая разные условия деятельности; -упражнять в умении катать друг друга на санках в положении один сидит, другой тянет за веревочку; - развивать силу, выносливость, быстроту.	218-219
	4-я неделя 55. «Мое здоровье зимой» (в зале)	-развивать крупные и мелкие группы мышц; -учить устанавливать причинно-следственные связи между здоровьем и выполнением физических упражнений; -обучать правильному метанию вперед вниз в горизонтальную цель двумя руками снизу; -обучать прыжкам в длину с места, неглубокому присяду, сочетая отталкивание с резким взмахом рук; -упражнять в переходе с одного пролета гимнастической стенки на другой приставным шагом вправо, влево. Добиваться правильного хвата. -совершенствовать координацию движений.	220-222
	56. «Я и мое	--формировать знания о способах заботы о сердце при	222-

	сердечко» (в зале)	<p>взбегании по наклонной доске;</p> <p>-закреплять навык равновесия при взбегании по наклонной доске;</p> <p>=обучать прыжкам в длину с места, энергично отталкиваясь и взмахивая руками вперед-вверх; - продолжать упражнять в метании предмета в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой. Добиваясь правильного исходного положения; - развивать глазомер, быстроту, координацию движений, ориентировку в пространстве.</p>	225
	57. «Раз, два, три, четыре, пять – мы на лыжах все опять!» (на воздухе)	<p>-закаливать организм в зимнее время;</p> <p>-укреплять мышцы ног;</p> <p>-учить на игровом сюжете преодолевать трудности при движении на лыжах;</p> <p>-учить выполнять игровые упражнения на лыжах, сохраняя равновесие;</p> <p>-укреплять навык ходьбы на лыжах скользящим шагом с активным взмахом рук;</p> <p>-учить сохранять равновесие при спуске и подъеме, обращая внимание на правильное положение тела.</p>	225-227
	Валеологическое занятие 5. «Мое сердечко»	<p>-ознакомление с внутренним органом – сердцем; - обогащать жизненный опыт за счет усвоения знаний о том, как мы чувствуем разные запахи;</p> <p>-формировать представление об особенностях строения и функции сердца;</p> <p>-привлекать внимание к здоровью сердца;</p> <p>-формировать представления о средствах ЗОЖ: что хорошо, а что плохо для сердца.</p>	227-229
	Февраль 1-я неделя 58. «Я и мой город»	<p>-развивать равновесие;</p> <p>-укреплять глазодвигательные мышцы;</p> <p>-обогащать двигательный опыт за счет усвоения правил подпрыгивания на месте на правой и левой ноге, обращая внимание на положение туловища и отталкивание носком слегка согнутой ног в колене ноги;</p> <p>-формировать системные знания и представления о технике выполнения физических упражнений;</p> <p>-упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой, обращая внимание на последовательное выполнение технике движения;</p> <p>-упражнять в пролезании в пролеты между рейками лестницы поставленной на ребро.</p>	242-245
	59. «Полон сказок и чудес наш любимый зимний лес»	<p>-укреплять опорно-двигательный аппарат;</p> <p>-формировать системные знания и представления о технике выполнения метания в цель;</p> <p>- упражнять в пролезании в пролеты между рейками лестницы поставленной на ребро.</p>	245-247

	60. «Я люблю лыжи»	<ul style="list-style-type: none"> -укреплять мышцы ног и опорно-двигательный аппарат; -тренировать носовое дыхание на воздухе в зимнее время года; -упражнять в ходьбе на лыжах, скользящим шагом; 	248-250
		<ul style="list-style-type: none"> -обучать технике поворота на лыжах; -добиваться сохранения равновесия при поворотах и подпрыгивании; -закреплять навык метания в горизонтальную цель правой и левой рукой; -развивать зрительное восприятие и ориентировку в пространстве. 	
	2-я неделя 61. «Нам морозы не страшны»	<ul style="list-style-type: none"> -укреплять опорно-двигательный аппарат и мышцы ног; -развивать слуховой аппарат; -устанавливать причинно-следственные связи между выполнением движений и результатами; -обогащать двигательный опыт за счет перебрасывания через шнур двумя руками из-за головы, обращать внимание на исходное положение , хват мяча, бросок вперед – вверх; -закреплять навык энергичного толчка и мягкого приземления в прыжках с продвижением вперед через предметы; -упражнять в ловком и быстром пролезании вперед в туннель на низких четвереньках. 	250-252
	62. «Я и мои любимые зимние движения»	<ul style="list-style-type: none"> -развивать правильное носовое дыхание и ритмичный выдох; -устанавливать причинно-следственные связи между выполнением движений и здоровьем; -развивать равновесие, добиваясь правильного положения туловища, головы; -совершенствовать навык энергичного толчка и мягкого приземления в прыжках с продвижением вперед через предметы; -обогащать двигательный опыт за счет перебрасывания мяча через сетку двумя руками из-за головы, добиваясь правильного исходного положения, замаха и энергичного броска вперед – вверх; -развивать внимание к звуковым сигналам и реакцию на них. 	252-255
	63. «Я с горы на санках еду» (на воздухе)	<ul style="list-style-type: none"> --развивать правильное носовое дыхание и ритмичный выдох; - устанавливать причинно-следственные связи между выполнением движений и здоровьем; -развивать равновесие при скольжении по ледяным дорожкам, выполняя упражнение «Цапля»; -учить управлять санками при спуске с горы; -упражнять в спрыгивании с санок, добиваться дальности прыжка; -развивать силовые качества. 	255-257

	3-я неделя 64. «Я хочу быть сильным, ловким и умелым»	-укреплять опорно-двигательный аппарат; -воздействовать на функцию вестибулярного аппарата; =формировать знания о способах выполнения перебрасывания мяча в парах; -упражнять в ходьбе с перешагиванием через рейки лестницы, держать в руках мяч;	257- 260
		-упражнять в метании, бросании и ловле мяча в парах разными способами, добиваться сильного броска и мягкого приема мяча; -упражнять в ходьбе на четвереньках с опорой на рейки и станины положенной на пол лестницы; - обращать внимание на правильный хват и постановку стопы.	
	65. «Путешествие в страну Физкультури ю»	-укреплять связочно-мышечный аппарат; -формировать правильную осанку; - формировать знания о способах выполнения перебрасывания мяча в парах; - упражнять в ходьбе с перешагиванием через рейки лестницы, держать в руках мяч; -упражнять в бросании и ловле мяча в парах, добиваясь точного броска и приема мяча кистями рук; -развивать зрительное восприятие, умение различать цвета и действовать по зрительному сигналу.	260- 262
	66. «Я на горку заберусь, а потом с нее скачусь» (на воздухе)	-укреплять связки голеностопных суставов; Закалять организм в зимнее время года; -учить устанавливать связь между техникой выполнения движений и результатом при скатывании с горки на лыжах; -закреплять умение ходить на лыжах ступающим и скользящим шагом, добиваясь правильного положения рук и туловища; -упражнять в скатывании с горки, добиваясь низкой стойки; -упражнять в поворотах на месте с сохранением равновесия.	262- 265
	4-я неделя 67. Веселое путешествие»	-развивать слуховой анализатор; -укреплять связочно-мышечный аппарат стопы; - учить понимать зависимость между целью движения, исполнением и результатом; -упражнять во прыгивании на высоту, добиваясь правильного исходного положения; -упражнять в метании мяча в даль двумя руками из-за головы из исходного положения, добиваясь сильного замаха и броска; - упражнять в ходьбе на четвереньках с опорой на рейки и станины положенной на пол лестницы, добиваясь правильного хвата и постановки стопы; - развивать зрительное и слуховое восприятие и ориентировку в пространстве.	265- 267

	68. «Мы – здоровячки» (на воздухе)	<ul style="list-style-type: none"> -формировать правильную осанку; -укреплять опорно-двигательный аппарат; -обогащать знание о физических качествах (силе, выносливости) и их значении для здоровья; --упражнять во впрыгивании на высоту, добиваясь правильного исходного положения; -упражнять в ползании по наклонной доске вверх-вниз, обращая внимание на правильно принятое исходное положение и страховку при спуске; -развивать зрительное и слуховое восприятие; -обучать перестроению в три колонны. 	267-270
	69. «Санкисаночки» (на воздухе)	<ul style="list-style-type: none"> -закалять организм в зимнее время года; -развивать носовое дыхание; -формировать представление о роли физических упражнений в укреплении здоровья человека; -упражнять в ходьбе и беге «змейкой» -закреплять умение выполнять игровое задание с санками; -развивать силовые качества, ловкость, выносливость. 	270-272
	Валеологическое занятие 6. «Мои ушки – послушки»	<ul style="list-style-type: none"> -развивать слуховой аппарат; -развивать мелкую моторику; -учить устанавливать соответствие между звуком и предметом, его издающим; -знакомить с органами слуха, правилами ухода за ними. 	276-273
	Март. 1-я неделя 70. «Веснавесняночка»	<ul style="list-style-type: none"> -улучшать координацию движений; -развивать слуховой аппарат; -дать представление об изменениях в человеческом организме с приходом весны; -закреплять умение держать равновесие в ходьбе по скамейке на носках, добиваясь сохранения правильной осанки; -обогащать опыт за счет усвоения метания в вертикальную цель правой и левой рукой способом сверху, обращая внимание на прицеливание и бросок; -упражнять в ползании по наклонной доске вверх-вниз, обращать внимание на чередующийся шаг; - развивать элементарные навыки планирования и прогнозирования. 	287-289

	71. «Мамины помощники»	<ul style="list-style-type: none"> -развивать мышцы ног, связки и суставы; -улучшать координацию движений; - закреплять умение понимать зависимость между точными выполнениями техники движений и результатом; -совершенствовать равновесие, добиваться правильного положения туловища, головы; - упражнять в метании в вертикальную цель правой и левой рукой сверху, обращая внимание на исходное положение, прицеливать бросок; - обучать прыжкам на одной ноге с продвижением вперед, обращая внимание на толчок, мягкое приземление и положение туловища; - развивать физические качества. 	289-292
	72 . «Масленица» (на воздухе)	<ul style="list-style-type: none"> -закалять организм на свежем воздухе; -развивать мышечную силу; -знакомить с народным праздником «Масленица», посвященным проводам русской зимы; -закреплять умение выполнять игровые задания с санками, скользить на одной лыже, сохраняя равновесие; скользить с горы на санках, выполняя дополнительное задание; - совершенствовать навык равновесия в скольжении по ледяной дорожке. 	292-294
	2-я неделя 73. «Весна пришла. На реке ледоход»	<ul style="list-style-type: none"> -укреплять мышцы плечевого пояса и рук; -тренировать вестибулярный аппарат; - формировать систему знаний и представлений о технике выполнения метания; -упражнять в умении сохранять устойчивую позу, применяя выравнивающие движения, поднимаясь на возвышение после бега; -упражнять в прыжках на одной ноге с продвижением вперед, добиваясь энергичного толчка и мягкого приземления; - упражнять в метании в вертикальную цель; - развивать глазомер, координацию движений, силу, ловкость и быстроту. 	294-296

	74. «Весной в лесу»	<ul style="list-style-type: none"> - развивать координацию движений и опорнодвигательный аппарат; - тренировать слуховой аппарат; - формировать представление о правилах самостраховки при выполнении физических упражнений; -упражнять в умении сохранять устойчивую позу, применяя выравнивание движений, поднимаясь на возвышение после бега; -обучать перелезанию через бревно правым, левым боком; - упражнять в прокатывании обручей друг другу, добываясь исходного положения, прицела и энергичного отталкивания; - развивать мелкие мышцы кистей рук, ловкость движений, быстроту реакции. 	296-299
	75. «Игрызабавы с санками» (мини – поход в лес)	<ul style="list-style-type: none"> -укреплять и закалять организм в весеннее время - формировать представление об изменениях в природе с приходом весны; -развивать навыки ходьбы, умение совершать пешие переходы; -совершенствовать умение возить друг друга на санках, закреплять умение скатываться с горки на санках по одному, вдвоем; - закреплять навыки метания вдаль правой и левой рукой; - развивать силу, ловкость, быстроту. 	299-301
	3-я неделя 76. «Обруч – мой помощник и друг»	<ul style="list-style-type: none"> - развивать координацию движений и опорнодвигательный аппарат; - формировать системные знания и представления о спортивных пособиях и их влиянии на двигательные качества человека; - обучать прокатыванию обручей по прямой друг другу, добываясь прицеливания; -упражнять в перелезании через скамейку правым и левым боком, из исходного положения лежа на животе; - развивать мелкую моторику, ловкость движений и быстроту реакции; - совершенствовать умение манипулировать обручем, развивать двигательную самостоятельность; - упражнять во впрыгивании на высоту, добываясь энергичного отталкивания двумя ногами, взмахом рук вперед –вверх 	301-303

	77. « Весенний стадион»	<ul style="list-style-type: none"> - укреплять связочно-мышечный аппарат стопы; -закреплять знания и представления о значении спортивных стадионов, их роли в жизни людей; - обучать выполнять ходьбу с закрытыми глазами, закреплять умение ориентироваться в пространстве и преодолевать чувство страха; - упражнять во впрыгивании на высоту, добиваясь энергичного отталкивания двумя ногами, взмахом рук вперед –вверх. -учит перелезть через скамейку правым и левым боком; - развивать ловкость и быстроту; - упражнять в перестроении в два круга из шеренги. 	304- 306
	78. «Помоги себе сам» (на воздухе)	<ul style="list-style-type: none"> - укреплять мышцы ног, стоп; - развивать вестибулярный аппарат; - закреплять умение перелезть через препятствие удобным способом; - упражнять во впрыгивании на высоту, добиваясь энергичного отталкивания двумя ногами, взмахом рук вперед –вверх. - закреплять умение сохранять устойчивую позу после бега с остановкой на возвышении; - упражнять в быстром беге и беге с подскоком. 	306- 308
	4-я неделя 79. «Игры бодрячкoвздoрoвьячкoв» (игровое)	<ul style="list-style-type: none"> - укреплять мышцы ног и стоп; - укреплять опорно-двигательный аппарат; - формировать представление о влиянии подвижных игр и игровых упражнений на здоровье; - обучать вращать скакалки поворотами кистей одновременно правой и левой руки, подпрыгивании на двух ногах на месте; - упражнять в ползании на четвереньках по бревну; - упражнять в подбрасывании и ловле мяча; - упражнять в ходьбе с закрытыми глазами, развивая слуховое внимание; - развивать координацию и согласованность движений в парных упражнениях. 	308- 310

	80. «Мы бодрячкиздоровячки, умеем отдыхать» (валеологофизкультурное)	<ul style="list-style-type: none"> - укреплять глазодвигательные мышцы; - улучшать функцию дыхания; - укреплять опорно-двигательный аппарат; - формировать представление о способах восстановления жизненных сил; - обучать вращать скакалку поворотом кисти переступая через нее; - упражнять в кружении в право и влево; - упражнять в ползании на четвереньках по бревну; - - развивать слуховое внимание и реакцию на сигнал. 	311-313
	81. «Весенние игры и забавы» (на воздухе)	<ul style="list-style-type: none"> -развивать функцию терморегуляции; - развивать вестибулярный аппарат; -дать представление об изменениях в одежде человека с приходом весны; - упражнять в кружении влево, вправо; - закреплять навык прыжков с продвижением вперед; - закреплять навык метания в даль правой и левой рукой. 	313-315
	Валеологическое занятие 7. «Мой добрый волшебный сон»	<ul style="list-style-type: none"> - формировать представление о здоровом сне; - показать пользу сна в жизни человека; - воспитывать гигиену сна; - знакомить с особенностями сна животного по сравнению с человеком; - развивать умение отдыхать, произвольно расслаблять мышцы, эмоционально успокаиваться. 	316-318
	Апрель. 1-я недел82. «Грачи прилетели»	<ul style="list-style-type: none"> -укреплять мышцы ног, стоп и плечевого пояса; - закреплять представления об изменениях в мире растений и птиц с приходом весны; - формировать представления о жизни и повадках птиц; - обучать прыжкам через короткую скакалку, добиваясь координации движений рук и ног; - упражнять в прокатывании тяжелого мяча по скамейке, используя небольшую силу толчка, добиваясь прямого прокатывания; - закреплять навык ползания по скамейке на животе, подтягиваясь на руках, добиваясь правильного хвата за края скамейки и энергично подтягивая тело. 	330-333

	83. «По тропинке, по дорожке скачут чьи, скажите,, ножки?» (в зале)	<ul style="list-style-type: none"> -развивать функцию равновесия; - развивать опорно-двигательный аппарат; - закреплять представления об изменениях в мире растений и животных с приходом весны; -упражнять в прыжках через короткую скакалку, добиваясь координации рук и ног и в умении вращать скакалку поворотами кисти; - упражнять в прокатывании тяжелого мяча по скамейке, используя небольшую силу толчка, добиваясь прямого прокатывания; - обогащать двигательный опыт за счет усвоения ходьбы по ограниченной поверхности и умения разойтись на ней; - развивать слуховое внимание и ориентировку в пространстве. 	333-336
	84. « Что за птица на березе?» (на воздухе)	<ul style="list-style-type: none"> - оздоравливать организм в весенний период на свежем воздухе; - закреплять представления об изменениях в мире птиц и растений с приходом весны, узнавать и различать голоса птиц; - обогащать двигательный опыт за счет усвоения ходьбы по ограниченной поверхности и умения разойтись на ней; - упражнять в подпрыгивании на месте, добиваясь вращение кистей рук, имитируя движение скакалки; - развивать слуховое внимание и ориентировку в пространстве. 	336-338
	85. «Космонавтом стать хочу» (на воздухе)	<ul style="list-style-type: none"> - развивать функцию равновесия; -укреплять косые мышцы живота, стоп и кистей; - учить устанавливать причинно-следственные связи между физической тренировкой и профессией космонавта; - упражнять при ходьбе по ограниченной площади, добиваясь умения расходиться на ней вдвоем; - упражнять в прокатывании тяжелого мяча по скамейке, используя небольшую силу толчка, добиваясь прямого прокатывания; -упражнять в подлезании под шнур правым и левым боком, добиваясь правильного, последовательного выполнения движений; - развивать умение действовать в паре дружно, слаженно и быстро. 	338-341

	86. «Для полетов на планеты ждут нас быстрые ракеты» (с тренажерами)	<ul style="list-style-type: none"> -тренировать функцию равновесия, улучшать вестибулярный аппарат; - укреплять косые мышцы живота, стоп и кистей; - учить устанавливать причинно-следственные связи между физической тренировкой и профессией космонавта; - закреплять навыки равновесия при выполнении упражнений на тренажерах; - упражнять в ползании под шнур, добиваясь координации движений; - упражнять в прыжках в длину с места, добиваясь правильного исходного положения; - развивать внимание к звуковым сигналам и умения действовать согласованно. 	341-344
	87. «Космическое путешествие на луну» на воздухе)	<ul style="list-style-type: none"> -тренировать равновесие; -укреплять мышцы ног, связки и суставы; - формировать представление о луне; - упражнять в подъеме и спуске по наклонной плоскости, добиваясь сохранения равновесия; - закреплять навыки подлезания под шнур; - закреплять навык взмаха руками и мягкого приземления на полусогнутые ноги в прыжках в длину с места; - развивать слуховое внимание и быстроту реакции на звуковой сигнал. 	344-346
	88. «Я семью свою люблю – стать помощником хочу»	<ul style="list-style-type: none"> - укреплять опорно-двигательный аппарат, глазодвигательные мышцы; - устанавливать причинно-следственные связи между выполнением движений и физическими качествами; - закреплять навык равновесия при выполнении взбега на наклонную доску и сбегания с нее, добиваясь ловкости движений; - упражнять в прокатывании тяжелого мяча по наклонной доске в ворота; - - закреплять навык мягкого приземления на полусогнутые ноги в прыжках в длину с места; - развивать находчивость, сообразительность; - развивать силу, ловкость, выносливость. 	346-349

	<p>89. «Муравьиная семья»</p>	<ul style="list-style-type: none"> - продолжать укреплять мышцы плечевого пояса, мышцы и связки стоп; - устанавливать причинно-следственные связи между выполнением движений и физическими качествами; - упражнять в метании тяжелого мяча двумя руками изза головы, добиваясь соблюдения направления, сильного замаха; - обогащать двигательный опыт за счет усвоения лазанья по наклонной лестнице с переходом на гимнастическую стенку и спуск с нее, чередующимся шагом; - закреплять навык мягкого приземления на полусогнутые ноги и сохранения равновесия в прыжках в длину с места; - развивать слуховое восприятие и ориентировку в пространстве. 	<p>349- 352</p>
	<p>- 90. «Пришла весна, разбудим мишку ото сна»</p>	<ul style="list-style-type: none"> - укреплять опорно-двигательный аппарат , мышцы и связки стоп; - учить устанавливать причинно-следственные связи между выполнением движений , результатом и хорошим настроением; - закреплять навыки равновесия в ходьбе по буму, добиваясь сохранения правильной осанки и мягкого приземления при спрыгивании; -упражнять в лазанье по гимнастической стенке; - закреплять навыки энергичного отталкивания со взмахом рук и мягкого приземления при прыжках в длину с места; - развивать ориентировку в пространстве и умение действовать согласованно. 	<p>352- 354</p>
	<p>4-я неделя 91. «Весеннее чудо»</p>	<ul style="list-style-type: none"> - укреплять мышцы спины, брюшного пресса и конечностей, опорно-двигательного аппарата; - учить устанавливать причинно-следственные связи между выполнением движений и результатом; - совершенствовать навык равновесия на наклонной доске, выполняя дополнительные задания; - закреплять навык мягкого приземления на полусогнутые ноги в спрыгивании с высоты, добиваясь; - совершенствовать навык подлезания под препятствия разной высоты разными способами; - упражнять в умении ориентироваться в пространстве. 	<p>354- 357</p>
	<p>92. «Звуки весны» (валеологофизкультурно е)</p>	<ul style="list-style-type: none"> -развивать функцию равновесия; - укреплять мышцы и связки стопы; - закреплять представление об изменениях в мире природы и повышении двигательной активности; - обогащать двигательный опыт за счет звуковых образов; 	<p>357- 359</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать навык равновесия в ходьбе по бревну боком приставным шагом с дополнительным заданием , добиваясь правильной осанки; - закреплять навык мягкого приземления точно в обруч, на полусогнутые ноги, сохраняя равновесие; - упражнять в ползании по наклонной лестнице и гимнастической стенке переменным шагом, не пропуская реек; - развивать слуховое восприятие. 	
	93. «Живут на полянке сестрички – желтые реснички» (мини поход в парк)	<ul style="list-style-type: none"> - укреплять здоровье, повышать физическую тренированность, выносливость; - закалять организм на природе в весенний период; - тренировать дыхательную и сердечно-сосудистую систему; - воспитывать здоровый образ жизни , познавательную активность; - закреплять навык равновесия в ходьбе по ограниченной площади с дополнительным заданием; - совершенствовать навык мягкого приземления при спрыгивании с высоты; - развивать ориентировку в пространстве, слуховое восприятие и умение выполнять кружение в парах вправо-влево; - развивать фантазию и творческое видение при сборе природного материала. 	360-362
	Валеологическое занятие. 8. «Чистота – это здоровье»	<ul style="list-style-type: none"> - уточнять представление о разных назначениях расчески; - знакомить с правилами личной гигиены; - развивать познавательный интерес, память, речь, мышление; - помогать осознавать важность заботы о чистоте своего тела. 	362-363
	Май. - 1-я неделя 94. «Наступил май»	<ul style="list-style-type: none"> - укреплять мышцы плечевого пояса и стопы; -развивать функцию равновесия; - учить устанавливать причинно-следственные связи между выполнением движения и физическими качествами; - закреплять навык равновесия в ходьбе по возвышенной площади с дополнительными заданиями; осуществлять контроль за положением своего тела; - закреплять умение бросать мяч с силой вперед-вверх ,добиваясь соблюдения направления4 - упражнять в прыжках через короткую скакалку; - развивать физические качества – силу. Ловкость. Быстроту. 	376-378

	95. «Был я малышом, вырос крепышом» (в зале)	<ul style="list-style-type: none"> - развивать функцию равновесия; - укреплять мышцы плечевого пояса; - устанавливать причинно-следственные связи между выполнением движения и физическими качествами; - закреплять навык равновесия в ходьбе по возвышенной площади с дополнительными заданиями; осуществлять контроль за положением своего тела; - закреплять умение бросать мяч правой и левой рукой; - упражнять в прыжках в длину с места, добиваясь сильного толчка; <p>развивать физические качества – силу, ловкость, быстроту.</p>	379-381
--	--	--	---------

	96. «Разноцветный мячик по дорожке скачет» (на воздухе)	<ul style="list-style-type: none"> - развивать функцию терморегуляции; - тренировать слуховой и зрительный анализаторы; - - учить устанавливать причинно-следственные связи между выполнением движения и результатом; - упражнять в подбрасывании и ловле мяча; - упражнять в броске мяча в даль разными способами; - упражнять в прыжках с продвижением вперед на одной ноге. 	381-383
	2-я неделя 97. «каким я стал2 (контрольноучетное)	<ul style="list-style-type: none"> - укреплять опорно-двигательный аппарат на свежем воздухе; - тренировать правильное носовое дыхание, укреплять мышцы рта; - выявлять уровень физической подготовленности в метании мешочка вдаль правой левой рукой; - выявлять уровень развития ловкости в челночном беге; - упражнять в подлезании под шнур, не касаясь руками земли, и влезании на гимнастическую стенку, не пропуская реек. 	383-385
	98. «Каким я стал» (контрольноучетное)	<ul style="list-style-type: none"> - развивать и укреплять мышцы плечевого пояса и стопы; - тренировать навык правильного носового дыхания; - выявлять уровень физической подготовленности в метании мешочка вдаль правой левой рукой; - выявлять уровень быстроты в беге на скорость; - упражнять в беге с преодолением препятствий (в игре) 	385-387

	99. «Как я умею играть» (на воздухе)	<ul style="list-style-type: none"> - оздоравливать организм на свежем воздухе при помощи физических упражнений и подвижных игр; - упражнять в ходьбе, согласовывая движения рук и ног, сохраняя правильную осанку; - формировать умение ориентироваться в пространстве во время бега; - развивать зрительное и слуховое восприятие; - закреплять навыки подлезания под шнур, не касаясь руками земли, и влезания на гимнастическую стенку не пропуская реек. 	387-389
	3-я неделя. 100 и 101. «Помоги доктору Айболиту» (контрольноучетное)	<ul style="list-style-type: none"> - формировать правильную осанку; - укреплять мышцы плечевого пояса; - выявлять уровень физических качеств: силы, выносливости; - выявлять уровень самостоятельности детей при выборе физических упражнений; - упражнять в поворотах на месте. 	389-391
	102. «Как я умею играть» (контрольноучетное на воздухе)	<ul style="list-style-type: none"> - развивать координацию движений рук с дыхательными движениями грудной клетки; - упражнять в ходьбе по буму с перешагиванием через предметы и свободной балансировкой рук; - побуждать к самостоятельному поиску способов действия с предметами; - развивать внимание, быстроту, ловкость и слуховое внимание. 	391-393
	4-я неделя. 103. «Каким я стал?» (контрольноучетное)	<ul style="list-style-type: none"> - укреплять мышечно-связочный аппарат; - формировать правильную осанку; - выявлять уровень физической подготовленности при выборе физических упражнений; - развивать переключаемость внимания в играх и игровых упражнениях. 	393-394
	104. «Здравствуй реченька- река» (туристский поход)	<ul style="list-style-type: none"> - закалывать организм в естественных природных условиях; - способствовать снятию утомляемости и созданию эмоционального настроения; - закреплять представления об изменениях в природе с приходом весны; - совершенствовать двигательные навыки в естественных природных условиях; - развивать физические качества: ловкость, быстроту, выносливость. 	395-396

	105. «Забавные игры» (игровое на воздухе)	<ul style="list-style-type: none"> - укреплять мышцы рук и ног; - укреплять здоровье на свежем воздухе; - упражнять в прыжках в длину с места, обращая внимание на исходное положение . взмах рук и мягкое приземление4 - упражнять в метание мяча в даль; - развивать быстроту реакции на словесный сигнал; - развивать умение регулировать напряжение внимания и мышечной деятельности в зависимости от игровой ситуации. 	3963 98
	Валеологическое занятие 9. «Очень много я хочу – свое здоровье сберегу»	<ul style="list-style-type: none"> - укреплять глазные мышцы; - тренировать носовое дыхание; - способствовать расслаблению мышц после нагрузки. 	399- 401

**Перспективное планирование ОД по физической культуре.
в старшей группе**

Сентябрь 1 неделя		
Название недели	Программное содержание	Страница
«До свиданья, лето, здравствуй детский сад!»	Уточнять представления детей о способах самостраховки в зале, правилах выполнения физических упражнений для сохранения осанки. Способствовать активизации субъективного опыта физкультурно-оздоровительной деятельности, накопленного за летние каникулы.	50-53
«Готовимся к осенним Олимпийским играм»	Укреплять опорно-двигательный аппарат. Активизировать субъективный опыт детей, уточнять элементы техники, ходьбы, подлезания, метания. Вызвать желание подготовиться к осенним Олимпийским играм.	53-55
«Готовимся к осенним Олимпийским играм»*	Укреплять опорно-двигательный аппарат и кардиосистему детей на свежем воздухе. Уточнять представления о способах езды на двух- трехколесном велосипеде, способы самостраховки, элементы техники(прицеливание, замах, сохранение равновесия).	56-57
Сентябрь 2 неделя		
«Осенние Олимпийские игры в детском саду»*	Укреплять опорно-двигательный аппарат детей на свежем воздухе, мышцы рта. Определять уровень представлений детей о технике метания мешочка вдаль и бега на 30 м с высокого старта. Выявлять уровень готовности к физкультурно-оздоровительной деятельности	57-59

	(метание вдаль, бег на скорость).	
«Осенние Олимпийские игры в детском саду. Какой я ловкий»*	Укреплять опорно-двигательный аппарат, нервно-мышечный аппарат детей на свежем воздухе. Определять уровень представлений детей о технике метания вдаль и челночного бега. Выявлять уровень готовности к физкультурно-оздоровительной деятельности (метание вдаль, бег на скорость).	60-61
«Наши любимые подвижные игры»*	Укреплять опорно-двигательный аппарат и кардиосистему детей на свежем воздухе. Определять уровень представлений детей о подвижных играх, способах самоорганизации. Выявлять уровень интереса к подвижным играм и навыков самоорганизации.	62-63
Сентябрь 3 неделя		
«Осенние Олимпийские игры в детском саду. Какой я сильный»*	Продолжать укреплять опорно-двигательный аппарат. Выявлять уровни самостоятельности детей к физкультурно-оздоровительной деятельности, развития силы нижних конечностей в прыжках в длину с места. Выявлять уровень готовности к физкультурнооздоровительной деятельности (прыжки в длину с места), уровень развития самоконтроля в прыжках.	63-65
«Осенние Олимпийские игры в детском саду. Какой я сильный»	Укреплять опорно-двигательный аппарат, мышцы рук. Определять уровень представлений детей о технике метания вдаль тяжелого мяча. Выявлять уровень готовности к физкультурно-оздоровительной деятельности (метание вдаль).	65-67
«Осенние Олимпийские игры в детском саду. Какой я спортивный»*	Укреплять опорно-двигательный аппарат, нервно-мышечный аппарат. Определить уровень представлений детей о спортивных играх. Развивать самоконтроль.	67-69
Сентябрь 4 неделя		
«Осенние Олимпийские игры в детском саду. Какой я гибкий»	Укреплять опорно-двигательный аппарат, мышцы ног. Определять уровень представлений детей о гибкости, равновесии, выполнении упражнений на гимнастической скамье. Воспитывать интерес к достижению высоких результатов.	69-71
«Осенние Олимпийские игры в детском саду. Какой я выносливый»	Укреплять кардиосистему детей на свежем воздухе. Выявлять уровни выносливости, развития ловкости в подвижных играх. Развивать самоконтроль в беге.	71-73

«Турнир самых-самых!»*	Укреплять опорно-двигательный аппарат, кардиосистему. Определять уровень представлений детей о физических упражнениях. Вызвать эмоциональноположительное отношение к играм и соревнованиям, желание победить.	73-74
Октябрь 1 неделя		

«Осенними тропами вместе с Ильей Муромцем»*	Укреплять здоровье детей на свежем воздухе в осеннем лесу, кардиосистему. Продолжать упражнять в умении устанавливать причинноследственные связи в процессе наблюдения за осенними явлениями. Воспитывать чувство дружбы, взаимопомощи, любовь и бережное отношение к природе родного края.	87-89
«Поможем Илье Муромцу»	Проводить профилактику плоскостопия. Формировать представления о способах выполнения упражнений для развития силы. Воспитывать ценностное отношение к себе.	89-92
«Мы на воздухе закаляемся, силы набираемся!»*	Развивать функцию терморегуляции в осеннее время на воздухе, вестибулярный аппарат. Развивать навык сохранения равновесия. Формировать умение действовать согласованно в парах.	92-94

Октябрь 2 неделя		
«Как изменились мои сила и ловкость в стране Силы»	Укреплять опорно-двигательный аппарат. Формировать представления о способах развития силы, ловкости. Формировать интерес к себе, к изменению силы.	94-96
«Мы растем и крепнем в стране Силы»*	Укреплять свод стопы. Учить устанавливать связь между качественным выполнением движений и хорошим результатом. Способствовать формированию интереса к собственному здоровью и своим физическим контактам.	97-99
«Игры жителей страны Силы»*	Тренировать функцию терморегуляции в осенний период на воздухе. Развивать познавательный интерес к родному краю, стране Движений, глазомер. Развивать интерес и дорожное отношение к родному краю, жителям страны Силы, своему здоровью.	99-101
Октябрь 3 неделя		

«Двигаемся, растем и крепнем вместе с богатырями»	Укреплять мышцы плечевого пояса, рук, мышцы, формирующие своды стоп. Способствовать формированию системных знаний и представлений о технике выполнения физических упражнений и взаимосвязи движения и здоровья. Развивать силу и выдержку.	102-104
«Мы спортсмены-силачи»	Повышать мышечный тонус. Способствовать формированию знаний и представлений о тренажерах, их влиянии на развитии физических качеств. Вызвать у детей интерес к тренажерам, желание заниматься с ними.	104-107
«Играй, играй, в игре силу добывай»*	Укреплять мышцы стопы и плечевого пояса, рук, глазодвигательные мышцы. Ознакомить со старинной русской игрой «Городки». Развивать целеустремленность, желание достичь положительного результата.	108-110
Октябрь 4 неделя		

«Подарок для самого сильного»	Укреплять мышцы стопы и плечевого пояса. Развивать двигательные качества. Учить детей оценивать движения свои и товарищей.	110-113
«Хочу быть сильным и здоровым!»	Укреплять мышцы плечевого пояса, глазодвигательные мышцы, слуховой аппарат, носовое дыхание. Формировать знания и представления о взаимосвязи движений и здоровья человека. Способствовать развитию интереса, положительного, заботливого отношения к своему телу, в целом к здоровью.	113-116
«Тренируемся в стране Силы»*	Укреплять опорно-двигательный аппарат и позвоночник, основные группы мышц. Учить понимать зависимость между целью движения, исполнением и результатом. Формировать положительное отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.	116-118

Ноябрь 1 неделя

«Осенние сюрпризы»	Укреплять мышцы стопы, опорнодвигательный аппарат, глазодвигательные мышцы. Формировать знания об осенних явлениях природы, представления о связи подготовки организма животных и человека к суровой зиме. Развивать оценочные суждения, целеполагание.	131-134
«Осенняя эстафета на проверку выносливости»	Продолжать тренировать глазодвигательные мышцы. Учить устанавливать причинноследственные связи между качеством выполнения движений и результатом. Формировать навыки саморегуляции.	134-136

«Есть, ребята, у меня два серебряных коня!»	Развивать функции равновесия и терморегуляции. Формировать первоначальные представления о подготовительном периоде в обучении катанию на коньках. Вызвать у детей интерес к конькобежному спорту и желание кататься на коньках.	136-139
Ноябрь 2 неделя		
«Хочу стать выносливым»	Способствовать повышению уровня работоспособности организма посредством чередования разнонаправленных физических упражнений. Формировать представления о выносливости, ее проявлениях, способах ее формирования. Формировать интерес к развитию выносливости, физическим упражнениям.	139-142
«Мы – гимнасты-силачи!»	Формировать правильную осанку. Формировать представления о способах развития мышечной силы, тренировке силы верхних и нижних конечностей. Формировать заботливое отношение к своему телу.	142-145
«Мы грациозные циркачки!»	Формировать правильную осанку. Формировать представления о способах	145-148
	развития гибкости, силы рук, ног, туловища, о феминных качествах, ценностные ориентации для девочки в мире движений. Формировать заботливое отношение к своему телу, внешнему виду.	
«Я выносливым, закаленным стать хочу, холодную зиму перенесу»*	Развивать функцию терморегуляции. Формировать представления о связи выносливости и ЗОЖ. Воспитывать положительное отношение к своему здоровью, физическим качествам.	148-151
Ноябрь 3 неделя		
«Азбука выносливости и силы»	Повышать работоспособность организма детей посредством чередования упражнений на разные виды выносливости. Упражнять в ходьбе по скамейке с предметами в руках, прыгивании с высоты в определенное место за линию с поворотом 90 градусов. Развивать аналитико-синтетическую деятельность и формировать позитивное отношение к себе, чувство собственного достоинства.	151-153

«Азбука выносливости птиц и животных, подготовка к зиме»	Совершенствовать функцию дыхательной системы путем выполнения упражнений на выносливость. Способствовать формированию представлений детей о связи выносливости с образом жизни животных и птиц, углублять представление о выносливости. Формировать познавательный интерес детей.	153-155
«Мы туристы»*	Повышать работоспособность детей посредством чередования упражнений на разные виды выносливости. Формировать представления о развитии физических качеств, необходимых человеку в туристическом походе. Воспитывать положительное отношение к туристическим походам.	155-157
Ноябрь 4 неделя		
«Я готовлюсь к зиме, тренирую выносливость»	Совершенствовать функциональные системы организма. Способствовать осознанию причинно-следственной связи между выносливостью человека, его здоровьем и физическими упражнениями, направленными на развитие этого качества. Содействовать формированию ценностного отношения к физическому упражнению на развитие выносливости.	158-160
«Театр силы и выносливости»	Совершенствовать функциональные системы организма, осанку. Обобщать представления детей о выносливости, способах ее тренировки. Развивать двигательное творчество, позитивное отношение к себе.	160-162
«Веселые санки»*	Закаливать и оздоравливать детей на свежем воздухе. Формировать представления о технике катания на санках, правилах катания и	162-164
	страховке. Воспитывать положительное отношение к санному спорту.	
Декабрь 1 неделя		
«Здравствуй, зимушка-зима!»	Продолжать укреплять суставно-связочный аппарат, мышцы передней стенки живота. Формировать представления о гибкости, способах ее развития у человека. Воспитывать ценностное отношение к упражнениям на развитие гибкости как необходимого качества для жизни человека зимой.	182-184

«Зачем человеку нужна гибкость»	Укреплять суставно-связочный аппарат, мышцы брюшного пресса, мышцы стоп, глазодвигательные мышцы. Углублять представления детей о способах формирования гибкости в упражнениях. Воспитывать ценностное отношение к самому себе и упражнениям на гибкость.	184-187
«Я – лыжник!»*	Укреплять и тренировать систему саморегуляции. Формировать представления детей о связи физических качеств, здоровья и ходьбы на лыжах. Содействовать развитию субъективного опыта в применении физических упражнений на силу, выносливость и гибкость.	187-189
Декабрь 2 неделя		
«Тренировка гибкости»	Укреплять суставно-мышечный аппарат. Углублять представления детей о гибкости и ее связи с прыжком в высоту с разбега, метанием, прелезанием. Развивать положительное отношение к развитию своей ловкости.	189-191
«Азбука гибкости»	Продолжать укреплять мышечный корсет. Формировать понятие «гибкости». Воспитывать ответственность, самоконтроль в сложнокоординированных действиях.	191-194
«Мы фигуристы»*	Укреплять сердечно-сосудистую, дыхательную системы. Формировать представления детей о зимних видах спорта и двигательных качествах. Развивать самоконтроль и позитивную самооценку.	194-196
Декабрь 3 неделя		
«Я узнаю секреты гибкости»	Развивать и укреплять опорно-двигательный аппарат, связки, суставы. Продолжать формировать представления о способах развития гибкости в прыжках, лазанье, метании. Способствовать проявлению активной субъективной позиции в выборе физических упражнений для развития гибкости девочки и мальчика.	196-199
«На балу у феи Гибкость»	Укреплять осанку. Углублять представления детей о физических качествах и способах их применения в жизни. Воспитывать дружеские чувства друг к другу.	199-202

«На балу у феи Гибкость»*	Содействовать оздоровлению функциональных систем организма: дыхательной, сердечнососудистой; формированию осанки. Расширять представления детей о способах применения упражнений для развития гибкости, силы, выносливости. Содействовать формированию субъективного опыта детей, эмоциональноположительного отклика.	202-204
Декабрь 4 неделя		
«Самый-самый!»	Содействовать укреплению суставносвязочного аппарата. Активизировать субъективный опыт детей в способах выполнения упражнений на гибкость. Воспитывать дружеские чувства друг к другу, взаимопомощь.	204-207
«Новогодняя сказка в Театре гибкости и пластичности»	Развивать мышечный корсет. Содействовать формированию представлений о физических упражнениях, развивающих гибкость и формирующих функцию равновесия. Воспитывать дружелюбие, целеустремленность, старательность.	207-210
«Здравствуй, Дедушка Мороз!»*	Совершенствовать функцию дыхательной системы. Активизировать субъективный опыт детей в выполнении упражнений на развитие ловкости и гибкости. Воспитывать интерес к физической культуре, зимним физическим упражнениям.	210-211
Январь 2 неделя		
«Веселые игры Деда Мороза»	Охранять и укреплять здоровье детей с помощью игровых методов обучения. Активизировать игровой двигательный опыт детей. Развивать у ребенка как субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности чувство мышечной радости.	222-223
«Приключение Спортка в стране Физкультуры и здоровья»	Повышать уровень работоспособности организма посредством чередования разнообразных игр и обеспечения высокой двигательной активности. Содействовать активизации игрового двигательного опыта детей. Воспитывать положительное отношение к себе, своим сверстникам.	223-226
«В гости к Деду Морозу»*	Тренировать систему терморегуляции. Совершенствовать навык ходьбы на лыжах в играх и эстафетах. Содействовать становлению познавательного интереса детей к зимним движениям.	226-227
Январь 3 неделя		

«Азбука осанки»	Формировать правильную осанку. Формировать представления о правильной осанке. Развивать познавательный интерес к	227-230
	способам формирования правильной осанки.	
«Путешествие в город Осанки»	Содействовать формированию правильной осанки. Расширять представления детей о способах сохранения правильной осанки. Воспитывать самоконтроль и положительное отношение к своей осанке.	230-233
«Нужна ли лыжнику осанка»*	Формировать правильную осанку. Продолжать формировать представления о способах сохранения правильной осанки. Воспитывать позитивное отношение к себе и сверстникам.	234-235
Январь 4 неделя		
«В гостях у Осан Саныча»	Продолжать развивать функции равновесия, тренировать правильную осанку. Формировать представления об осанке и способах ее сохранения. Способствовать формированию позитивной самооценки и развивать самоконтроль.	236-238
«На балу у феи Осанка»	Повышать уровень работоспособности путем чередования различных по степени нагрузки физических упражнений. Формировать представления о способах сохранения правильной осанки на основе специальных знаний, моделей. Содействовать становлению познавательного интереса ребенка, открывая ему увлекательный и полезный мир здоровья, хорошего самочувствия мир движений для осанки.	238-241
«Мы спортсменысаночники»*	Повышать сопротивляемость организма и устойчивость его к различным заболеваниям в условиях зимы. Обобщить представления о способах сохранения правильной осанки в разных условиях: в теплом помещении, на морозном воздухе. Содействовать развитию позитивного отношения к себе, своим сверстникам, развивать самоконтроль, самооценку.	241-242
Февраль 1 неделя		
«Азбука равновесия»	Развивать функцию равновесия. Формировать представления о способах сохранения равновесия, связи равновесия со здоровьем человека, его энергией. Воспитывать интерес к способам тренировки функции равновесия.	255-257

«Выполняем советы феи Равновесия»	Развивать функции равновесия, дыхания. Формировать представления о связи равновесия с точностью и качеством выполнения движений. Развивать умение контролировать движение в динамике.	257-261
«Зачем лыжникам равновесие?»*	Развивать функции равновесия и дыхания. Формировать представления о связи ходьбы на лыжах и равновесия. Воспитывать любовь к родному краю, суровой зиме, лыжному виду спорта.	261-262

Февраль 2 неделя		
«Путешествие в город Равновесия»	Развивать функцию равновесия, глазомер. Формировать представления о развитии функции равновесия в процессе выполнения сложнокоординированных движений. Воспитывать чувство гордости за себя.	263-265
«Загадки принца Равновесие»	Укреплять вестибулярный аппарат, глазомер. Формировать обобщенные представления о движениях, способствующих развитию равновесия. Воспитывать самоконтроль.	265-267
«Почему мы любим кататься на санках»*	Укреплять функции равновесия, опорнодвигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы. Формировать представления о влиянии движений на укрепление здоровья и развитие равновесия. Воспитывать самоконтроль.	267-269
Февраль 3 неделя		
«Не перевелись еще богатыри на земле Русской»	Укреплять опорно-двигательный аппарата. Формировать обобщенные представления о движениях, способствующих развитию силы и равновесия. Развивать чувство равновесия.	269-271
«Не перевелись еще богатыри на земле Русской»	Укреплять опорно-двигательный аппарата. Формировать обобщенные представления о движениях, способствующих развитию силы и равновесия. Развивать чувство равновесия.	269-271
«Любимые зимние игры»*	Развивать функции равновесия и дыхания. Формировать представления о связи ходьбы, бега по снегу, скользким дорожкам и равновесия.	274-275
Февраль 4 неделя		
«Самый-самый»	Укреплять опорно-двигательный аппарат. Формировать обобщенные представления о движениях, способствующих развитию силы равновесия. Развивать чувство равновесия.	275-278

«Цирк в стране Равновесия»	Укреплять опорно-двигательный аппарат. Уточнять представления об упражнениях, способствующих развитию силы и равновесия. Развивать чувство равновесия.	278-281
«Любимые зимние традиции»*	Продолжать развивать функции равновесия и дыхания. Закреплять навык увертывания. Формировать адекватную самооценку.	281-283
Март 1 неделя		
«Азбука быстроты»	Развивать реакцию по сигналу. Продолжать учить перебрасывать малый мяч. Вызывать эмоциональный отклик на выполнение упражнений для развития быстроты.	295-297
«В гостях у феи Быстринки»	Укреплять сердечно-сосудистую, дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат. Учить многоскокам – до 40 раз. Вызывать эмоциональный отклик на выполнение упражнений для развития быстроты	298-300
«Быстрые лыжники»*	Укреплять сердечно-сосудистую, опорно-	300-301
	двигательный аппарат. Знакомить со способом торможения упором. Продолжать формировать положительное отношение к движениям, ходьбе на лыжах.	
Март 2 неделя		
«Развиваем быстроту»	Развивать функцию дыхания. Формировать представления о быстроте человека и способах ее развития. Развивать самоконтроль и самооценку в быстрых движениях.	301-304
«Путешествие в город Быстроты»	Укреплять суставно-связочный аппарат. Уточнять способы прыжков. Развивать самооценку и самоконтроль.	304-306
«Помоги принцу Быстрику»	Развивать функцию, равновесие, быстроту реакции по сигналу. Развивать энергичное отталкивание с места и умение выбирать место и время для прыжка с разбега. Углублять интерес к быстрым движениям.	306-310
Март 3 неделя		
«Весна в городе Быстроты»	Развивать мышцы-разгибатели. Добиться быстроты реакции по сигналу. Воспитывать чувство гордости за свои достижения.	310-312
«Хочу стать быстрым»	Развивать глазомер. Добиваться быстроты реакции по сигналу и ускорения бега. Развивать самоконтроль и самооценку.	312-315
«Быстрые лыжи»*	Тренировать функцию равновесия. Закреплять навык широкого скользящего шага. Развивать самоконтроль и самооценку.	316-317
Март 4 неделя		

«Самый-самый»	Развивать функцию дыхания. Обобщать представления о быстроте человека и способах ее развития. Развивать самоконтроль и самооценку.	317-320
«Наш весенний стадион в городе Быстроты»	Развивать функцию дыхания. Совершенствовать быстроту реагирования по сигналу, умение быстро перестраивать свои действия. Развивать самоконтроль и самооценку.	320-322
«В весеннем лесу»*	Укреплять своды стопы. Развивать функцию равновесия в подвижных играх. Развивать взаимопомощь, пространственную ориентировку и выносливость.	322-324
Апрель 1 неделя		
«Азбука ловкости»	Развивать ориентировочные реакции, зрительно-моторную координацию, глазомер. Формировать представления о ловкости человека и способах ее развития. Развивать самоконтроль и самооценку в ловких движениях.	336-338
«Неприятности в городе Ловкости»	Развивать ориентировочные реакции, зрительно-моторную координацию, глазомер, экскавированность стопы. Развивать самоконтроль и самооценку в ловких движениях.	338-340
«Люблю свой край весной»*	Развивать функцию дыхания. Развивать функцию равновесия. Воспитывать упорство в достижении результатов, любовь к родному краю.	340-342
Апрель 2 неделя		
«Помоги принцу Ловчику»	Развивать функцию равновесия, быстроту реакции по сигналу. Совершенствовать умение ловко передвигаться между предметами. Формировать чувство собственного достоинства.	342-345
«Приключение Спортлика в городе Ловкости»	Развивать функцию равновесия, быстроту реакции по сигналу. Развивать умение ускоряться. Углублять интерес к ловким движениям.	345-348
«На проталинке»*	Развивать глазомер. Развивать двигательное творчество. Развивать самоконтроль и самооценку.	348-349
Апрель 3 неделя		

«SOS! Потерялась ловкость!»	Развивать концентрацию и переключаемость внимания. Формировать представления о способах развития ловкости. Учить справедливой оценке действий сверстников.	350-354
«Ловкие баскетболисты»	Укреплять опорно-связочный аппарат. Обогащать представления о способах развития ловкости. Развивать самоконтроль и самооценку.	354-356
«В гостях у подснежника»*	Тренировать функцию равновесия. Добиваться быстроты реакции по сигналу в разных способах ловли и увертывания. Развивать самоконтроль и самооценку.	356-358
Апрель 3 неделя		
«Времена года»	Развивать аэробные способности организма и дыхательной системы, концентрацию и переключаемость внимания. Добиваться быстроты реакции по сигналу в разных способах ловли и увертывания. Развивать творческое воображение.	358-361
«Ловкие бадминтонисты»	Укреплять опорно-связочный аппарат. Обогащать представления о способах развития ловкости. Развивать самоконтроль и самооценку.	362-364
«Тренировка ловкости»	Укреплять опорно-связочный аппарат. Закреплять навык пробегания под вращающуюся скакалку. Развивать самоконтроль и самооценку.	364-366
Май 1 неделя		
«Весенние Олимпийские игры в детском саду. Каким быстрым я стал»*	На свежем воздухе укреплять опорно-двигательный аппарат, мышцы рук. Совершенствовать навык влезания на гимнастическую стенку. Воспитывать интерес к достижению высоких результатов.	381-384
«Весенние Олимпийские игры в детском саду. Каким активным я стал»*	Тренировать правильное носовое дыхание. Упражнять в равновесии на буме. Воспитывать интерес к достижению высоких результатов.	384-386
«Наши любимые подвижные игры»*	Укреплять опорно-двигательный аппарат и кардиосистему детей на свежем воздухе. Выявлять уровень представлений детей о подвижных играх, способах самоорганизации. Выявлять уровень интереса к подвижным играм и навыков самоорганизации.	386-388
Май 2 неделя		

«Весенние Олимпийские игры в детском саду. Каким сильным я стал»*	Укреплять нервно-мышечный аппарат, развивать работоспособность и выносливость детей на свежем воздухе. Воспитывать интерес к достижению высоких результатов.	388-390
«Весенние Олимпийские игры в детском саду. Каким гибким я стал»*	Содействовать укреплению опорнодвигательного аппарата детей. Выявлять уровни представлений детей о технике метания вдаль тяжелого мяча, самостоятельности в физкультурнооздоровительной деятельности, физической подготовленности, силу верхних конечностей в метании мяча двумя руками из-за головы. Развивать самоконтроль в метании.	390-392
«Весенние Олимпийские игры в детском саду. Каким спортсменом я стал»*	Укреплять опорно-двигательный аппарат детей на свежем воздухе. Выявлять уровни представлений о спортивных играх, умений в элементах спортивных игр. Развивать самоконтроль.	392-394
Май 3 неделя		
«Весенние Олимпийские игры в детском саду. Каким здоровым я стал»*	Тренировать правильное носовое дыхание. Выявлять уровни представлений детей о гибкости, равновесии, выполнении упражнений на гимнастической скамейке. Воспитывать интерес к достижению высоких результатов.	394-396
«Весенние Олимпийские игры в детском саду. Каким сильным я стал»*	Укреплять кардиосистему детей на свежем воздухе. Выявлять уровни представлений детей о технике бега на выносливость. Развивать самоконтроль в беге.	396-398
«Весенние Олимпийские игры в детском саду. Каким выносливым я стал»*	Укреплять опорно-двигательный аппарат и кардиосистему детей. Упражнять в метании вдаль удобным способом. Выявлять уровень интереса к подвижным играм и навыков самоорганизации.	398-399
Май 4 неделя		
«До свидания, детский сад!»	Закреплять умение подлезать под шнур разными способами. Формировать интерес к физической культуре и спорту на основе оценки и самооценки своей самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности за лето.	399-402
«До свидания, детский сад, здравствуй лето!»	Укреплять опорно-двигательный аппарат. Содействовать активизации субъективного опыта детей. Вызывать желание подготовиться к осенним Олимпийским играм.	402-404

«Мы здоровые и сильные!»*	Укреплять опорно-двигательный аппарат и кардиосистему детей на свежем воздухе. Выявлять уровни физической подготовленности детей и их представлений об упражнениях. Формировать навыки самоконтроля и самооценки.	404-405
---------------------------	---	---------

**Перспективное планирование подвижных игр
в подготовительной группе**

Месяц	Название игры
Сентябрь	
1 неделя	1.«Чье звено скорее соберется» 2.«Кто скорее до флажка» 3.«Кто дальше бросит» 4.«Сбей кеглю» 5.«Сделай фигуру»
2 неделя	1. «Лесной ловишка» 2. «Чье звено скорее соберется» 3.«Кто скорее до флажка» 4.«Кто дальше бросит» 5.«Сбей кеглю» 6.«Сделай фигуру»
3 неделя	1. «Лесной ловишка» 2. «Чье звено скорее соберется» 3.«Через ручеек» 4.«Перелет птиц» 5.«Сделай фигуру»
4неделя	1.«Ловишка бери ленту» 2. «Чье звено скорее соберется» 3.«Сбей кеглю» 4. «Сделай фигуру» 5. «Лесной ловишка»
Октябрь	
1неделя	1.«Лесной ловишка» 2 «Встречные перебежки» 3 «Через ручеек» 4 «Перелет птиц» 5 «Ловишка, бери ленту»

неделя	1.«Ловишки, ноги от земли» 2. «Встречные перебежки» 3.Игра-эстафета 4. «Ловишка, бери ленту» 5. «Сбей кеглю»
неделя	«Чьё звено скорее соберётся» «Встречные перебежки» Игра-эстафета «Ловишка, бери ленту» «Сбей кеглю» «Мы весёлые ребята»
неделя	1.«Чьё звено скорее соберётся» 2.«Встречные перебежки» 3.Игра-эстафета 4. «Перелёт птиц»

Ноябрь	
1 неделя	«Мы - весёлые ребята» «Из кружка в кружок» «Кто дальше бросит» Игра-эстафета «Сделай фигуру»
2 неделя	«Мы-весёлые ребята»(с препятствиями) «Из кружка в кружок» «Сделай фигуру» «Ловишка, ноги от земли» «Третий лишний» «Кто дальше бросит» «Сбей кеглю»
3 неделя	«Догони свою пару» «Кто дальше бросит» «Лесные ловишки» «Чьё звено скорее соберётся» «Из кружка в кружок» «Третий лишний»
4 неделя	«Третий лишний» Игра-эстафета «Перелёт птиц» «Догони свою пару» «Встречные перебежки»
Декабрь	
1 неделя	«Снежная карусель» «Встречные перебежки» «Из кружка в кружок» «Дотяни свою пару» «Третий лишний»

2 неделя	«Снежная карусель» «Ловишка, ноги от земли» «Мы весёлые ребята» «Догони свою пару» «Третий лишний»
3 неделя	«Два Мороза» «Сбей кеглю» Игра-эстафета «Через ручеёк» «Сделай фигуру»
4 неделя	«Чьё звено скорее соберётся» «Сбей кеглю» «Встречные перебежки» «Снежная карусель» «Два Мороза»
Январь	
3 неделя	«Охотники и зайцы» «Волк во рву»

	«Кто сделает меньше прыжков» «Сбей кеглю» «Снежная карусель»
4 неделя	«Забей в ворота» «Кто сделает меньше прыжков» «Два Мороза» «Волк во рву» «Охотники и зайцы»
Февраль	
1 неделя	«Из кружка в кружок» «Охотники и зайцы» «Забей в ворота» «Ловишки»
2 неделя	«Два Мороза» «Выше ноги от земли» «Дорожка препятствий» «Дотяни свою пару» «Пистолетик» «Третий лишний» «Встречные перебежки» «Догони свою пару» «Пройди не упади»

3 неделя	<p>«Два Мороза» «Встречные перебежки» «Снежная карусель» «Из кружка в кружок» «Сделай фигуру» «Забей льдинку в ворота» «Охотники и зайцы» «Через льдинки к флажку» «Забей в ворота» «Передай мяч»</p>
4 неделя	<p>«Кто скорее до флажка» «Хитрая лиса» «Бездомный заяц» «Снежная карусель» «Охотники и зайцы»</p>
Март	
1 неделя	<p>«Пожарные на учении» «Бездомный заяц» «Хитрая лиса» «Кто скорее до флажка» «Забей в ворота»</p>
2 неделя	<p>«Пожарные на учении» «Кто скорее до флажка» «Хитрая лиса» «Сбей кегли» «Волк во рву»</p>
3 неделя	<p>«Мы весёлые ребята» «Сделай фигуру» (в парах) «Забей в ворота»</p>

	<p>«Быстро возьми, быстро положи» «Пожарные на учении»</p>
4 неделя	<p>«Караси и щука» «Пожарные на учении» «Третий лишний» «Перелёт птиц» «Кто дальше бросит»</p>
Апрель	
1 неделя	<p>«Пожарные на учении» «Бездомный заяц» «Хитрая лиса» «Кто скорее до флажка» «Забей в ворота»</p>

2 неделя	«Мы весёлые ребята» «Караси и щука» «Мяч капитана» «Через обруч к флажку» «Эстафета со скакалкой» «Космонавты» «Зажги звезду» «Быстро возьми, быстро положи» «Школа скакалки»
3 неделя	«Мы весёлые ребята» «Сделай фигуру» «Забей в ворота» «Быстро возьми, быстро положи» «Пожарные на учении»
4 неделя	«Караси и щука» «Пожарные на учении» «Третий лишний» «Перелёт птиц» «Кто дальше бросит»
Май	
1 неделя	«Медведь и пчёлы» «Мышеловка» «Затейники» «Гуси лебеди» «Сбей кеглю»
2 неделя	«Затейники» «Мышеловка» «Медведь и пчёлы» «Кто дальше бросит»
3 неделя	«Попади в круг» «Удочка» «Медведь и пчёлы» «Мышеловка» «Третий лишний»
4 неделя	«Попади в круг» «Удочка» «Мы весёлые ребята» «Медведь и пчёлы» «Догони свою пару»

**Перспективное планирование ОД по физической культуре в
подготовительной группе**

Месяц. Недели	Тема.	Программное содержание.	Страницы.
Сентябрь			

1 неделя	1.«До свидания, лето, здравствуй, детский сад.»	-упражнять в прыжках на двух ногах через шнур, прямо, боком, спиной вперёд, с разным положением рук; - закреплять умение подлезать под шнур разными способами; -формировать интерес к физической культуре.	50-53
	2.«Готовимся к осенним олимпийским играм»	-упражнять в ходьбе по шнуру, положенному зигзагообразно; - упражнять в прыжках на двух ногах через шнур с поворотом вправо- влево; - воспитывать интерес к физическим упражнениям.	54-57
	3.«Готовимся к осенним олимпийским играм» (на воздухе)	-содействовать укреплению кардиосистемы на свежем воздухе; -упражнять в метании вдаль удобным способом, уточнять элементы техники; - совершенствовать технику прыжков через линии; -способствовать формированию навыков самоконтроля	57-58
2 неделя	4.«Осенние олимпийские игры в детском саду. Какой я быстрый» (контрольно-учётное)	-укреплять опорно-двигательный аппарат; -определять уровень представлений о технике метания в даль и бега на 30 м с высокого старта; -упражнять в лазанье на гимнастической стенке; -воспитывать интерес к достижению высоких результатов	59-61
	5.«Осенние олимпийские игры в детском саду. Какой я быстрый» (контрольно-учётное, на воздухе)	-укреплять опорно-двигательный аппарат на свежем воздухе; -определять уровень представлений о технике метания вдаль и челночного бега; -выявлять уровень физической подготовленности, силу верхних конечностей в метании мешочка вдаль правой, левой рукой. -воспитывать интерес к достижению высоких результатов.	61-63
	6.«Наши любимые подвижные игры»	-укреплять опорно-двигательный аппарат на свежем воздухе; - совершенствовать навыки бега с ловлей и увертыванием; -упражнять в метании вдаль удобным способом; --выявлять уровень интереса к подвижным играм и навыков самоорганизации.	63-64

3 неделя	7.«Осенние олимпийские игры в детском саду. Какой я сильный» (контрольно – учетное, на воздухе)	-тренировать правильное носовое дыхание, укреплять нервно-мышечный аппарат ; - определять уровень представлений детей о технике прыжков в длину с места; -выявлять уровень развития силы нижних конечностей в прыжках в длину с места; - выявлять уровень развития самоконтроля в прыжках стр.	65-66
	8.«Осенние олимпийские игры в детском саду. Какой я меткий» (контрольноучетное)	-укреплять опорно-двигательный аппарат -выявлять уровень физической подготовленности ,силу верхних конечностей в метании мяча двумя руками из-за головы; - развивать самоконтроль в метании стр 66-68.	66-68
	9. «Осенние олимпийские игры в детском саду. Какой я сильный» (контрольно – учетное, на воздухе)	-укреплять опорно-двигательный аппарат; -определять уровень представлений детей о спортивных играх; -выявлять уровень физических навыков в элементах спортивных играх; -выявлять самоконтроль.	68-70
4 неделя	10.«Осенние олимпийские игры в детском саду. Какой я гибкий» (контрольно – учетное, в зале)	-тренировать правильное носовое дыхание, укреплять мышцы ног; - определять уровень представлений детей о гибкости, равновесии ,выполнении упражнений на гимнастической скамейки; -воспитывать интерес к достижению высоких результатов.	71-72
	11.«Осенние олимпийские игры в детском саду. Какой я выносливый» (контрольноучетное, на воздухе)	-укреплять кардиосистему на свежем воздухе; -выявлять уровень выносливости; - выявлять уровень развития ловкости в подвижных играх; -развивать самоконтроль в беге.	72-74
	12.«Турнир самых, самых» (итоговое на воздухе)	-совершенствовать навыки быстрого бега, равновесия, подлезания, прыжка; -совершенствовать умения ориентироваться в пространстве, размещаться в пространстве всей площадки.	74-76

Октябрь			
---------	--	--	--

1 неделя	13.«Осенними тропами»	<ul style="list-style-type: none"> -способствовать укреплению здоровья на свежем воздухе; -упражнять в ходьбе широким гимнастическим шагом, в полуприседе, беге змейкой, галопом -упражнять в прыжках в длину с места, закрепляя навык энергичного отталкивания; -закреплять навык ведения мяча правой и левой ногой вперед, назад, в сторону. -Воспитывать дружбу, взаимопомощь. 	94-97
	14.«Учебнотренировочное занятие в зале»	<ul style="list-style-type: none"> -способствовать профилактике плоскостопия и укреплению мышц корсета; -закреплять умение сохранять равновесие, правильную осанку, перешагивая ,через набивные мячи прямо и боком; -упражнять в прокатывании мяча по ограниченной площади правой, левой ногой; -обучать подтягиванию на скамейке на коленях, передвигаясь с помощью рук; -воспитывать ценностное отношение к себе, своему здоровью. 	97-100
	15.«Мы на воздухе закаляемся, силы набираемся»	<ul style="list-style-type: none"> Развивать вестибулярный аппарат; - упражнять в ползании по скамейке на предплечьях и коленях, толкая набивной мяч головой поочередно в одну и другу сторону; -упражнять в умении вращать скакалку правой рукой сбоку вращательным движением вперед; -формировать умение действовать согласованно в парах; 	100-102
2 неделя	16.«Как изменились сила и ловкость»	<ul style="list-style-type: none"> -укреплять опорно-двигательный аппарат; -упражнять в ведении мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях, подбивать мяч, останавливать подъемом ноги; -упражнять в ползании на гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, толкая набивной мяч; -формировать интерес к способам развития силы. 	102-105

	17.«Что необходимо для развития силы?»	<ul style="list-style-type: none"> -укреплять своды стопы и тренировать кардиосистему организма; -упражнять в ведении мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях, подбивать мяч, останавливать подъемом ноги; -закреплять умение ползать на спине отталкиваясь руками и ногами; -продолжать упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед из обруча в обруч правым и левым боком; -развивать ориентировку в пространстве; -способствовать формированию интереса к своему здоровью. 	105-107
--	--	---	---------

	18.«Любимые игры спортсменов» (на воздухе)	<ul style="list-style-type: none"> -тренировать функцию терморегуляции в осенний период на воздухе; -упражнять в умении ходить на носках, пятках, наружных сводах стопы, в ходьбе врассыпную с нахождением своего места в колонне; -упражнять в ведении мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях, подбивать мяч, останавливать подъемом ноги; -продолжать упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед из обруча в обруч правым и левым боком; -развивать ориентировку в пространстве; 	107-110
--	--	---	---------

3 неделя	19.«Двигаемся, растем и крепнем вместе с олимпийцами»	<ul style="list-style-type: none"> -укреплять мышцы плечевого пояса, рук, мышцы формирующие свод стопы; -продолжать упражнять в быстром и точном прокатывании мяча в заданном направлении, добиваясь легкого и частого подталкивания мяча; -упражнять в подпрыгивании на одной ноге у шнура, регулируя силу толчка; -развивать внимание, ориентировку в пространстве, координацию движений. 	110-112
----------	---	---	---------

	20. «Мы спортсмены - силачи»	-поддерживать мышечный тонус; - упражнять в подпрыгивании на одной ноге, добиваясь энергичного толчка, взмаха рук и правильного положения туловища; -развивать силу, ловкость, выносливость; -продолжать упражнять в подтягивании на скамейке на коленях. Передвигаясь с помощью рук, добиваясь энергичных передвижений, правильного хвата.	112-115
--	------------------------------	---	---------

	21.«Играй, играй, в игре силу добывай» (на воздухе)	-укреплять мышцы стопы, плечевого пояса и рук; -совершенствовать навыки ходьбы, выполняя дополнительные задания для рук; -развивать точность, координацию движений рук, глазомер, умение по сигналу прекращать движение; - поддерживать интерес к спортивным играм, развивать самоконтроль.	116-117
4 неделя	22.«Подарок для самого сильного»	-укреплять мышцы стопы и плечевого пояса, развивать опорно-двигательный аппарат; -упражнять в ходьбе по доске, высоко поднимая ногу вперед-вверх и выполняя хлопок под ногой, добиваясь правильной осанки; -продолжать упражнять в пролезании в ряд обручей в группировке в три приема, добиваясь единого темпа, сохранения расстояния и правильного положения головы; -развивать выносливость к физическим нагрузкам.	117-120
	23.«Хочу быть сильным и здоровым»	-укреплять глазо-двигательные мышцы, слуховой аппарат, носовое дыхание; - упражнять в ходьбе по скамейке, высоко поднимая ногу вперед-вверх, перекладывая мяч из одной руки в другую, добиваясь ходьбы в заданном темпе, умения прямо держать корпус; - продолжать упражнять в ударах правой (левой) ногой по мячу с разбега, добиваясь умения следить за движением мяча.	120-122

	24.«Тренируемся вместе с олимпийцами» (на воздухе)	-укреплять опорно-двигательный аппарат и позвоночник; -упражнять в ходьбе по буму на четвереньках, чередуя с пробеганием, добиваясь равновесия, мягкого прыгивания, ходьбы с перекладыванием мяча над головой; - упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед по кругу, через мячи прямо и боком, добиваясь сильного толчка и правильного положения туловища; -развивать гибкость, координацию движений, глазомер.	123-125
Ноябрь			
1 неделя	25.«Осенние сюрпризы в Африке»	-укреплять мышцы стопы, опорнодвигательный аппарат, глазо-двигательные мышцы; -упражнять в прокатывании обруча по прямой до ориентира, добиваясь правильного исходного положения и прямого, точного направления; - упражнять в прыжках вверх с заданием с места, добиваясь сильного отталкивания; -учить быстрому переключению с одного движения на другое; -развивать выносливость и работоспособность.	142-145
	26.«Осенняя эстафета на проверку выносливости»	-развивать основные группы мышц, работоспособность; -упражнять в прыжках вверх, стоя в обруче, закреплять умение выполнять энергичный толчок; -упражнять в перебрасывании мяча в парах в движении, держать мяч на уровне груди, добиваясь быстроты движения; -упражнять в лазании разноименным способом, не пропуская реек, добиваясь правильного хвата и постановки стопы; -развивать интерес к соревнованиям; - формировать навык саморегуляции поведения.	145-147

	27.«Есть, ребята, у меня два серебряных коня» (на воздухе)	-развивать функцию равновесия и функцию терморегуляции; -совершенствовать навык равновесия в ходьбе по буму; -упражнять в прыжках с продвижением вперед на правой (левой) ноге, обратить внимание на энергичный толчок и мягкое приземление на согнутую ногу; -закреплять умение ориентироваться в пространстве, сохранять дистанцию в беге по ограниченной площади; -развивать выносливость.	147-150
2 неделя	28.«Мы гимнастысилачи»	-формировать правильную осанку, укреплять мышечный корсет; -продолжать упражнять в прыжках из обруча на двух ногах с продвижением вперед из обруча в обруч с поворотами туловища; -упражнять в прокатывании обруча в парах, содействовать слитному выполнению энергичного отталкивания обруча и прокатыванию по прямой; -формировать положительное отношение к своему телу; воспитывать ответственность за применение «силы».	150-153
	29.«Мы грациозные гимнастки»	-формировать правильную осанку, укреплять мышечный корсет; -продолжать упражнять в прыжках из обруча на двух ногах с продвижением вперед; -упражнять в прокатывании обруча в парах, содействовать слитному выполнению энергичного отталкивания обруча и прокатыванию по прямой; -развивать чувство гибкости, грациозности.	154-157

	30.«Я выносливым и закаленным стать хочу» (на воздухе)	-способствовать укреплению дыхательной системы; -закреплять навык равновесия в ходе по ограниченной площади с дополнительными заданиями; -упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед через предметы, добиваясь мягкого приземления, энергичного взмаха рук; -развивать точность управления своими движениями и выносливость; - воспитывать положительное отношение к своему здоровью, физическим качествам.	157-160
3 неделя	31.«Азбука выносливости и силы»	-способствовать повышению работоспособности организма при помощи чередования упражнений на разные виды выносливости; - упражнять в ходьбе на скамейке с предметами в руках, добиваясь равновесия и сохранения правильной осанки; -упражнять в спрыгивании с высоты в определенное место за линию(15см) с поворотом на 90 градусов.	160-162
	32.«Тренировка выносливости на аэробике»	-совершенствовать функциональные системы организма путем использования упражнений на выносливость; -упражнять в ходьбе с ритмичным притопыванием, выпадами, с высоким подыманием колен и разным положением рук, добиваясь правильной осанки; -упражнять в прыжках вверх на мягкое покрытие с 2-3 шагов, отталкиваясь двумя ногами; -развивать глазомер, ритм, темп и пространственные ориентировки.	162-165

	33.«Мы туристы» (на воздухе)	-повышать работоспособность организма при помощи чередования упражнений на разные виды выносливости; -сохранять устойчивость во время движения на уменьшенной и повышенной опоре, добиваться точного выполнения движения; -упражнять в сохранении равновесия при приземлении, добиваясь мягкого приземления точно в круг; - закреплять навыки метания в горизонтальную цель из-за спины, добиваясь попадания в центр; - развивать глазомер, координацию движений.	165-167
4 неделя	34.«Я готовлюсь к зиме, тренирую выносливость»	-способствовать осознанию причинноследственной связи между выносливостью человека, его здоровьем и физическими упражнениями, направленными на развитие этого качества; -учить ходить по узкой рейке гимнастической скамейки боком, приставным шагом, обращая внимание на правильную осанку и сохранение равновесия; -упражнять в перепрыгивании через предметы прямо, сильно отталкиваясь; - упражнять в умении перебрасывать мяч в парах из разных и.п., добиваясь правильной техники работы рук.	168-170
	35. «Театр силы и выносливости»	-совершенствовать функциональные системы организма; -обобщать представления о выносливости, способах ее тренировки; - совершенствовать технику бросания набивного мяча; -упражнять в самостоятельном способе и использовании двигательного опыта детей.	170-173
	36. «Весёлые санки на воздухе»	-закаливать и оздоравливать детский организм на свежем воздухе; -формировать представления о технике и правилах катания на санках и страховке; -развивать умение управлять санками, толкая их сзади, отталкиваясь ногами; - совершенствовать умение катать друг друга «змейкой» между ориентирами; - прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед «змейкой», огибая предметы;	173-175

		-развивать равновесие, выносливость, ловкость, быстроту.	
Декабрь			
1 неделя	37.«Здравствуй, зимушка-зима»	-укреплять суставно-связочный аппарат, мышцы передней стенки живота, стопы; -учить прыгать на двух ногах по наклонной доске вверх и вниз, добиваясь ритмичного отталкивания; - упражнять в бросании мяча в парах стоя на скамейке, обращая внимание на работу кисти, добиваться равновесия; -закреплять умение ходить по узкой стороне доски прямо и боком; -способствовать развитию гибкости.	195-197
	38.«Зачем нужна гибкость» (учебнотренировочное, в зале)	-укреплять суставно-связочный аппарат, мышцы брюшного пресса, стопы, глазодвигательные мышцы; - учить прыжкам на двух ногах по наклонной доске вверх и вниз, добиваясь ритмичного отталкивания; - совершенствовать умения ходить по узкой стороне скамейки прямо и боком; -закреплять умение бросания мяча в парах стоя на скамейке, обращая внимание на работу кисти, добиваясь равновесия.	197-199
	39.«Я лыжник» (на воздухе)	-укреплять дыхательную и сердечнососудистую систему, формировать правильную осанку; -формировать представления о связи физических качеств здоровья и ходьбы на лыжах; -упражнять в поворотах переступанием на месте; -развивать координацию движений, равновесие.	200-201

2 неделя	40.«Тренировка гибкости»(в зале)	<ul style="list-style-type: none"> -укреплять суставно-мышечный аппарат, развивать функцию равновесия; -формировать представление о технике прыжка в высоту с разбега, обратить внимание на разбег. Отгалкивание одной (удобной) ногой, группировку, приземление; -продолжать учить метанию в горизонтальную цель правой (левой) рукой, добиваясь правильного исходного положения и прицеливания; -закреплять умение в перелезании разными способами; -развивать положительное отношение к развитию ловкости. 	202-204
----------	----------------------------------	--	---------

	41.«Как стать гибким?» (в зале)	<ul style="list-style-type: none"> -укреплять мышечный корсет, стопу; - формировать представление о гибкости; -учить впрыгивать на предмет с нескольких шагов толчком удобной ноги- основном звене техники; - упражнять в кружении с закрытыми глазами, останавливаться и принимать заданную позу; -совершенствовать навык лазанья по гимнастической стенке по диагонали разноименным способом, добиваясь гибкости и координации движений, развивать навыки самоорганизации в подвижной игре. 	204-206
	42.«Мы фигуристы» (на воздухе)	<ul style="list-style-type: none"> -укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы; -формировать представления о зимних видах спорта: коньках. Фигурном катании и т.д; -упражнять в скольжении по ледяной дорожке, выполнять упражнения «Ласточка», «Цапля», «Пистолетик»; -развивать гибкость и координацию движений; -воспитывать смелость, решительность, дружелюбие. 	207-208

3 неделя	43.«Азбука гибкости» (в зале)	<ul style="list-style-type: none"> -развивать и укреплять опорно-двигательный аппарат, связки, суставы; -продолжать формировать представления о способах развития гибкости в прыжках, лазанье, метании; - учить впрыгивать на предмет с нескольких шагов толчком одной ноги и одновременным взмахом рук впередвверх; -упражнять в ходьбе парами, скользящим шагом с имитацией скольжения на коньках, выполнять кружение с закрытыми глазами и принимать заданную позу. 	208-212
	44.«В царстве Снежной королевы»(в зале)	<ul style="list-style-type: none"> -укреплять осанку, способствовать предупреждению плоскостопия; - упражнять во впрыгивании на предмет с нескольких шагов толчком одной ноги и одновременном взмахе рук вперед-вверх; -совершенствовать технику метания в горизонтальную цель с расстояния 3м произвольным способом; 	212-214
		<ul style="list-style-type: none"> -упражнять во влезании по наклонной лестнице и спуску по гимнастической стенке; -вызывать эмоциональный отклик на проявление физических качеств. 	
	45.«В гостях у викингов» (на воздухе)	<ul style="list-style-type: none"> -содействовать оздоровлению функциональных систем организма - дыхательной, сердечно-сосудистой; формированию осанки; -совершенствовать навыки бега и прыжков в подвижных играх; -расширять представления о способах применения упражнений для развития гибкости, силы, выносливости; - развивать творческие способности, умение переносить двигательные навыки в новые условия. 	214-215

4 неделя	46.«Мы старшие в детском саду»	-развивать функцию равновесия; - продолжать учить прыгать в высоту с разбега, добиваясь слитности элементов техники; -совершенствовать двигательные навыки метания в горизонтальную цель с расстояния 3м, балансировании на набивном мяче(вес 3кг), беге парами, приставными шагами, в двух кругах со сменой направления; -развивать творчество в двигательной деятельности, самоконтроль, самооценку.	216-218
	47.«Новогодняя сказка в театре гибкости и пластичности»	-развивать мышечный корсет, укреплять опорно-двигательный аппарат; -формировать представления о физических упражнениях, развивающих гибкость и функцию равновесия; -упражнять в ходьбе по линии спиной вперед, прямо, боком; в балансировании на набивном мяче, добиваясь координации руки ног; в метании в горизонтальную цель, добиваясь прицеливания; -развивать интерес к способам развития гибкости.	218-221
	48.«Здравствуй, Дедушка Мороз» на воздухе	-совершенствовать функцию дыхательной системы, тренировать систему терморегуляции; -активизировать субъектный опыт в выполнении упражнений на развитие ловкости и гибкости; совершенствовать навыки равновесия, прыжков , метания в подвижных играх.	221-222

Январь			
3 неделя	49.«Весёлые игры Деда Мороза»	-охранять и укреплять здоровье путем использования игровых методов обучения; -упражнять в беге с увертыванием в игре «Два Мороза», добиваясь сильного отталкивания, ориентировки в пространстве в игре «Не попадись»; - упражнять в сильном замахе в игре «Кто дальше бросит»; -развивать чувство «мышечной радости», способствовать созданию жизнерадостного состояния.	234-236

	50.«Приключения в Азии»	<ul style="list-style-type: none"> -повышать уровень работоспособности организма при чередовании разнообразных игр и обеспечении достаточной двигательной активности; - закреплять навык в перебрасывании мяча через сетку в парах двумя руками из-за головы; -упражнять в равновесии, учить вставать и садиться без помощи рук, удерживая на голове мешочек; - развивать мышцы спины, ног, рук, живота, координацию движений; - способствовать проявлению инициативы, независимости при выполнении физических упражнений. 	236-238
	51.«В гости к Деду Морозу» (на воздухе)	<ul style="list-style-type: none"> -тренировать систему терморегуляции, укреплять опорно-двигательный аппарат; -совершенствовать навыки ходьбы на лыжах в играх и эстафетах; - развивать восприятие различных характеристик движений: пространственных, временных, ритмических; -вызывать познавательный интерес к зимним движениям, создавать радостное настроение. 	238-239
4 неделя	52.«Азбука осанки»	<ul style="list-style-type: none"> -формировать правильную осанку; -развивать умение расслаблять и напрягать мышцы; -контролировать положение тела во время движений; -упражнять в ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, добиваясь правильной осанки, вырабатывать чувство равновесия; 	239-243
		<ul style="list-style-type: none"> -упражнять в прыжках через короткую скакалку на одной ноге на месте, с продвижением вперед, добиваясь координации движений рук и ног. 	

	53.«Экскурсия по городу Осанки»	<p>-формировать правильную осанку; - упражнять в ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, добиваясь правильной осанки, вырабатывать чувство равновесия;</p> <p>-упражнять в прыжках через короткую скакалку на одной ноге на месте, с продвижением вперед, добиваясь координации движений рук и ног; - продолжать учить метанию в движущуюся цель произвольным способом, добиваясь точного броска.</p>	243-246
	54.«Нужна ли лыжнику осанка?» на воздухе	<p>-формировать правильную осанку, укреплять мышечный корсет; - продолжать формирование представлений о способах сохранения правильной осанки, учить переносить представление о равновесии тела при передвижении на другие виды движений (ходьбу на лыжах);</p> <p>-воспитывать позитивное отношение к себе и сверстникам.</p>	246-248
Февраль 1 неделя	55.«Азбука равновесия»	<p>-развивать функцию равновесия, укреплять вестибулярный аппарат, иммунитет, глазомер;</p> <p>-формировать представления о способах сохранения равновесия, связи равновесия со здоровьем человека, его энергией;</p> <p>-учить прыжкам через короткую скакалку парами лицом друг к другу, обращая внимание на согласованность движений;</p> <p>-упражнять в ходьбе между двумя линиями, неся мяч на ракетке правой (левой) рукой, развивать ориентировку в пространстве;</p> <p>-учить быстро выбирать способ прокатывания и подлезания в подвижной игре «Прокати и подлезь».</p>	263-267
	56.«Секреты, которые узнали дети»	<p>-развивать функции равновесия, дыхания;</p> <p>-продолжать учить прыжкам через короткую скакалку парами лицом друг к другу, обращая внимание на согласованность движений;</p>	267-268

		<ul style="list-style-type: none"> -упражнять в прокатывании теннисного мяча друг другу на расстоянии 3-4м, ловить мяч на ракетку после отскока от пола, добиваясь равновесия; -развивать умение балансировать на повышенной и уменьшенной площади опоры, на шатающейся поверхности. 	
	57.«Зачем лыжникам равновесие» (на воздухе)	<ul style="list-style-type: none"> -развивать функции равновесия и дыхания, тренировать систему терморегуляции; -учить скользящему шагу, добиваясь правильной посадки лыжника, согласовывая работу ног и рук при ходьбе; -закреплять навык скольжения в колонне, добиваясь согласованности движений в подвижной игре «Сороконожка», развивать «чувство лыж», «чувство снега»; -упражнять в умении сохранять равновесие при передвижении по скользкой поверхности в играх; -формировать адекватную самооценку. 	268-270
2 неделя	58.«Путешествие на спортивный стадион»	<ul style="list-style-type: none"> -развивать функции равновесия. глазомер; -упражнять в прыжке в высоту с бокового разбега, добиваясь сочетания разбега и отталкивания, мягкого, эластичного приземления; - закреплять навык ходьбы по гимнастической скамейке, перекладывая ракетку из рук в руку; - привлекать к самостоятельной подаче сигнала, распределению ролей в подвижной игре «Сороконожка». 	270-272
	59.«Загадки Спортика»	<ul style="list-style-type: none"> -укреплять вестибулярный аппарат, глазомер; -формировать обобщенное представление о движениях, способствующих развитию равновесия; -упражнять в прыжках в высоту с бокового разбега, добиваясь сочетания разбега и отталкивания, мягкого, эластичного приземления; - упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, перекладывая ракетку из руки в руку; - воспитывать самоконтроль, развивать чувство равновесия, гуманные отношения друг к другу. 	272-274

	60.«Почему мы любим санки» (на воздухе)	-укреплять функцию равновесия, опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему; -упражнять в катании на санках парами с разными заданиями; -развивать умение сохранять статическое равновесие на ограниченной поверхности (санках) в подвижной игре «Выше ноги от земли»; -упражнять в мягком приземлении и сохранении равновесия при спрыгивании.	274-276
3 неделя	61.«Не перевелись ещё богатыри на земле русской»	-укреплять опорно-двигательный аппарат, развивать мышечную силу глазомера; -совершенствовать навык ходьбы по скамейке боком, с перешагиванием через медболы, добиваясь сохранения равновесия и ритмичности шагов; - упражнять в перебрасывании мяча через сетку удобным способом, добиваясь энергичного броска впередвверх; -развивать координацию, пространственную ориентировку, быстроту реакции на сигнал, распределение мышечных усилий в подвижной игре «Мяч капитану».	276-278
	62.«Путешествие по родному краю»	-укреплять опорно-двигательный аппарат, развивать мышечную силу глазомера; -совершенствовать навык ходьбы по скамейке боком с перешагиванием через медболы, добиваясь сохранения равновесия и ритмичности шагов; - упражнять в перебрасывании мяча через сетку удобным способом, добиваясь энергичного броска впередвверх; -упражнять в лазанье по наклонной доске на животе, подтягиваясь руками с переходом и спуском на гимнастическую стенку; -развивать координацию, пространственную ориентировку, быстроту реакции на сигнал в подвижной игре «Передай мяч».	279-280

	63.«Быстрые лыжи» (на воздухе)	-укреплять опорно-связочный аппарат; -закреплять навык широкого скользящего шага, упражнять в умении выполнять повороты в движении и на месте;	281-282
--	--------------------------------	---	---------

		-добиваться быстроты реакции на сигнал и точности броска в подвижной игре «Забей в ворота»; -вызывать интерес к быстроте, воспитывать чувство гордости за свои достижения в ходьбе на лыжах.	
--	--	---	--

4 неделя	64.«Самый лучший олимпиец» (в зале)	-укреплять опорно-двигательный аппарат, развивать мышечную силу глазомера; -продолжать совершенствовать навык ходьбы по скамейке боком, с перешагиванием через медболы, добиваться сохранения равновесия и ритмичности шагов; -упражнять в перебрасывании мяча через сетку удобным способом, добиваясь энергичного броска впередвверх; -упражнять в лазанье по наклонной доске на животе, подтягиваясь руками с переходом и спуском на гимнастическую стенку.	282-284
----------	-------------------------------------	--	---------

	65.«Цирк в стране Равновесия»	-укреплять опорно-двигательный аппарат, развивать функцию равновесия; -совершенствовать навык прыжка в высоту с разбега, добиваясь слитности элементов техники; -упражнять в подбрасывании мяча разными способами стоя на шнуре; -упражнять в лазанье по гимнастической стенке чередующимся способом с переходом с пролета на пролет по вертикали, на верхней рейке; -воспитывать самоконтроль, гордость за свои успехи и достижения.	284-286
--	-------------------------------	---	---------

	66.«Любимые зимние традиции» (на воздухе)	-продолжать развивать функции равновесия и дыхания, тренировать систему терморегуляции; -совершенствовать навык скатывания с горки, выполняя правила; -упражнять в беге с санками по снежной целине; -закреплять навык увертывания, добиваясь согласованности движений в игре «Выше ноги от земли».	287-288
Март			
1 неделя	67.«Азбука быстроты»	-упражнять дыхательную и кардиосистему, опорно-двигательный аппарат; -формировать представления о движениях, развивающих ловкость и гибкость;	304-306

		-учить ходьбе по скамейке с выполнением гимнастических упражнений: «Петушок», «Ласточка», «Выпад», «Улитка»; -продолжать учить бросать мешочек в горизонтальную цель способом сбоку(расстояние 3м), добиваясь прослеживания глазами; -добиваться быстроты и ловкости в подвижной игре «Быстро возьми, быстро положи»; -вызывать эмоциональный отклик на выполнение упражнений для развития быстроты.	
	68.«Спорт на балу мам и девочек»	-укреплять опорно-двигательный аппарат; -упражнять в ходьбе по скамейке, выполняя статические позы; -учить перебрасывать малый мяч с хлопком, добиваясь прослеживания его глазами; -добиваться выполнения правил и техники пробегания на скамейке, подлезания, перепрыгивания через кубы (высота 15см) в подвижной игре «Кто быстрее выложит весеннее солнышко»; -развивать положительный эмоциональный отклик на выполнение упражнений для развития быстроты.	307-309

	69.«Быстрые лыжники» (на воздухе)	-развивать реагирование на сигнал, вестибулярный аппарат; -знакомить со способом торможения «упором» полукругом; -закреплять навык скользящего шага; - формировать положительное отношение к зимним видам движений, ходьбе на лыжах.	309-310
2 неделя	70.«Путешествие со Спортиком в Африку»	-формировать правильную осанку и содействовать профилактике плоскостопия; -продолжать формирование представлений о способах развития быстроты; -упражнять в ходьбе по кубам, расположенным на расстоянии 15-20см, добиваясь поднимания бедра маховой ноги, мягкой эластичной постановки стопы; -продолжать учить прыжкам через длинную вращающуюся скакалку; - уточнять способы бросания мяча в	310-312

		подвижной игре «Охотники и зайцы»; -развивать самооценку и самоконтроль.	
	71.«Помоги Спортнику»	-развивать функцию равновесия, укреплять суставно-связочный аппарат; -продолжать учить прыжкам через длинную вращающуюся скакалку; - упражнять в ходьбе по кубам, расположенным на расстоянии 15-20см (высота 25-30см), добиваясь поднимания бедра маховой ноги, мягкой эластичной постановки стопы; - формировать чувство собственного достоинства, вызывать интерес к быстрым движениям.	312-314
	72.«Тренировка быстроты весной» (на воздухе)	-укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы; - формировать представления о способах развития быстроты; -совершенствовать равновесие в ходьбе по канату приставным шагом прямо, боком, с разными заданиями для рук; - добиваться быстроты реакции на сигнал в подвижной игре «Не попадись».	314-317

3 неделя	73.«Быстрым стать хочу»	<ul style="list-style-type: none"> -укреплять опорно-связочный аппарат; - упражнять в метании тяжелого мяча из разных и.п. (стоя, сидя, лежа). добиваясь слитности всех элементов техники; -продолжать упражнять в ходьбе по канату приставным шагом прямо, боком, с разными заданиями для рук; - добиваться быстроты реакции на сигнал и ускорение бега в подвижной игре «Мяч капитану». 	317-319
	74.«Азбука быстроты»	<ul style="list-style-type: none"> -развивать функцию дыхания, тренировать сердечно-сосудистую систему; -закреплять навыки равновесия на скамейке, ходить по скамейке с выполнением гимнастических упражнений «Петушок», «Ласточка», «Выпад», «Улитка» в разных статических позах, добиваясь точности; -упражнять в многократном непрерывном выполнении подскоков(30 раз подряд); -учить бросать мешочек в горизонтальную цель сбоку (расстояние 3м), добиваясь правильного хвата, прослеживать траекторию полета мешочка глазами. 	319-320
	75.«Любимые игры на улице» на воздухе	<ul style="list-style-type: none"> -развивать функции равновесия и дыхания, тренировать систему терморегуляции; -совершенствовать навык прыжка на двух ногах с продвижением вперед, добиваться энергичного толчка; - закреплять навык увертывания, добиваясь согласованности движений в игре «Два Мороза»; -упражнять в умении сохранять равновесие при передвижении по ледяной и снежной поверхности в подвижных играх. 	321-322

4 неделя	76.«Самый, самый быстрый»	<ul style="list-style-type: none"> -развивать функцию дыхания; -упражнять в подлезании, чередовать с перешагиванием реек (высота 50-60см); -продолжать учить в прыжках на короткой скакалке, добиваться одновременного вращения и подпрыгивания; -упражнять в ведении мяча правой (левой) рукой в заданном направлении, сохраняя силу отталкивания, ритм; - совершенствовать быстроту реагирования на сигнал, умение быстро перестраивать свои действия в подвижной игре «Перемени предмет». 	323-325
	77.«Наш весенний стадион»	<ul style="list-style-type: none"> -развивать функцию дыхания; -учить подлезать в чередовании с перешагиванием реек (высота 50-60см) с обеих концов ленты; -упражнять в прыжках на короткой скакалке, добиваясь одновременного вращения и подпрыгивания; -упражнять в ведении мяча в разном темпе с ускорением и замедлением, правой(левой) рукой, парами; -развивать самоконтроль и самооценку в быстрых движениях. 	325-326
	78.«В весеннем лесу»(на воздухе)	<ul style="list-style-type: none"> -укреплять свод стопы; - закреплять навыки бега по пересеченной местности; - упражнять в многократном выполнении прыжков парами, добиваясь слаженности прыжков; - развивать функцию равновесия в подвижных играх; -развивать пространственную ориентировку и выносливость. 	327-328
Апрель			
1 неделя	79.«Азбука ловкости»	<ul style="list-style-type: none"> -развивать ориентировочные реакции; -формировать представления о 	344-346

		<p>ловкости человека и способах ее развития;</p> <p>-упражнять в перебрасывании волана с руки на руку, подбрасывать вверх, ловить двумя руками, правой (левой);</p> <p>-упражнять в прыжках в длину с разбега на мягкое покрытие, обращая внимание на приземление; -упражнять в разных способах увертывания, добиваясь проявления скорости в подвижной игре «Третий лишний».</p>	
	80.«Неприятности в Австралии»	<p>-развивать ориентировку в пространстве;</p> <p>-упражнять в ползании по скамейке на спине, подтягиваясь руками хватом за головой, отталкиваясь руками у пояса; -упражнять в прыжках в длину с разбега на мягкое покрытие, обращая внимание на приземление и отталкивание;</p> <p>-упражнять в перебрасывании волана в парах друг другу.</p>	347-348
	81.«Люблю свой край весной» (на воздухе)	<p>-укреплять свод стопы; -закреплять навыки бега по пересеченной местности в весеннее время;</p> <p>-упражнять в ходьбе навстречу друг другу;</p> <p>-развивать функцию равновесия в игровых упражнениях: «Стойкий оловянный солдатик», «Цапля», «Ласточка», «Наклонись вперед», «Самолет»;</p> <p>-развивать ловкость в игре «Ловишки».</p>	348-350
2 неделя	82.«Помоги Спортику»	<p>-развивать быстроту реакции на сигнал; -продолжать учить прыжкам в длину с разбега, обращая внимание на слитность разбега и толчка; -продолжать учить ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки, перекладывая волан из одной руки в другую перед собой, за спиной; -учить переключению с одного вида деятельности на другой, совершенствовать умение ловко передвигаться между предметами в подвижной игре «Медведь и пчелы».</p>	350-352

	83.«Приключения в Австралии»	-развивать функцию равновесия, быстроту реакции на сигнал; -упражнять прыжкам в длину с разбега,	352-354
		добиваясь выполнения всех элементов техники; -упражнять в ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки, перекладывая волан из одной руки в другую перед собой, за спиной; - совершенствовать навык подбрасывания волана вверх и ловли его на ракетку; -совершенствовать умение ориентироваться в пространстве, развивать скорость в подвижной игре «Бездомный заяц»	
	84.«На проталинке» (на воздухе)	-упражнять опорно-связочный аппарат; -укреплять мышцы дыхательной мускулатуры, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах; - закреплять навык пробегания под вращающуюся скакалку, упражнять в умении выполнять повороты в движении и на месте; -упражнять в запрыгивании на возвышение(25см), добиваясь энергичного отталкивания и мягкого приземления; -совершенствовать навык перебрасывания мяча в парах, развивать двигательное творчество; - добиваться быстроты реакции на сигнал в разных способах ловли и увертывания в подвижной игре «Медведь и пчелы».	354-356
3 неделя	85.«Потерялась ловкость»	-укреплять концентрацию и переключаемость внимания; - формировать представления о способах развития ловкости; -упражнять в метании в горизонтальную цель сбоку правой (левой) рукой(расстояние 3-4м); -формировать навык прыжков «змейкой» между битами на двух ногах; -добиваться быстроты реакции на сигнал и проявления ловкости в разных способах ловли и увертывания в подвижной игре «Гуси-лебеди».	356-360

	86.«Ловкие городошники»	-укреплять опорно-связочный аппарат; -тренировать функцию равновесия, развивать глазомер, быстроту реакции на сигнал; -упражнять в метании в горизонтальную цель сбоку правой	361-362
		(левой) рукой(расстояние 3-4м); - упражнять в прыжках через биты прямо, боком, на двух ногах; - добиваться быстроты реакции на сигнал в подвижной игре «Сбей битой городок».	
	87.«В гостях у подснежника» (на воздухе)	-тренировать функцию равновесия, развивать глазомер; -закреплять навык прыжков «змейкой» между битами на двух ногах, через биты прямо. Боком; -совершенствовать навык метания в горизонтальную цель сбоку правой (левой) рукой (расстояние 3-4м); - добиваться быстроты реакции на сигнал в разных способах ловли и увертывания в подвижной игре «Гусилебеди».	362-364
4 неделя	88.«Времена года»	-развивать концентрацию и переключаемость внимания; - формировать представления о способах развития ловкости средствами ритмического танца; -упражнять в метании биты в обруч способом сбоку; -упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед правым (левым) боком с городком в руках; -добиваться быстроты реакции на сигнал и проявления ловкости в разных способах ловки и увертывания в подвижной игре «Веселый зоопарк парами».	364-367

	89.«Ловкие баскетболисты»	-тренировать функцию равновесия, развивать глазомер, быстроту реакции на сигнал; -упражнять в ведении мяча правой (левой) рукой по ограниченной и возвышенной площади опоры, добиваясь равномерного толчка руками; -продолжать формировать навык прыжка в высоту с разбега. Добиваясь энергичного выполнения; -добиваться быстроты реакции на сигнал и точной передачи мяча в подвижной игре «Мяч водящему».	368-370
	90.«Тренировка ловкости» (на воздухе)	-укреплять опорно-связочный аппарат; - закреплять навык пробегания под вращающуюся скакалку, упражнять в умении выполнять повороты в движении и на месте;	370-372

		-упражнять в прыгивании с возвышенности (25см), добиваясь энергичного отталкивания и мягкого эластичного приземления; - совершенствовать навык метания вдаль правой (левой) рукой, добиваясь дальности броска; -добиваться быстроты реакции на сигнал в разных способах ловли и увертывания на ограниченном пространстве в подвижной игре «Мы веселые ребята».	
Май			
1 неделя	91.«Весенние олимпийские игры в детском саду. Каким я стал» (на воздухе)	-укреплять опорно-двигательный аппарат на свежем воздухе; - тренировать правильное носовое дыхание, укреплять мышцы рук; - выявлять уровень физической подготовленности, силу верхних конечностей в метании мешочка вдаль правой (левой)рукой; -выявлять уровень развития быстроты у детей в беге на 30м с высокого старта; -выявлять навыки влезания на гимнастическую стенку; -развивать самоконтроль в беге и метании.	387-389

	92.«Наши любимые подвижные игры» (на воздухе)	-укреплять опорно-двигательный аппарат и кардиосистему на свежем воздухе; -определить уровень представлений детей о подвижных играх, способах самоорганизации; -упражнять в метании вдаль удобным способом; -совершенствовать умение ориентироваться в пространстве, размещаться в пространстве всей площадки.	389-390
	93.«Любимые олимпийские весенние игры. Каким я стал»	-тренировать правильное носовое дыхание, укреплять нервно-мышечный аппарат; -выявлять уровень физической подготовленности, силу верхних конечностей в метании мешочка вдаль правой (левой) рукой; -выявлять уровень развития ловкости в челночном беге; -развивать самоконтроль и самооценку в беге и метании.	390-392
2 неделя	94.«Весенние олимпийские	-продолжать укреплять опорнодвигательный аппарат, развивать	392-394

	игры в детском саду. Каким сильным я стал» (на воздухе)	работоспособность и выносливость на свежем воздухе; -определить уровень представлений о технике прыжков в длину с места; -выявлять уровень развития самоконтроля в прыжках; -вызывать интерес к достижению высоких результатов.	
	95.«Весенние олимпийские игры в детском саду. Каким ловким я стал» (на воздухе)	-тренировать правильное носовое дыхание, укреплять мышцы рук; - укреплять опорно-двигательный аппарат; -определить уровень представлений о технике метания тяжелого мяча вдаль; -развивать самоконтроль в метании; - вызывать интерес к достижению высоких результатов.	394-395

	96.«Весенние олимпийские игры в детском саду. Каким спортсменам я стал» (контрольноучетное, на воздухе)	--укреплять опорно-двигательный аппарат на свежем воздухе; - тренировать правильное носовое дыхание, укреплять нервно-мышечный аппарат; -определить уровень представлений о спортивных играх (элементах футбола, бадминтона, городков); - выявлять уровень умений в спортивных играх; -развивать самоконтроль.	396-398
3 неделя	97.«Весенние олимпийские игры в детском саду. Каким гибким я стал» (контрольноучетное, на воздухе)	-укреплять опорно-двигательный аппарат; -тренировать правильное носовое дыхание, укреплять мышцы ног; - определить уровень представлений о гибкости, равновесии, выполнении упражнений на гимнастической скамейке.	398-399
	98.«Весенние олимпийские игры в детском саду. Каким выносливым я стал» (на воздухе)	- тренировать правильное носовое дыхание, укреплять нервно-мышечный аппарат; -определить уровень представлений о технике бега на выносливость; -выявлять уровень развития ловкости в подвижных играх; -развивать самоконтроль в беге.	400-401
	99.«Весенние олимпийские игры в детском саду. Каким внимательным я стал» (на воздухе)	-укреплять опорно-двигательный аппарат и кардиосистему на воздухе; - совершенствовать навыки бега с ловлей и увертыванием; -выявлять уровень метания вдаль удобным способом; - совершенствовать умение ориентироваться в пространстве,	401-402
		размещаться в пространстве всей площадки; -выявить уровень интереса к подвижным играм и навыков самоорганизации.	

4 неделя	100.«Скоро придет лето!»	<ul style="list-style-type: none"> -уточнить представления о способах самостраховки летом, правилах выполнения физических упражнений на сохранение осанки, предупреждение плоскостопия и правильное дыхание; -уточнять ходьбу по шнуру, положенному прямо, по кругу с разным положением рук; -упражнять в прыжках на двух ногах через шнур, прямо, боком, спиной вперед, с разным положением рук, добиваясь легкости прыжков, энергичного отталкивания ногами; - закреплять умение подлезать под шнур разными способами, добиваясь самостоятельного выбора способа подлезания в зависимости от высоты шнура. 	402-405
	101.«До свидания, детский сад, здравствуй, лето!»	<ul style="list-style-type: none"> -укреплять опорно-двигательный аппарат, развивать глазомер; - продолжать упражнять в ходьбе по шнуру, положенному зигзагообразно, сохраняя правильную осанку; - упражнять в прыжках на двух ногах через шнур, с поворотом вправо-влево, добиваясь правильного положения туловища; -совершенствовать умение подлезать под шнур разными способами. 	405-407
	102.«До свидания, детский сад, здравствуй, лето!»	<ul style="list-style-type: none"> -укреплять опорно-двигательный аппарат и кардиосистему на свежем воздухе; -упражнять в метании вдаль удобным способом, уточнять элементы техники (прицеливание, замах, сохранение равновесия); -совершенствовать технику прыжков через линии; -совершенствовать умение ориентироваться в пространстве, размещаться по всей площадке; - формировать навыки самоконтроля и самооценки. 	408-409