ПРИНЯТО

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с № 101

Л. А. Майстерук

Приказ № 151 от «01» 09 2021г.

На заседании Педагогического совета

МБДОУ д/с № 101

Протокол №\_1\_

От «26» 08 2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Составитель:

Инструктор по физической культуре

высшей категории

Свечникова Елена Леонидовна

СОДЕРЖАНИЕ

I. **Целевой раздел**

* 1. Пояснительная записка
  2. Цель и задачи
  3. Принципы к реализации программы
  4. Особенности развития детей дошкольного возраста

2. Планируемые результаты освоения программы

1. **Содержательный раздел**
   1. Содержание образовательной деятельности

2.2. Взаимодействие с родителями воспитанников

**III. Организационный раздел**

3.1. Перспективное календарно-тематическое планирование

3.2. Методическое обеспечение

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

Современные дети испытывают дефицит движений, т.е. количество движений, производимых ими, ниже возрастной нормы. И это оказывает отрицательное воздействие на их организм, что приводит к более выраженным функциональным нарушениям: снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития… А длительное пребывание в однообразной позе вызывает статическую нагрузку на определённые группы мышц, что приводит к их утомлению и усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии.

Гипокинезия, вызывая развитие обменных нарушений и избыточного отложения жира, способствует заболеванию детей ожирением. У таких детей чаще регистрируются травмы, в 3-5 раз выше заболеваемость острыми респираторными инфекциями…

В последние годы заметно возросло количество физически ослабленных новорожденных детей. Кроме того мышечная нагрузка у детей уменьшается в силу объективных причин, так как практически нет возможности играть в подвижные игры во время прогулок, а некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием детей (компьютерными играми, посещение различных кружков). Именно поэтому возрастает роль детского сада во всестороннем физическом развитии детей. Большая нагрузка в плане физического развития ложиться на физкультурные занятия. Но, не смотря на это физкультурных занятий порой не достаточно, чтобы глубоко и всесторонне развить физические качества детей. Создана система оздоровительной работы. Для организации и проведения, которой было взято за основу пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре «Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет»  автора Утробиной К.К. и некоторые методики Железновой Е. Занятия содержат увлекательные подвижные игры, игры под музыку, игровые упражнения. Все это помогает детям легко и увлеченно осваивать упражнения направленные на развитие гибкости, ловкости, силы и грации.

Отличительными чертами выбранной методики является то, что  здесь неотъемлемыми элементами являются ежемесячные физкультурные развлечения, которые состоят из игровых упражнений и игр состязательного характера, помогающих детям закрепить основные движения и повысить двигательную активность.

Настоящая методика  не исключает соединения положительных качеств и вновь разработанных форм проведения занятий с дошкольниками. Вместе с тем ее отличают:

- обучение и закрепление основных видов движений во всех частях занятий: в разминке, комплексах ОРУ, в основных видах движений, в игровых упражнениях «Веселый тренинг», в подвижных играх, на ежемесячных физкультурных развлечениях;

Занятия для коррекционной группы детей дополнены упражнениями точечного массажа и дыхательной гимнастики; элементами игровых упражнений; выполнениями определённых видов движений с использованием речитативов, а также упражнениями пальчиковой гимнастики, дополнительными игровыми физкультурными моментами логопедической направленности.

-разработка обязательных ежемесячных состязательно-игровых физкультурных развлечений с подвижными блоками, эстафетами и играми, которые ранее не были систематизированы;

-введение новых спортивно-дидактических игр при обучении основным видам движений («Строитель», «Построй пирамидку», систематизация в игре «Полоса препятствий»)

Выбранная методика физического воспитания в детском саду позволит, на мой взгляд, существенно повысить интерес детей к физкультурным занятиям и двигательной активности без ущерба их здоровью.

Рабочая программа разработана на основе Программы физического воспитания, обучения и развития детей 3 – 7 лет «ФИТНЕС-ДАНС», «Лечебно-профилактический танец» Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина.

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

* Конституции РФ от 12.12.1993г.,
* Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12. 2012г. №273-ФЗ,
* Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ №1155 Министерства образования и науки от 17.10. 2013г.),
* Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным – образовательным программам дошкольного образования» (приказ Минобрнауки России от 30.08.2013г. №1014), и с учетом Конвенции ООН о правах ребенка.
* Постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28 января 2021 года N 2 об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
* СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

1.1. Цель и задачи

Цель программы – формирование у детей дошкольного возраста желания к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни. Содействовать всестороннему развитию личности дошкольника средствами занятия физической культурой.

Задачи:

* 1. Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия).
  2. Совершенствовать психомоторные способности:

Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;

Содействовать развитию чувства ритма, внимания, умение согласовать движения с музыкой. Развивать мелкую моторику.

* 1. Развивать творческие и созидательные способности занимающихся:

Развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;

формировать навыки самостоятельного выражения движений. Воспитывать умения эмоционального выражения, творчества в движениях.

Развивать инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.

4. в работе с коррекционными группами максимально взаимодействовать с педагогам – психологом, логопедом. Включать в занятия упражнения и игры специальной направленности.

1.2. Принципы к реализации программы

Программа имеет в своей основе следующие принципы

* полноценного проживания ребёнком всех этапов детства (раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
* построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования;
* содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
* поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;
* сотрудничества с семьёй;
* приобщения детей к здоровому образу жизни, традициям семьи, общества и государства;
* формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
* возрастной адекватности дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
* учёта физкультурной ситуации развития детей.

1.3. Особенности физического развития детей дошкольного возраста

Отношение ребёнка к здоровью характеризуется тем, что он проявляет интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения. С удовольствием пользуется простейшими навыками и умениями гигиенической культуры, с интересом изучает себя, свои возможности в физической культуре.

Дошкольники уверенно и достаточно хорошо осваивают целенаправленные физкультурные упражнения. Под соответствующие музыкальные композиции самостоятельно выражают физкультурные элементы аэробного характера.

В дошкольном возрасте формируются навыки правильного дыхания при выполнении физических упражнений, что непосредственно связанно с органами кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной системами организма.

Также развивается чувство ритма, внимание, память.

Дошкольник осваивает различные виды движений, которые способствуют общему развитию и формированию осанки. Посредством пальчиковой гимнастики развиваются речевые навыки и мелкая моторика.

В дошкольный возрастной период усиленно развивается опорно – двигательная система организма (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура).

К шести годам у дошкольника хорошо развиваются крупные группы мышц.

У детей динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируется достаточно быстро, а перестройка их затруднена.

В связи с этим детям просто необходима сбалансированная физическая нагрузка, которая должна совершатся по средствам занятий аэробикой.

2. Планируемые результаты освоения программы

К концу года у занимающегося дошкольника:

1.Оптимизируется рост и развитие опорно-двигательного аппарата, формируется правильная осанка, свод стопы.

2.Совершенствуются психомоторные способности.

3. Развивается мышечная сила, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности.

4. Развивается чувства ритма, внимания, умение согласовать движения с музыкой, мелкая моторика.

5.Развиваются творческие и созидательные способности: мышление, воображение, находчивость и познавательная активность, расширяется кругозор;

6. Формируются навыки самостоятельного выражения движений.

7.Развивается инициатива, чувство товарищества, взаимопомощи.

II. Содержательный раздел

2.1. Содержание физкультурной деятельности

Физкультурные занятия в детском саду считается одним из звеньев в развитии координационных способностей и функциональных сил организма у детей дошкольного возраста и, как следствие, влияет на укрепление здоровья детей.

Планируя свою деятельность, в детском саду организационно проводятся занятия по физической культуре. Опираясь на программы “Детство” и “Са-Фи-Дансе”, цели и задачи которого способствуют развитию не только координационных способностей детей, но и ловкости, гибкости, пластичности, красоты и точности движений. Занятия включают в себя комплексы упражнений с предметами и без предметов для развития координации, серию упражнений по игропластике и игроритмике. Упражнения с гимнастическими палками, мячами, скакалками, совмещённые с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц. Развивая координационные способности у детей, используя общеразвивающие упражнения с разнообразными предметами, так как они вырабатывают точность движений, ловкость, умение правильно распределять силы. Все упражнения для занятий подбираю с учетом их корригирующего значения.

В занятиях используется индивидуально-дифференцированный подход при разучивании новых элементов, мотивирую детей на правильное выполнение движений, опираясь на личный пример.

Имеется фонотека с записями классической, современной и мультипликационной музыки. Это музыкальное сопровождение на занятиях физической культурой, способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой.

Осуществляется подбор упражнений и заданий развивающего характера, занятия наполнен интересным и современным содержанием. Подхожу диагностирования физических умений и навыков детей, учитывая при этом физиологические и психологические особенности воспитанников.

Основной акцент в своей педагогической деятельности делаю на оздоровление воспитанников , чтобы дети осмысленно выполняли упражнения, осуществляя регуляцию темпа, ритма, координации движений и других двигательных характеристик. Формирую у детей способы контроля и самоконтроля за движениями, используя мотивационные факторы в достижении целей и задач физического воспитания.

Занятия проводятся 2 раз в неделю

План физкультурных занятий составлен с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, это особенно важно в работе с детьми компенсирующей направленности. Физкультурная деятельность обеспечивает всестороннее развитие личности ребенка, развивает его творческие способности, физическую силу и выносливость, формирует правильный мышечный корсет, приобщает к здоровому образу жизни.

2.2. Взаимодействие с родителями воспитанников

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Консультации для родителей | Дата |
| 1. | «Чем плавание полезно для здоровья дошкольников?» | Октябрь 2019г. |
| 2. | «Активный отдых с семьёй» | Ноябрь 2019г. |
| 3. | «Чем полезны занятия физической культурой?» | Декабрь 2019г. |
| 4. | «Как развить координацию движений?» | Январь 2020г. |
| 5. | «Мяч, как верный друг и помощник в физическом и умственном развитии дошкольника» | Февраль 2020г. |
| 6. | «Подвижные игры в семье» | Март 2020г. |
| 7. | Открытое занятие кружка. | Апрель 2020г. |
| 8. | «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!» | Май 2020г. |
| 9. | «Приобщение семьи к здоровому образу жизни» | Октябрь 2020г. |
| 10. | «Формирование мышечного корсета у дошкольника» | Ноябрь 2020г. |
| 11. | Здоровые дети – наше будущее. | Декабрь 2020г. |

III. Организационный раздел

3.1. Перспективное календарно-тематическое планирование Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 101»

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН

Физкультурных занятий.

Инструктор по ф.к. Свечникова Е.Л.

2-я младшая группа.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Цели и задачи. | Краткое содержание. | Примечание. |
| 1-2 неделя октября.  В.ч. ознакомить детей со строевыми упражнениями и упражнениями игроритмики.  Разучить о.р.у.  О.в.д. разучить упражнения на равновесия.  Разучить игру по типу» займи своё место» с/д. стр. 35.  З.ч. Обучать детей приёмам игрового массажа. | Построение в шеренгу, колонну по команде педагога. Хлопки в такт музыки / образно звуковые движения « горошинки»  О.р.у. без предмета на различные группы мышц.  Ходьба по гимнастической доске.  Построение в шеренгу, колонну по команде педагога.  Поглаживание частей тела. | Воспитатель группы следит за правильностью выполнения упражнений.  Воспитатель кладёт гимнастическую доску, по окончании упражнения убирает оборудования.  Воспитатель следит за правильность выполнения упражнения. |
| Цели и задачи. | Краткое содержание. | Примечание. |
| 3-4 неделя октября.  В.ч. упражнять в ходьбе друг за другом с выполнением упражнений и произношением речитативов с продвижением вперёд. | Марш по кругу с выполнением упражнений под слова речитатива с продвижением вперёд. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. |
| Повторить О.р.у. без предмета. | О.р.у. без предмета на развитие различных групп мышц. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. |
| Разучить танец «Маленьких утят». | Танцевать танец «Маленьких утят». | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. |
| О.в.д. продолжать тренировать в равновесии. | Ходьба по гимнастической доске с усложнением перехода на гимнастическую скамью. | Воспитатель кладет гимнастическую доску и ставит скамью, после окончания упражнения убирает оборудования. |
| З.ч. разучить игру малой подвижности «Собери грибы» при этом развивать внимание.  Обучать детей ходьбе змейкой между предметами. | Дети строятся в три колонны, по очереди подходят к обручу и выбирают из представленных предметов грибы, после чего возвращаются к указанному месту. После чего начинает движения следующий участник.  Ходьба змейкой модулями. | Воспитатель раскладывает оборудования, после окончания игры убирает его. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Цели и задачи | Краткое содержание | примечание |
| 1-2 неделя ноября.  В.ч. повторить строевые упражнения. Перестроение в 2,3 колонны, за направляющим. Ходьба в колонну друг за другом и по линии круга. | Маршевые упражнения в колонну по одному.  Перестроение в 2 и 3 колоны за направляющим к цветным модулям.  Маршевые упражнения по кругу. | Воспитатель следит за правильностью выполнения задания. |
| О.р.у. развитие различных групп мышц с использованием мяча. | О.р.у. с мячом. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения. |
| О.в.д. развивать координацию движения, тренировать в отбивании мяча от пола. | Упражнения в подбрасывании и ловле мяча, отбивание мяча от пола и ловля его двумя руками. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения. |
| Игра. Развивать внимание и быстроту, посредством игры. | Игра на внимание, быстроту, ловкость.  «Займи место за модулем определённого цвета». | Воспитатель следит за правильностью выполнения задания, при этом хвалит более внимательных и быстрых участников, подбадривает остальных. |
| З.ч. повторить упражнения пальчиковой гимнастики и игрового массажа. | Упражнения пальчиковой гимнастики с речитативом. Поглаживание частей тела – игровой массаж. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Цели и задачи | Краткое содержание | примечание |
| 3-4 неделя ноября.  В.ч. повторить строевые упражнения, разучит упражнения игроритмики. Укреплять мышцы бедра, развивать гибкость. | Маршевые упражнения с различным положением рук, с хлопками на каждый счет на сильные и слабые доли такта.  Перешагивания через модули, прохождение под модульной дугой, руки держать на коленях. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения. |
| О.р.у. повторить упражнения с мячом на развитие различных групп мышц. | О.р.у. с мячом. Повторить 1,2 неделя ноября. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения. |
| Развивать чувство ритма в образах танцевальных движений.  О.в.д. развивать ловкость, тренировать мышцы ног. | Танец «У оленя дом большой».  Перепрыгивания через «кузнечик». |  |
| Ига. Способствовать развитию внимания, быстроты движений, ловкости. | Игра «Круг, кружочек»  Построение в маленькие круги по половому признаку, общий круг. По прослушиванию музыкальных композиций. | Воспитатель следит за ходом игры, поощряет более ловких, подбадривает остальных. |
| З.ч. развивать мышцы кистей рук, учить, правильно восстанавливать дыхание. | Упражнения пальчиковой гимнастики, игрового массажа, на дыхание. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Цели и задачи | Краткое содержание | примечание |
| 1-2 неделя декабря.  В.ч. Повторить строевые упражнения. Тренировать мышцы бедра, гибкость. | Маршевые упражнения с различными положениями рук и ног, перешагивания через модули, лазание в тоннель. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения |
| О.р.у развивать общие группы мышц с использованием гантелей. | О.р.у. с гантелями. | Воспитатель раздаёт гантели,  следит за правильностью выполнения упражнений, по окончании упражнений помогает детям класть гантели в указанное место. |
| Танец. Разучить танец «Кузнечик». Способствовать развитию красоты движения, ритмичности, выразительности движения. | Танец «Кузнечик». с/д стр. 41, 42. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения. |
| О.в.д. разучить акробатические упражнения, комбинации в образно – двигательных действиях. Укреплять различные группы мышц. | Выполнять акробатические упражнения с\д. стр. 44-45. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения. |
| Игра. Повторить игу «У медведя во бору».  З.ч. повторить упражнения на восстановление дыхания и игровой массаж. | Игра «У медведя во бору». с\д. стр.44.  Выполнять упражнения на дыхания, игровой массаж. | Воспитатель следит за ходом игры, хвалит более шустрых детей, подбадривает остальных.  Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения. |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Цели и задачи | Краткое содержание | примечание |
| 3-4 неделя декабря.  В.ч. совершенствовать выполнения строевых упражнений, тренировать мышцы рук, ног, спины. Развивать гибкость. | Маршевые упражнения, повороты в колонну и шеренгу. Маршевые упражнения по кругу с различными положениями рук. Перешагивание через предметы, ползание в тоннель. | Воспитатель расставляет и убирает оборудование, следит за правильностью выполнения упражнения. |
| О.р.у. развивать и укреплять различные группы мышц,  посредством упражнений с кубиками. | О.р.у. с кубиком на развитие и укрепление различных групп мышц. | Воспитатель раздаёт, а после окончания упражнения помогает детям положить кубики на место, следит за правильность выполнения упражнений. |
| Танец. Совершенствовать выполнения танца «Кузнечик». | Танец «Кузнечик». | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. |
| О.в.д. закрепить выполнения упражнений на развитие мышц бедра. Совершенствовать выполнения акробатических упражнений. | Перепрыгивания через «Кузнечик».  Выполнение акробатических упражнений с\д. стр. 40. | Воспитатель ставит и убирает оборудования, следит за выполнением упражнений. |
| Игра. Разучить игру «Зайки и волк». Способствовать развитию быстроты, ловкости в движениях. | Игра «Зайки и волк» по типу займи своё место.  \обручи\. | Воспитатель следит за ходом игры, хвалит более быстрых детей, подбадривает остальных. |
| З.ч. повторить упражнения на дыхание. | Выполнить упражнения на восстановления дыхания. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Цели и задачи | Краткое содержание | примечание |
| 1-2 неделя января.  В.ч. закрепить выполнение строевых упражнений, укреплять мышцы бедра, упражнять в профилактике плоскостопии. | Маршевые упражнения с различными положениями рук, перешагивание через модули, хождение приставным шагом по канату и по «ёжикам». | Воспитатель ставит и убирает оборудование. Следит за правильностью выполнения упражнений. |
| О.р.у. развивать группы мышц, укреплять мышцы спины, способствовать формированию правильной осанки. | О.р.у. с обручем. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений, раздаёт и собирает обручи. |
| Танец. Разучить танец «Маленьких утят». Способствовать развитию ритмичности, выразительности движений. | Танцевать танец «Маленьких утят». | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений. |
| О.в.д. способствовать укреплению мышц бедра, развитию выносливости. | Прыжки из обруча в обруч с продвижением вперёд. | Воспитатель кладёт и убирает оборудование, следит за правильностью выполнения упражнения. |
| Игра. Повторить игру «Зайки и волк». | Играть в игру «Зайки и волк» по типу займи своё место.  Использовать обручи. | Воспитатель следит за ходом игры, хвалит более быстрых и ловких детей, подбадривает остальных. |
| З.ч. закрепить выполнения упражнений на восстановление дыхания. | Выполнить упражнения на дыхания. | Воспитатель следит за правильностью выполнения. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Цели и задачи | Краткое содержание | примечание |
| 3-4 неделя января.  В.ч. повторить строевые упражнения, развивать выносливость, мышцы ног, способствовать профилактике плоскостопия. | Маршевые упражнения с различными положениями рук, прыжки из обруча в обруч с продвижением вперёд, хождение по «ёжикам», по канату приставным шагом.  Перестроение в три колонны за направляющим к обозначенному месту. | Воспитатель раскладывает и убирает оборудование, следит за правильностью выполнения упражнения. |
| О.р.у. способствовать формированию правильной осанки, развивать и укреплять основные группы мышц. | О.р.у. с гантелями. | Воспитатель раздаёт и собирает гантели, следит за правильностью выполнения упражнений. |
| Танец. Разучить танец «Лавота». Способствовать развитию ритмичности. | Танцевать танец «Лавота». | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений. |
| О.в.д. развивать гибкость. | Ползание в тоннель. | Воспитатель раскладывает и убирает оборудование, следит за правильностью выполнения упражнения. |
| З.ч. закрепить выполнение упражнений пальчиковой гимнастики, и упражнений на расслабление и восстановление дыхания. | Выполнение упражнений пальчиковой гимнастики с произношением речитатива, упражнений на расслабление и восстановление дыхания. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Цели и задачи | Краткое содержание | примечание |
| 1-2 неделя февраля.  В.ч. повторить выполнение строевых упражнений, способствовать развитию мышц бедра, спины, формированию правильной осанки. | Выполнение Маршевых упражнений, повороты в шеренгу, колонну, перешагивание через предметы, хождение на носках с различными положениями рук. | Воспитатель раскладывает и убирает оборудование, следит за правильностью выполнения упражнения. |
| О.р.у. Формирование и укрепление различных групп мышц. | О.р.у. выполнение образных движений по типу подражание различным животным. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. |
| Повторить танец «Лавота». | Танцевать танец «Лавота». | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений. |
| О.в.д. упражнять детей в равновесии. Обучать правильному спрыгиванию. | Ходьба по гимнастической скамье, спрыгивание со скамьи на мат. | Воспитатель строго следит за безопасностью и правильностью выполнения упражнения. |
| Игра. Разучить игру «где здесь белые медведи». | Играть в игру «Где здесь белые медведи», по типу «У медведя во бору». | Воспитатель следит за ходом игры, поощряет более ловких и быстрых, подбадривает остальным. |
| З.ч. повторить упражнения пальчиковой гимнастики и игрового массажа. | Выполнять упражнения пальчиковой гимнастики с произношением речитатива, упражнений игрового массажа. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Цели и задачи | Краткое содержание | примечание |
| 3-4 неделя февраля.  В.ч. повторить строевые упражнения, развивать гибкость, укреплять мышцы свода стопы. | Выполнять маршевые упражнения с различными положениями рук, лазать в тоннель, ходить приставным шагом по лежащему на полу канату. | Воспитатель раскладывает и убирает оборудования, следит за правильностью выполнения упражнений. |
| О.р.у. укреплять основные группы мышц. | Выполнять комплекс о.р.у. без предмета в образных движениях, по типу подражания различным животным, с частично увеличенной мышечной нагрузкой. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. |
| Танец. Разучить танец «Облака» . Способствовать развитию выразительности движений, музыкальности. | Танцевать танец «Облака». | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений. |
| О.в.д. развивать равновесия, учить правильному спрыгиванию с гимнастической скамьи, способствовать развитию гибкости. | Ходить по гимнастической скамье, спрыгивать с неё на мат, проползать в тоннель. | Воспитатель раскладывает и убирает оборудование, следит за правильностью выполнения упражнений. |
| Игра. Разучить игру «Попрыгунчики воробышки». Развивать быстроту движения, ловкость. | Играть в игру «Попрыгунчики воробышки». | Воспитатель следит за ходом игры, хвалит более быстрых детей, подбадривает остальных. |
| З.ч. упражнять в выполнении упражнений для развития кистей рук. Разучит выполнения упражнений игрового массажа с использованием речитатива. | Выполнять упражнения пальчиковой гимнастики и игрового массажа с использованием речитатива. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения. |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Цели и задачи | Краткое содержание | примечание |
| 1-2 неделя марта.  В.ч. повторить выполнения строевых упражнений с использованием перестроения в несколько колон, за направляющим, и к определённому предмету, с учётом его цвета. | Выполнять строевые упражнения с перестроением в несколько колон за модулем определённого цвета. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения. |
| О.р.у. развивать и укреплять основные группы мышц, с использованием мяча. | Выполнять о.р.у. с мячом. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения. |
| Танец. Повторить танец «Лавота», способствовать развитию ритмичности и пластичности. | Танцевать танец «Лавота». | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений. |
| О.в.д. упражнять в перебрасывании мяча друг другу, развивать координацию движений. | Выполнять упражнения подбрасывания и ловля мяча, отбивания мяча от пола одной рукой, перебрасывания мяча друг другу. | Воспитатель следит за выполнением упражнения, по возможности помогает особенным детям. |
| Игра. Разучить игру малой подвижности «Назови своё имя». | Играть в игру «Назови своё имя». \водящий бросает мяч, называет имя, участник возвращает ему, называя своё\. | Воспитатель следит за ходом игры, хвалит и помогает детям. |
| З.ч. повторить упражнения на дыхание. | Выполнить упражнения на дыхания, при этом поднимать и опускать руки. | Воспитатель следит за правильностью выполнения. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Цели и задачи | Краткое содержание | примечание |
| 3-4 неделя марта.  В.ч. повторить строевые упражнения. Тренировать мышцы бедра, способствовать формированию правильной осанки, профилактика плоскостопия. | Маршевые упражнения по кругу друг за другом, повороты в колонну, шеренгу, перешагивания через модули, прохождение по гимнастической доске, а так же по лежащему на полу канату приставным шагом. | Воспитатель раскладывает и убирает оборудование, следит за правильностью выполнения упражнения. |
| О.р.у. тренировать основные мышцы тела. | О.р.у. с использованием гантелей. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения. |
| О.в.д. тренировать в равновесии, формировать правильную осанку, развивать гибкость. | Прохождение по гимнастической скамье, ползание под «кузнечиком» и в тоннель. | Воспитатель кладёт и убирает оборудования, следит за правильностью выполнения упражнения. |
| Танец. «Пчёлка». Способствовать развитию ритмичности, выразительности движений. | Танцевать танец «Пчёлка» | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения. |
| Игра. «Маша и медведь», развивать внимание, тренировать мышцы ног. | Игра «Маша и медведь»  \марш по кругу, по команде большой, маленький\. | Воспитатель следит за ходом игры, поощряет более внимательных, подбадривает остальных. |
| З.ч. закреплять навыки восстановления дыхания, повторить упражнения пальчиковой гимнастики. | Выполнять упражнения на восстановления дыхания, упражнения пальчиковой гимнастики с использованием речитатива. | Воспитатель следит за выполнением упражнения. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Цели и задачи | Краткое содержание | примечание |
| 1-2 неделя апреля.  В.ч. упражнять в построение в колонну и шеренгу, в несколько колон за направляющим. Повторить маршевые упражнения в колонну по одному. | Выполнять упражнения с поворотом в колонну и шеренгу, перестроение в несколько колонн.  Маршировать в колонну друг за другом с различным положением рук. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения. |
| О.р.у. развивать различные группы мышц с использованием гимнастической скамьи. | О.р.у. с использованием гимнастической скамьи. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. |
| Танец «Пчёлка». Развивать чувство ритма, выразительность движений. | Танцевать танец  « Пчелка». | Воспитатель следит за правильностью движений. |
| О. В. Д. Развитие гибкости. | Лазание в тоннель, под «кузнечик». | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения. |
| Игра. «Успей взять предмет». Развивать ловкость, быстроту движения. | Игра «Успей взять предмет». \Обручи, грибы, шишки\. | Воспитатель следит за ходом игры, поощряет быстрых и внимательных подбадривает остальных. |
| З.ч. повторить упражнения на дыхание. | Выполнять упражнения на дыхание. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Цели и задачи | Краткое содержание | примечание |
| 3-4 неделя апреля.  В.ч. повторить строевые упражнения с поворотом в колонну и шеренгу, на формирование правильной осанки. Способствовать профилактике плоскостопия. | Выполнять строевые упражнения с поворотом в колонну и шеренгу, марш по кругу с различным положением рук, прохождение по лежащему на полу канату. | Воспитатель раскладывает и убирает оборудование, следит за правильностью выполнения упражнения. |
| О.р.у. тренировать основные группы мышц. | О.р.у. «Винипух». | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. |
| Танец. Повторить танец «Пчёлка». Способствовать развитию ритмичности и выразительности движения. | Танец «Пчёлка». | Воспитатель следит за правильностью выполнения движения. |
| Игра. Повторить игру «Маша и медведь». Развивать мышцы ног, рук. | Игра «Маша и медведь»  \маленький, большой\. | Воспитатель следит за ходом игры, хвалит внимательных, подбадривает остальных. |
| О.в.д. развития гибкости, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия. | Ползание в тоннель, прохождение по гимнастической доске, по канату. | Воспитатель ставит и убирает оборудование следит за правильностью выполнения упражнения. |
| З.ч. повторить упражнения на дыхание, игровой массаж. | Выполнять упражнения на дыхания и игрового массажа с использованием речитатива. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Цели и задачи | Краткое содержание | примечание |
| 1-2 неделя мая.  Проводить диагностику физического развития детей. | Бег 30м. прыжки в длину с места. Подбрасывание и ловля мяча. Определение выносливости. | Воспитатель следит за выполнением движений, отмечает в ведомость результаты. |
| 3-4 неделя мая продолжать проводить диагностику физического развития. | Метание мешочка с песком на дальность. Статическое равновесие. |
| -2 неделя сентября.  Проводить диагностику физического развития детей. | Бег 30м. прыжки в длину с места. Подбрасывание и ловля мяча. Определение выносливости. | Воспитатель следит за выполнением движений, отмечает в ведомость результаты. |
| 3-4 неделя сентября. Продолжать проводить диагностику физического развития | Метание мешочка с песком на дальность. Статическое равновесие. | Воспитатель следит за выполнением движений, отмечает в ведомость результаты. |

Перспективный план занятий средняя группа.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Цели и задачи. | Краткое содержание. | Примечание. |
| 1-2 неделя октября.  В.ч. закрепить навыки выполнения маршевых упражнений, в том числе с речитативом. Укрепление мышц бедра, спины, профилактика плоскостопия, тренировка выносливости. | Маршевые упражнения с произношением речитатива, выполнение упражнений с передвижением по кругу.  Разнообразные взмахи рук, колени поднимать выше, спину держать прямо. Ходьба на носках и на полной стопе с ускорением. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения. |
| О.р.у. способствовать формированию правильной осанки. Укреплять мышцы бедра, верхнего плечевого пояса, спины, поясничного отдела, развивать гибкость, свод стопы, выносливость. | Поднимание и опускание рук. И.п. руки к плечам круговые вращения. Наклоны корпуса в стороны и вниз. Разнообразные виды прыжков на носках. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения. |
| О.в.д. тренировать в прыжках на носках с продвижением вперёд. | Прыжки на носках с продвижением вперёд из обруча в обруч. | Воспитатель следит за правильностью выполнения, раскладывает и убирает обручи. |
| Игра. Развивать быстроту движений и внимание | Игра на внимание «Займи место в ракете». | Воспитатель следит за ходом игры, хвалит более внимательных и быстрых участников, подбадривает и даёт указание остальным. |
| З.ч. учить детей правильно восстанавливать дыхание, с помощью игрового массажа. | Выполнения упражнений игрового массажа с произношением речитатива. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Цели и задачи | Краткое содержание | Примечание |
| 3-4 неделя октября.  В.ч. Закрепить навыки маршевых и строевых упражнений для профилактики плоскостопия, укрепления мышц бедра. | Маршевые упражнения по кругу, с высоким подниманием бедра, а так же на носках. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения. |
| О.р.у. закрепить, навыки выполнения упражнений на различные группы мышц, в том числе с речитативом. | Поднимание и опускание рук, упражнения руки к плечам круговые вращения, наклоны корпуса вперёд и вниз, приседания, разнообразные виды прыжков на носках на двух ногах и на каждой поочерёдно, упражнения на восстановления дыхания. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения, при этом хвалит детей, подбадривает, замечает более умелых. |
| О.в.д. разучить упражнения на равновесие, повторить выполнения прыжков с продвижением вперёд. | Ходьба по гимнастической скамье, доске, прыжки из обруча в обруч с продвижением вперёд. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения, ставит и убирает оборудование. |
| Игра. Разучить игру «Луноход». | Игра по принципу займи своё место. Передвижение под музыку на корточках по линии круга, по окончании музыки каждый становится в обруч. | Воспитатель следит за соблюдением правил игры, при этом хвалит внимательных и шустрых детей и подбадривает остальных. |
| З.ч. закрепления навыков выполнения упражнений на дыхания и упражнений пальчиковой гимнастики с речитативом. | Выполнение разнообразных упражнений на восстановление дыхания, упражнений пальчиковой гимнастики. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Цели и задачи | Краткое содержание | примечание |
| 1-2 неделя ноября.  В.ч. закрепить навыки строевых упражнений с произношением речитатива, перестроение в несколько колон. Укреплять мышцы бедра, тренировать выносливость. Способствовать формированию правильной осанки. | Маршевые упражнения по кругу друг за другом с произношением речитатива, с высоким подниманием бедра, ходьба с ускорением, так же на носках с различным положением рук. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения. |
| О.р.у. обучать маршевым упражнениям на месте, развивать верхний плечевой пояс, мышцы рук, туловища, гибкость, выносливость. | Маршевые упражнения на месте с высоким подниманием бедра. Выполнять упражнения руки к плечам круговые вращения, наклоны туловища, прыжки на месте. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. |
| Танец. Разучить танец «Облака», способствовать развитию выразительности движения. | Танцевать танец «Облака». | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений. |
| О.в.д. повторить упражнения «Парашютисты», развивать равновесие. | Прохождение по гимнастической скамье, спрыгивание со скамьи на мат. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. |
| Игра. Развивать быстроту движений и внимания. | Игра на внимание «Займи место в ракете». | Воспитатель следит за соблюдением правил игры, при этом хвалит внимательных и шустрых детей и подбадривает остальных. |
| З.ч. выполнения упражнений на дыхания, с помощью игрового массажа. | Выполнять упражнения игрового массажа. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Цели и задачи | | Краткое содержание | | | примечание |
| 3-4 неделя ноября.  В.ч. закрепить навыки выполнения маршевых упражнений, в том числе с речитативом. Укрепление мышц бедра, спины, профилактика плоскостопия, тренировка выносливости. | | Маршевые упражнения с произношением речитатива, выполнение упражнений с передвижением по кругу.  Разнообразные взмахи рук, колени поднимать выше, спину держать прямо. Ходьба на носках и на полной стопе с ускорением. | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. |
| О.р.у. продолжать обучать маршевым упражнениям на месте, развивать верхний плечевой пояс, мышцы рук, туловища, гибкость, выносливость | | Маршевые упражнения на месте с высоким подниманием бедра. Выполнять упражнения руки к плечам круговые вращения, наклоны туловища, прыжки на месте. | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. |
| Танец. Продолжать разучивать танец «Облака», способствовать развитию выразительности движения | | Танцевать танец «Облака». | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений. |
| О.в.д. продолжать разучивать упражнения на равновесие, повторить выполнения прыжков с продвижением вперёд. | | Ходьба по гимнастической скамье, доске, прыжки из обруча в обруч с продвижением вперёд. | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения, ставит и убирает оборудование. |
| Игра. Развивать быстроту движений и внимания. | | Игра на внимание «Займи место в ракете». | | | Воспитатель следит за соблюдением правил игры, при этом хвалит внимательных и шустрых детей и подбадривает остальных. |
| З.ч. выполнения упражнений на дыхания, с помощью игрового массажа. | | Выполнять упражнения игрового массажа. | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. |
| Цели и задачи | | Краткое содержание | | примечание | |
| 1-2 неделя декабря.  В.ч. Продолжать обучение строевым упражнениям, в том числе перестроение в несколько колон разными способами, игроритмике, развивать мышцы бедра, способствовать формированию правильной осанки. | | Маршевые упражнения по кругу с различными положениями рук, перешагивания через предметы. Перестроение в несколько колонн. | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. | |
| О.р.у. развивать основные группы мышц с помощью мяча. | | О.р.у. с мячом. | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. | |
| Танец. Разучить танец «Старый жук». Способствовать развитию музыкальности. | | Танцевать танец «Старый жук». | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений. | |
| О.в.д. развивать координацию движения, учить подбрасывать и ловить мяч, отбивать его от пола одной и двумя руками. | | Подбрасывать и ловить мяч, отбивать мяч от пола одной и двумя руками. | | Воспитатель раздаёт и собирает мячи, следит за правильностью выполнения упражнения. | |
| Игра средней подвижности «Наш весёлый звонкий мячик». Способствовать развитию внимания и различных групп мышц. | | Играть в игру «Наш весёлый звонкий мячик». / передача мяча по кругу под музыку, по окончании музыки, у кого остался мяч, тот показывает упражнения/. | | Воспитатель следит за соблюдением правил игры, при этом хвалит внимательных и шустрых детей и подбадривает остальных. | |
| З.ч. использовать упражнения пальчиковой гимнастики, упражнений на расслабление мышц, дыхание, укрепление осанки с речитативом. | | Выполнять упражнения пальчиковой гимнастики, упражнений на расслабление мышц, дыхание, укрепление осанки с речитативом. С. 101. | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. | |
| Цели и задачи | Краткое содержание | | примечание | | |
| 3-4 неделя декабря.  В.ч. Повторить строевые упражнения, в том числе перестроение в несколько колонн. Развивать мышцы бедра, способствовать профилактике плоскостопия. | Маршевые упражнения по кругу друг за другом, перешагивания через модули, прохождение по канату приставным шагом, а так же по модульным «ёжикам». Перестроение в три колонны. | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. | | |
| О.р.у. разучить комплекс упражнений «Три поросёнка» с использованием кубика. | Выполнять комплекс о.р.у. с кубиком. | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. | | |
| О.в.д. развивать мышцы бедра с помощью прыжков из обруча в обруч. | Прыгать из обруча в обруч \упражнение «Белка»\. | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений. | | |
| Танец. Разучить танец «Кузнечик». Способствовать развитию музыкальности, выразительности движений. | Танцевать танец «Кузнечик». | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений | | |
| Игра. Разучить игру «Построй дом». Развивать образное мышление, воспитывать чувство «локтя», командный дух. Развивать координацию движений. | Играть в игру «Построй дом». | | Воспитатель следит за правильной постановкой кубиков, хвалит более ловких детей, помогает и подбадривает остальных. | | |
| З.ч. разучить упражнения игрового массажа. | Выполнять дыхательные упражнения и на расслабления. | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| цели и задачи | Краткое содержание | примечание |
| 1-2 неделя января.  В.ч. Повторить строевые упражнения с перестроением в несколько колон. Способствовать профилактики плоскостопия, выполнять упражнения на развитие мышц спины, бедра. | Выполнять строевые упражнения с поворотами в колонну и шеренгу, проходить по канату приставным шагом, а так же по модульным «ёжикам». Маршевые упражнения по кругу с перешагиванием через модули, и различными положениями рук. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. |
| О.р.у. повторить комплекс о.р.у. с кубиком. Развивать основные группы мышц. | Выполнять о.р.у. с кубиком на развитие различных групп мышц. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. |
| Танец. Повторить танец «Добрый жук». Развивать выразительность движения, музыкальность. | Танцевать танец «Добрый жук». | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений |
| О.в.д. развивать мышцы бедра с помощью прыжков из обруча в обруч. | Прыгать из обруча в обруч \упражнение «Белка»\. | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений. |
| Игра. Разучить игру «Гуси, гуси…». Развивать внимание, ловкость, быстроту движений. | Играть в игру «Гуси, гуси». | Воспитатель следит за соблюдением правил игры, при этом хвалит внимательных и шустрых детей и подбадривает остальных. |
| З.ч. повторить упражнения пальчиковой гимнастики и игрового массажа. | Выполнять упражнения пальчиковой гимнастики и игрового массажа. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Цели и задачи | Краткое содержание | примечание |
| 3-4 неделя января.  В.ч. Повторить строевые упражнения с перестроением в несколько колон. Способствовать профилактики плоскостопия, выполнять упражнения на развитие мышц спины, бедра | Выполнять строевые упражнения с поворотами в колонну и шеренгу, проходить по канату приставным шагом, а так же по модульным «ёжикам». Маршевые упражнения по кругу с перешагиванием через модули, и различными положениями рук. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. |
| О.р.у. разучить комплекс упражнений с малым мячом на развитие основных групп мышц и координации движений. | Выполнять о.р.у. с малым мячом. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. Раздаёт и собирает мячи. |
| Танец. Повторить танец «Кузнечик». Способствовать развитию музыкальности, выразительности движений. | Танцевать танец «Кузнечик». | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений |
| О.в.д. развивать выносливость, мышцы бедра. | Прыгать из обруча в обруч на двух ногах руки при этом держать перед собой «Заяц», попеременный широкий шаг «Белка». | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений, хвалит более ловких детей, помогает по возможности остальным. |
| Игра. с\д с 127. Разучить игру «Усни трава». Развивать внимание, ловкость. | Играть в игру «Усни трава». | Воспитатель следит за соблюдением правил игры, при этом хвалит внимательных и шустрых детей и подбадривает остальных. |
| З.ч. повторить выполнение упражнений пальчиковой гимнастики и игрового массажа. | Выполнять упражнения пальчиковой гимнастики и игрового массажа. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Цели и задачи | Краткое содержание | примечание |
| 1-2 неделя февраля.  В.ч. Повторить строевые упражнения с перестроением в несколько колон. Способствовать профилактики плоскостопия, выполнять упражнения на развитие мышц спины, бедра. | Выполнять строевые упражнения с поворотами в колонну и шеренгу, проходить по канату приставным шагом, а так же по модульным «ёжикам». Маршевые упражнения по кругу с перешагиванием через модули, и различными положениями рук. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. |
| О.р.у. повторить комплекс упражнений с малым мячом на развитие основных групп мышц и координации движений. | Выполнять о.р.у. с малым мячом. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. Раздаёт и собирает мячи. |
| Танец. Повторить танец «Добрый жук». Развивать выразительность движения, музыкальность. | Танцевать танец «Добрый жук». | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений, создаёт позитивный настрой. |
| О.в.д. развивать выносливость, мышцы бедра. | Прыгать из обруча в обруч на двух ногах руки при этом держать перед собой «Заяц», попеременный широкий шаг «Белка». | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений, хвалит более ловких детей, помогает по возможности остальным. |
| Игра. Повторить игру «Гуси, гуси», построй дом. Продолжать развивать ловкость, быстроту, внимание. | Играть в игру «Гуси, гуси», «Построй дом». | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений, хвалит более ловких детей, помогает по возможности остальным. |
| З.ч. повторить упражнения игрового массажа. | Выполнять дыхательные упражнения и на расслабления. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Цели и задачи | Краткое содержание | | примечание | | |
| 3-4 неделя февраля.  В.ч. Повторить строевые упражнения с перестроением в несколько колон. Способствовать профилактики плоскостопия, выполнять упражнения на развитие мышц спины, бедра | Выполнять строевые упражнения с поворотами в колонну и шеренгу, проходить по канату приставным шагом, а так же по модульным «ёжикам». Маршевые упражнения по кругу с перешагиванием через модули, и различными положениями рук. | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. | | |
| О.р.у. разучить упражнения с мячом на основные группы мышц. | Выполнять упражнения с мячом. | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. Раздаёт и собирает мячи. | | |
| Танец. Разучить танец «Большая стирка». Развивать выразительность движения, музыкальность. | Танцевать танец «Большая стирка». | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений, создаёт позитивный настрой | | |
| О.в.д. развивать координацию движения, основные группы мышц. | Выполнять упражнения подбрасывание и ловля мяча, отбивание мяча от пола каждой рукой попеременно. Прохождение по гимнастической скамье. | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. Раздаёт и собирает мячи. | | |
| Игра. Разучить игру «Конники - спортсмены». Развивать быстроту движений, ловкость. | Играть в игру «Конники – спортсмены». | | Воспитатель следит за соблюдением правил игры, при этом хвалит внимательных и шустрых детей и подбадривает остальных. | | |
| З.ч. разучить упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. | Выполнять упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки с использованием речитатива. | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений, создаёт позитивный настрой. | | |
| Цели и задачи | Краткое содержание | | примечание | | |
| 1-2 неделя марта.  В.ч. разучить выполнение строевых упражнений с перестроениями в колонны и круги к определённому цвету. Развивать быстроту движений, внимание. | Выполнять строевые упражнения с перестроениями в колонны и круги к определённому цвету. | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений, хвалит внимательных и шустрых детей подбадривает и помогает остальным. | | |
| О.р.у. разучить упражнения с мячом на основные группы мышц. | Выполнять упражнения с мячом. | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. Раздаёт и собирает мячи. | | |
| О.в.д. развивать координацию движения, основные группы мышц. | Выполнять упражнения подбрасывание и ловля мяча, отбивание мяча от пола каждой рукой попеременно. Прохождение по гимнастической скамье. | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. Раздаёт и собирает мячи. | | |
| Танец. Разучить танец «Автостоп». Способствовать развитию музыкальности, выразительности движений. | Танцевать танец «Автостоп». | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений, создаёт позитивный настрой. | | |
| Игра. Разучить игру «Найди предмет по команде». Развивать внимание, ловкость, быстроту движения. | Играть в игру «Найди предмет по команде». | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений, хвалит более внимательных и быстрых, подбадривает остальных. | | |
| З.ч. создавать в памяти образные упражнения \требующие дозировки\, на дыхание и расслабление мышц. | Выполнять упражнения с речитативом на дыхание и расслабление мышц. | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений. | | |
| Цели и задачи | | Краткое содержание | | примечание | |
| 3-4 неделя марта.  В.ч. повторить выполнение строевых упражнений с перестроениями в колонны и круги к определённому цвету. Развивать быстроту движений, внимание. | | Выполнять строевые упражнения с перестроениями в колонны и круги к определённому цвету. | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений, хвалит внимательных и шустрых детей подбадривает и помогает остальным. | |
| О.р.у. повторить комплекс о.р.у. с малым мячом. Развивать координацию движений, основные группы мышц. | | Выполнять о.р.у. с малым мячом. | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. Раздаёт и собирает мячи. | |
| Танец. Повторить танец «Большая стирка». Развивать выразительность движения, музыкальность. | | Танцевать танец «Большая стирка». | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений, создаёт позитивный настрой | |
| О.в.д. развивать координацию движений, учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой. | | Подбрасывать и ловить мяч одной рукой. | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений. | |
| Игра. Повторить игру «Конники – спортсмены», развивать ловкость, быстроту движений. | | Играть в игру «Конники – спортсмены», использовать при этом слова речитатива. | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений, хвалит более внимательных и быстрых, подбадривает остальных | |
| З.ч. создавать в памяти образные упражнения \требующие дозировки\, на дыхание и расслабление мышц. | | Выполнять упражнения с речитативом на дыхание и расслабление мышц. | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений. | |
| Цели и задачи | | Краткое содержание | | | примечание |
| 1-2 неделя апреля.  В.ч. Повторить изученные строевые упражнения, продолжать развивать мышцы бедра, спины, гибкость. Способствовать формированию правильной осанки, профилактики плоскостопия. | | Выполнять маршевые упражнения на формирования правильной осанки, ходить по лежащим на полу «ёжикам» и канату, перешагивать через модули, а так же проходить под модульной дугой. | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений |
| О.р.у. разучить о.р.у. с обручем, на различные группы мышц. | | Выполнять комплекс о.р.у с обручем на основные группы мышц. | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения, раздаёт и собирает обручи. |
| Танец. Повторить танец «Автостоп». Способствовать развитию музыкальности, выразительности движений. | | Танцевать танец «Автостоп». | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений, создаёт позитивный настрой. |
| О.в.д. тренировать выносливость, учить прыжкам в длину с места. | | Прыгать из обруча в обруч с продвижением вперёд.  Выполнять прыжки в длину с места, используя игровые моменты. | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения, раскладывает и собирает обручи. |
| Игра. Повторить игру «Найди предмет по команде». Развивать внимание, ловкость, быстроту движения. | | Играть в игру «Найди предмет по команде». | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений, хвалит более внимательных и быстрых, подбадривает остальных. |
| З.ч. повторить упражнения игрового массажа. | | Выполнять дыхательные упражнения и на расслабления. | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. |
| Цели и задачи | | Краткое содержание | | | примечание |
| 1-2 неделя апреля.  В.ч. Повторить изученные строевые упражнения, продолжать развивать мышцы бедра, спины, гибкость. Способствовать формированию правильной осанки, профилактики плоскостопия. | | Выполнять маршевые упражнения на формирования правильной осанки, ходить по лежащим на полу «ёжикам» и канату, перешагивать через модули, а так же проходить под модульной дугой. | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений |
| О.р.у. повторить комплекс о.р.у. с малым мячом. Развивать координацию движений, основные группы мышц. | | Выполнять о.р.у. с малым мячом. | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. Раздаёт и собирает мячи. |
| Танец. Повторить танец «Автостоп». Способствовать развитию музыкальности, выразительности движений. | | Танцевать танец «Автостоп». | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений, создаёт позитивный настрой. |
| О.в.д. тренировать выносливость, учить прыжкам в длину с места. | | Прыгать из обруча в обруч с продвижением вперёд.  Выполнять прыжки в длину с места, используя игровые моменты. | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения, раскладывает и собирает обручи. |
| Игра. Повторить игру «Конники – спортсмены», развивать ловкость, быстроту движений. | | Играть в игру «Конники – спортсмены», использовать при этом слова речитатива. | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений, хвалит более внимательных и быстрых, подбадривает остальных |
| З.ч. повторить упражнения игрового массажа. | | Выполнять дыхательные упражнения и на расслабления. | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. |
| Цели и задачи | Краткое содержание | | примечание | | |
| 1-2 неделя сентября.  Проводить диагностику физического развития детей. | Бег 30 м. прыжки в длину с места. Метание мешочков с песком на дальность. Статическое равновесие. | | Воспитатель следит за выполнением упражнения, записывает результат. | | |
| 3 – 4 неделя сентября.  Продолжать проводить диагностику физического развития детей. | Подбрасывание и ловля мяча. Определение выносливости. | |
| 1-2 неделя мая.  Проводить диагностику физического развития детей. | Бег 30 м. прыжки в длину с места. Метание мешочков с песком на дальность. Статическое равновесие. | | Воспитатель следит за выполнением упражнения, записывает результат. | | |
| 3-4 неделя мая.  Продолжать проводить диагностику физического развития детей. | Подбрасывание и ловля мяча. Определение выносливости. | | Воспитатель следит за выполнением упражнения, записывает результат. | | |

Перспективный план занятий старшая группа

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Цели и задачи | | Краткое содержание | | | | Примечание | |
| 1-2 неделя октября  В.ч. тренировать навыки хождения змейкой, формировать правильную осанку. | | Прохождения змейкой меду модулями.  Хождение по гимнастической доске, скамье. | | | | Воспитатель расставляет и убирает оборудование. Следит за правильностью выполнения упражнения. | |
| О.р.у. укреплять основные мышечные группы. | | О.р.у. упражнения, дающие основной акцент на развитие и укрепление мышц спины, а также формированию правильной осанки. | | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. | |
| О.в.д. совершенствовать навыки меткости, гибкости, развивать мышцы бедра. | | Попадание мешочком в обруч.  ползание в тоннель, под палочкой «кузнец».  Прыжки с продвижением вперёд. | | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. | |
| Игра. Закрепить навыки в равновесии, хождении змейкой, попадании в цель, ориентировке в пространстве.  Игра. Совершенствовать навыки, развивающие гибкость, мышцы бедра, спины. | | Пройти по гимнастической доске.  Змейкой между предметами  Попасть мешочком в обруч.  Проползти в тоннель  Допрыгать на мяче до обозначенного места. | | | | Воспитатель расставляет оборудование, по окончании упражнения убирает его, следит за правильностью выполнения упражнения. | |
| З.ч. следить за правильностью выполнения упражнений на дыхания, разучить специальные упражнения пальчиковой гимнастики с произношением речитатива, а также упражнения игрового массажа. | | Выполнять упражнения пальчиковой гимнастики с произношением речитатива, а также упражнения игрового массажа. | | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения. | |
| Цели и задачи. | | | Краткое содержание | | | примечание. | |
| 3-4 неделя октября.  В.ч. Закрепить навыки хождения змейкой, упражнения на равновесие, гибкость. | | | Прохождение между предметами.  Хождение по гимнастической доске.  Ползание в тоннель. | | | Воспитатель раскладывает оборудования, по окончании выполнения упражнения убирает его, следит за правильностью выполнения движений. | |
| Разучить о.р.у. с мячом, развивать координацию движений. | | | О.р.у. с мячом для развития различных групп мышц и координации движений. | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. | |
| О.в.д. тренировать в подбрасывании и ловли мяча, с хлопком и без, а также отбивании мяча от пола. | | | Упражнения в подбрасывании ловли мяча с хлопком и без, а также отбивании мяча от пола одной рукой и поочерёдно каждой. | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. | |
| Игра. Совершенствовать навыки работы с мячом, поддерживать командный дух игры,  тренировать мышцы бедра и выносливость. | | | Стать в обруч, отбить мяч. 3 шт.  Стать в обруч, подбросить мяч 3шт.  Остановка на противоположной стороне зала.  Прыгать из обруча в обруч с продвижением вперёд. | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения. | |
| З.ч Повторить упражнения на восстановления дыхания и игровой массаж. | | | Выполнения упражнений пальчиковой гимнастики и игрового массажа с произношением речитатива. | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения. | |
| Цели и задачи | | Краткое содержание | | примечание | | | |
| 1-2 неделя ноября  В.ч. способствовать профилактике плоскостопия, развивать гибкость, мышцы бедра, спины. | | Выполнять маршевые упражнения с перестроением в несколько колон, с поворотом на лево и на право, ходить, по лежащему на полу  Канату приставным шагом, перешагивать через модули, проходить под модульной дугой. | | Воспитатель раскладывает и убирает оборудования, следит за правильностью выполнения упражнения. | | | |
| О.р.у. способствовать развитию мышечного корсета, с помощью гимнастической скамьи. | | Выполнять о.р.у. с использованием гимнастической скамьи. | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. | | | |
| О.в.д. тренировать в равновесии, гибкости, меткости. | | Ходить по гимнастической скамье, проползать в тоннель, попадать мешочком в цель. | | Воспитатель раскладывает и убирает оборудования, следит за правильностью выполнения упражнения | | | |
| Танец. Разучить танец «Всадник» с. 165.с\д. развивать музыкальность, выразительность движений. | | Танцевать танец «Всадник». | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений | | | |
| Игра. Поддерживать у детей командный дух, развивать ловкость, быстроту движений. | | Играть в игру – соревнования по командам. Использовать тоннели и мячи - прыгуны. | | Воспитатель раскладывает и убирает оборудования, следит за правильностью выполнения упражнения | | | |
| З.ч. разучить упражнения на дыхания с речитативом. | | Выполнять упражнения на дыхания. | | Воспитатель следит за выполнением упражнения | | | |
| Цели и задачи | | | Краткое содержание | | | примечание | |
| 3-4 неделя ноября.  В.ч. повторить строевые упражнения с перестроением, способствовать профилактике плоскостопия, развивать гибкость, мышцы бедра, спины. | | | Выполнять маршевые упражнения с перестроением в несколько колон, с поворотом на лево и на право, ходить, по лежащему на полу  Канату приставным шагом, перешагивать через модули, проходить под модульной дугой | | | Воспитатель раскладывает и убирает оборудования, следит за правильностью выполнения упражнения. | |
| О.р.у. разучит упражнения на различные группы мышц с обручем. | | | Выполнять о.р.у. с обручем. | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений | |
| О.в.д. повторить упражнения на меткость. | | | Выполнять упражнения попадание мешочком в цель. | | | Воспитатель раскладывает и убирает оборудования, следит за правильностью выполнения упражнения. | |
| Игра. Продолжать способствовать развитию меткости. Координации движений, гибкости, быстроты движений. | | | Играть в игры соревнования с использованием мешочков, тоннеля, мячей – прыгунов. | | | Воспитатель раскладывает и убирает оборудования, следит за правильностью выполнения упражнения. | |
| Танец. Повторить танец «Всадник». Развивать выразительность движения. | | | Танцевать танец «Всадник». | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. | |
| З.ч. повторить упражнения на дыхания с речитативом. | | | Выполнять упражнения на дыхания. | | | Воспитатель следит за выполнением упражнения | |
| Цели и задачи | | Краткое содержание | | примечание | | | |
| 1-2 неделя декабря.  В.ч. способствовать развитию внимания и ориентированию в пространстве, развивать мышцы бедра, спины, стопы. | | Выполнять маршевые упражнения с поворотами в разные стороны по команде. Перешагивать через модули, перепрыгивать через «Кузнечик», проходить под модульной дугой, по «ёжикам». | | Воспитатель раскладывает и убирает оборудования, следит за правильностью выполнения упражнения. | | | |
| О.р.у. разучит упражнения с мячом. Развивать координацию движения, основные группы мышц. | | Выполнять упражнения с мячом на различные группы мышц. | | Воспитатель раздаёт и собирает мячи, следит за правильностью выполнения упражнений. | | | |
| Танец. Разучить танец «В ритме польки». Совершенствовать развития ритмичности, музыкальности. | | Танцевать танец «В ритме польки». | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений. | | | |
| О.в.д. развивать координацию движений, гибкость, тренировать в равновесии. | | Выполнять упражнения подбрасывания и ловля мяча, отбивания мяча от пола поочерёдно каждой рукой, ходить по гимнастической скамье. | | Воспитатель раздаёт, раскладывает и убирает оборудования, следит за правильностью выполнения упражнения | | | |
| Игра. Способствовать профилактике плоскостопия, развитию гибкости, меткости. | | Играть в игру используя при этом гимнастические канаты, тоннели, мешочки для попадания в цель. | | Воспитатель раскладывает и убирает оборудования, следит за правильностью выполнения упражнения. | | | |
| З.ч. разучить упражнения пальчиковой гимнастики.  С. 167 с\д. | | Выполнять упражнения пальчиковой гимнастики с использованием речитатива. | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений. | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Цели и задачи | | | Краткое содержание | | | | примечание |
| 3-4 неделя декабря.  В.ч. повторить упражнения, способствующие развитию внимания и ориентированию в пространстве, развивать мышцы бедра, спины, стопы. | | | Выполнять маршевые упражнения с поворотами в разные стороны по команде. Перешагивать через модули, перепрыгивать через «Кузнечик», проходить под модульной дугой, по «ёжикам». | | | | Воспитатель раскладывает и убирает оборудования, следит за правильностью выполнения упражнения. |
| О.р.у. разучить комплекс упражнений с гимнастической палкой, способствовать формированию правильной осанки, развивать основные группы мышц. | | | Выполнять комплекс упражнений с гимнастической палкой. | | | | Воспитатель раздаёт и собирает палки, следит за правильностью выполнения упражнений. |
| О.в.д. способствовать развитию равновесия, укреплять мышцы рук, спины. | | | Выполнять упражнения на гимнастической скамье. | | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения |
| Танец. Повторить танец «В ритме польки». Совершенствовать развития ритмичности, музыкальности. | | | Танцевать танец «В ритме польки». | | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений. |
| Игра. Способствовать формированию командного духа, укреплять мышцы рук, спины. | | | Играть в игру – соревнования «Крабики». | | | | Воспитатель раскладывает и убирает оборудования, следит за выполнением правил игры. |
| З.ч. повторить упражнения пальчиковой гимнастики.  С. 167 с\д. | | | Выполнять упражнения пальчиковой гимнастики с использованием речитатива. | | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений. |
| Цели и задачи | | | Краткое содержание | | примечание | | |
| 1-2 неделя января.  В.ч. Закрепить выполнение строевых упражнений, содействовать развитию внимания, гибкости, мышц бедра. | | | Выполнять маршевые упражнения с перестроением, проходить под модульной дугой, перешагивать через препятствия. | | Воспитатель раскладывает и убирает оборудования, следит за правильностью выполнения упражнений. | | |
| О.р.у. способствовать, формированию правильной осанки, развивать основные группы мышц. | | | Выполнять о.р.у. с гимнастической палкой. | | Воспитатель раздаёт и собирает палки, следит за правильностью выполнения упражнения. | | |
| Танец. Разучить танец «Модный рок», стр. 168 с\д.  Способствовать развитию музыкальности. | | | Танцевать танец «Модный рок». | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений. | | |
| О.в.д. развивать мышцы бедра, упражнять в равновесии, укреплять мышцы спины. | | | Прыжки на одной и двух ногах через предметы, ходьба и ползание по гимнастической скамье,  Прохождение по шведской стенке. | | Воспитатель ставит и убирает оборудование, следит за правильностью выполнения упражнения. | | |
| Игра. Вырабатывать командный дух, способствовать профилактике плоскостопия, укреплять мышцы спины. | | | Игра – соревнования.  Пройти по канату приставным шагом,  « крабом». | | Воспитатель ставит и убирает оборудование, следит за правильностью выполнения упражнения. | | |
| З.ч. развивать мышцы кисти, выполнять упражнения на дыхания. | | | Выполнять упражнения пальчиковой гимнастики стр. 172 с\д. | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения. | | |
| Цели и задачи | | | Краткое содержание | | | примечание | |
| 3-4 неделя января.  В.ч. Повторить упражнения с перестроением, развивать мышцы бедра, способствовать профилактике плоскостопия, выполнять упражнения на формирования осанки. | | | Выполнять упражнения перестроения из одной колонны в несколько кругов, перепрыгивания через препятствия, прохождение по «ёжикам», маршевые упражнения с различным положением рук. | | | Воспитатель ставит и убирает оборудование, следит за правильностью выполнения упражнения. | |
| О.р.у. разучить упражнения с обручем на развитие основных групп мышц. | | | Выполнять комплекс упражнений с обручем. | | | Воспитатель раздаёт и собирает обручи, следит за правильностью выполнения упражнений. | |
| О.в.д. упражнять в прыжках с продвижением вперёд, равновесии, укреплять мышцы спины. | | | Выполнять упражнения прыжки из обруча в обруч с продвижением вперёд, ходить по гимнастической скамье, проходить шведские стенки. | | | Воспитатель ставит и убирает оборудование, следит за правильностью выполнения упражнения. | |
| Танец. Повторить танец «Модный рок», способствовать развитию выразительности движений. | | | Танцевать танец «Модный рок». | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения. | |
| Игра. Продолжать формирование командного духа. Укреплять мышцы бедра, спины. Способствовать профилактике плоскостопия. | | | Игра соревнования.  Перепрыгнуть через препятствия, пройти по канату приставным шагом, «крабом» вернуться к команде. | | | Воспитатель ставит и убирает оборудование, следит за правильностью выполнения упражнения. | |
| З.ч. развивать мышцы кисти, выполнять упражнения на дыхания. | | | Выполнять упражнения пальчиковой гимнастики стр. 172 с\д. | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения. | |
| Цели и задачи | Краткое содержание | | | примечание | | | |
| 1-2 неделя февраля.  В.ч. Повторить строевые упражнения, развивать ориентировку в пространстве. | Выполнять маршевые упражнения, с различным положение рук, проходит змейкой между модулями. | | | Воспитатель ставит и убирает оборудование, следит за правильностью выполнения упражнения | | | |
| О.р.у. повторить комплекс упражнений с мячом. Развивать координацию движения, основные группы мышц. | Выполнять упражнения с мячом на различные группы мышц. | | | Воспитатель раздаёт и собирает мячи, следит за правильностью выполнения упражнений. | | | |
| О.в.д. тренировать в подбрасывании и ловли мяча, с хлопком и без, а также отбивании мяча от пола. | Упражнения в подбрасывании ловли мяча с хлопком и без, а также отбивании мяча от пола одной рукой и поочерёдно каждой. | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. | | | |
| Танец. Повторить танец «В ритме польки». Совершенствовать развития ритмичности, музыкальности. | Танцевать танец «В ритме польки». | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений. | | | |
| Игра. Развивать координацию движений, мышцы рук, спины, ориентировку в пространстве. Поддерживать командный дух. | Игра соревнования.  Переходить из обруча в обруч, подбрасывать и ловить мяч с хлопком, а также отбивать мяч перед собой с продвижением вперёд. | | | Воспитатель ставит и убирает оборудование, следит за правильностью выполнения упражнения | | | |
| З.ч. выполнять упражнения на дыхания с использованием речитатива, укреплять мышцы кистей рук. | Выполнять упражнения игрового массажа, пальчиковой гимнастики. | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений. | | | |
| Цели и задачи | Краткое содержание | | | | | примечание | |
| 3-4 неделя февраля.  В.ч. Повторить выполнение строевых упражнений, развивать мышцы бедра, гибкость. | Выполнять маршевые упражнения с прохождением змейкой между препятствиями, перепрыгивания, прохождение через «кузнечик», лазание в тоннель. | | | | | Воспитатель ставит и убирает оборудование, следит за правильностью выполнения упражнения | |
| О.р.у. повторить выполнения упражнений с мячом на развитие координации движений, основных групп мышц. | Выполнять упражнения с мячом на различные группы мышц. | | | | | Воспитатель раздаёт и собирает мячи, следит за правильностью выполнения упражнений. | |
| Танец. Повторить танец «В ритме польки». Совершенствовать развития ритмичности, музыкальности. | Танцевать танец «В ритме польки». | | | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений. | |
| О.в.д. развивать мышцы бедра, меткость, гибкость, координацию движений, ориентировку в пространстве. | Перепрыгивать из обруча в обруч с продвижением вперёд, ползать в тоннель, попадать мешочком в цель, ходить змейкой. | | | | | Воспитатель ставит и убирает оборудование, следит за правильностью выполнения упражнения | |
| Игра. Укреплять мышцы бедра, развивать меткость, гибкость, координацию движений. | Игра – соревнование.  Перепрыгивать из обруча в обруч с продвижением вперёд, попадать мешочком в цель. Ползать в тоннель, прыгать на мяче. Перепрыгивать через кузнечик, забивать гол в ворота. Подбрасывать и ловить мяч, отбивать мяч от пола с продвижением вперёд. | | | | | Воспитатель ставит и убирает оборудование, следит за правильностью выполнения упражнения | |
| З.ч. выполнять упражнения на дыхания, развивать мышцы кистей рук. | Выполнять упражнения игрового массажа, пальчиковой гимнастики с использованием речитатива. | | | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений. | |
| Цели и задачи | | Краткое содержание | | | | | примечание |
| 1-2 неделя марта.  В.ч. Повторить маршевые упражнения с перестроениями, развивать ориентировку в пространстве. | | Выполнять маршевые упражнения с различными положениями рук и с перестроением в несколько кругов и колонн, ходить змейкой между предметами. | | | | | Воспитатель ставит и убирает оборудование, следит за правильностью выполнения упражнения |
| О.р.у. разучить комплекс упражнений с малым мячом на развитие основных групп мышц и координации движений. | | Выполнять комплекс упражнений с малым мячом. | | | | | Воспитатель раздаёт и собирает мячи, следит за правильностью выполнения упражнений. |
| О.в.д. развивать координацию движений. | | Выполнять упражнения подбрасывание и ловля малого мяча одной рукой, а также подбрасывания и ловля, отбивание среднего мяча. | | | | | Воспитатель раздаёт и собирает мячи, следит за правильностью выполнения упражнений. |
| Танец. Повторить танец «В ритме польки». Совершенствовать развития ритмичности, музыкальности. | | Танцевать танец «В ритме польки». | | | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений. |
| Игра. Развивать меткость, ориентировку в пространстве. Поддерживать командный дух. | | Игра – соревнование.  Оббежать змейкой между модулями, забить шайбу в ворота. \ Мяч\. | | | | | Воспитатель ставит и убирает оборудование, следит за правильностью выполнения упражнения |
| З.ч. выполнять упражнения на дыхания, развивать мышцы кистей рук. | | Выполнять упражнения игрового массажа, пальчиковой гимнастики с использованием речитатива. | | | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений. |
| Цели и задачи | | Краткое содержание | | | | | примечание |
| 3-4 неделя марта.  В.ч. Повторить упражнения с перестроением, развивать мышцы бедра, способствовать профилактике плоскостопия, выполнять упражнения на формирования осанки. | | Выполнять упражнения перестроения из одной колонны в несколько кругов, перепрыгивания через препятствия, прохождение по «ёжикам», маршевые упражнения с различным положением рук. | | | | | Воспитатель ставит и убирает оборудование, следит за правильностью выполнения упражнения. |
| О.р.у. Повторить комплекс упражнений с малым мячом на развитие основных групп мышц и координации движений. | | Выполнять комплекс упражнений с малым мячом. | | | | | Воспитатель раздаёт и собирает мячи, следит за правильностью выполнения упражнений. |
| О.в.д. развивать координацию движений. | | Выполнять упражнения подбрасывание и ловля малого мяча одной рукой, а также перебрасывание мяча из руки в руку. | | | | | Воспитатель раздаёт и собирает мячи, следит за правильностью выполнения упражнений. |
| Танец. Повторить танец «Всадник» с. 165.с\д. развивать музыкальность, выразительность движений. | | Танцевать танец «Всадник». | | | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений |
| Игра. Продолжать развитие координации движений. | | Игра – соревнования.  Переход из обруча в обруч с различными подбрасываниями мяча. Ведение мяча одной и двумя руками. | | | | | Воспитатель ставит и убирает оборудование, следит за правильностью выполнения упражнения. |
| З.ч. выполнять упражнения на дыхания с использованием речитатива, укреплять мышцы кистей рук. | | Выполнять упражнения игрового массажа, пальчиковой гимнастики. | | | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений. |
| Цели и задачи | Краткое содержание | | | примечание | | | |
| 1-2 неделя апреля.  В.ч. Повторить маршевые упражнения с перестроениями, развивать ориентировку в пространстве. | Выполнять маршевые упражнения с различными положениями рук и с перестроением в несколько кругов и колонн, ходить змейкой между предметами. | | | Воспитатель ставит и убирает оборудование, следит за правильностью выполнения упражнения | | | |
| О.р.у. Повторить комплекс упражнений с малым мячом на развитие основных групп мышц и координации движений. | Выполнять комплекс упражнений с малым мячом. | | | Воспитатель раздаёт и собирает мячи, следит за правильностью выполнения упражнений. | | | |
| Танец. Повторить танец «В ритме польки». Совершенствовать развития ритмичности, музыкальности. | Танцевать танец «В ритме польки». | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений. | | | |
| О.в.д. повторить упражнения на развитие координации движения. | Выполнять упражнения подбрасывание и ловля малого мяча одной рукой, а также перебрасывание мяча из руки в руку, подбрасывание и ловля с хлопком, отбивания среднего мяча. | | | Воспитатель раздаёт и собирает мячи, следит за правильностью выполнения упражнений. | | | |
| Игра. Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, меткость. | Игра – соревнования.  Бег змейкой, забить шайбу в ворота. Прыгать из обруча в обруч с продвижением вперёд, забить мяч в ворота. | | | Воспитатель ставит и убирает оборудование, следит за правильностью выполнения упражнения | | | |
| З.ч. развивать мышцы кисти, выполнять упражнения на дыхания. | Выполнять упражнения пальчиковой гимнастики стр. 172 с\д. | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения. | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Цели и задачи | Краткое содержание | примечание |
| 1-2 неделя сентября.  Проводить диагностику физического развития. | Выполнять бег 30 м. прыжки в длину с места, метание мешочков поочерёдно каждой рукой, упражнение – статическое равновесие. | Воспитатель отмечает результаты диагностики, следит за правильностью выполнения движений. |
| 3-4 неделя сентября.  Проводить диагностику физического развития. | Выполнять упражнения подбрасывания и ловля мяча, броски мяча в стену, отбивания мяча от пола, определение выносливости – приседание. | Воспитатель отмечает результаты диагностики, следит за правильностью выполнения движений. |
| 1-2 неделя мая. Проводить диагностику физического развития | Выполнять бег 30 м. прыжки в длину с места, метание мешочков поочерёдно каждой рукой, упражнение – статическое равновесие | Воспитатель отмечает результаты диагностики, следит за правильностью выполнения движений |
| 3-4 неделя мая.  Проводить диагностику физического развития. | Выполнять упражнения подбрасывания и ловля мяча, броски мяча в стену, отбивания мяча от пола, определение выносливости – приседание. | Воспитатель отмечает результаты диагностики, следит за правильностью выполнения движений |

Для коррекционной группы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Цели и задачи. | Краткое содержание. | Примечание. |
| 1-2 неделя октября.  В.ч. закрепить навыки выполнения маршевых упражнений, в том числе с речитативом. Укрепление мышц бедра, спины, профилактика плоскостопия, тренировка выносливости. | Маршевые упражнения с произношением речитатива, выполнение упражнений с передвижением по кругу.  Разнообразные взмахи рук, колени поднимать выше, спину держать прямо. Ходьба на носках и на полной стопе с ускорением. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения. |
| О.р.у. способствовать формированию правильной осанки. Укреплять мышцы бедра, верхнего плечевого пояса, спины, поясничного отдела, развивать гибкость, свод стопы, выносливость. | Поднимание и опускание рук. И.п. руки к плечам круговые вращения. Наклоны корпуса в стороны и вниз. Разнообразные виды прыжков на носках. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения. |
| О.в.д. тренировать в прыжках на носках с продвижением вперёд. | Прыжки на носках с продвижением вперёд из обруча в обруч. | Воспитатель следит за правильностью выполнения, раскладывает и убирает обручи. |
| Игра. Развивать быстроту движений и внимание | Игра на внимание «Займи место в ракете».  УПРАЖНЕНИЯ РЕЛАКСАЦИИ. | Воспитатель следит за ходом игры, хвалит более внимательных и быстрых участников, подбадривает и даёт указание остальным. |
| З.ч. учить детей правильно восстанавливать дыхание, с помощью игрового массажа. | Выполнения упражнений игрового массажа с произношением речитатива. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Цели и задачи | Краткое содержание | Примечание |
| 3-4 неделя октября.  В.ч. Закрепить навыки маршевых и строевых упражнений для профилактики плоскостопия, укрепления мышц бедра. | Маршевые упражнения по кругу, с высоким подниманием бедра, а так же на носках. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения. |
| О.р.у. закрепить, навыки выполнения упражнений на различные группы мышц, в том числе с речитативом. | Поднимание и опускание рук, упражнения руки к плечам круговые вращения, наклоны корпуса вперёд и вниз, приседания, разнообразные виды прыжков на носках на двух ногах и на каждой поочерёдно, упражнения на восстановления дыхания. Выполнения определённой части упражнений с использованием речитатива. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения, при этом хвалит детей, подбадривает, замечает более умелых. |
| О.в.д. разучить упражнения на равновесие, повторить выполнения прыжков с продвижением вперёд. | Ходьба по гимнастической скамье, доске, прыжки из обруча в обруч с продвижением вперёд. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения, ставит и убирает оборудование. |
| Игра. Разучить игру «Луноход». | Игра по принципу займи своё место. Передвижение под музыку на корточках по линии круга, по окончании музыки каждый становится в обруч. | Воспитатель следит за соблюдением правил игры, при этом хвалит внимательных и шустрых детей и подбадривает остальных. |
| З.ч. закрепления навыков выполнения упражнений на дыхания и упражнений пальчиковой гимнастики с речитативом. | Выполнение разнообразных упражнений на восстановление дыхания, упражнений пальчиковой гимнастики с произношением речитатива. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Цели и задачи | Краткое содержание | примечание |
| 1-2 неделя ноября.  В.ч. закрепить навыки строевых упражнений с произношением речитатива, перестроение в несколько колон. Укреплять мышцы бедра, тренировать выносливость. Способствовать формированию правильной осанки. | Маршевые упражнения по кругу друг за другом с произношением речитатива, с высоким подниманием бедра, ходьба с ускорением, так же на носках с различным положением рук. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения. |
| О.р.у. обучать маршевым упражнениям на месте, развивать верхний плечевой пояс, мышцы рук, туловища, гибкость, выносливость. | Маршевые упражнения на месте с высоким подниманием бедра. Выполнять упражнения руки к плечам круговые вращения, наклоны туловища, прыжки на месте. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. |
| Танец. Разучить танец «Облака», способствовать развитию выразительности движения. | Танцевать танец «Облака». | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений. |
| О.в.д. повторить упражнения «Парашютисты», развивать равновесие. | Прохождение по гимнастической скамье, спрыгивание со скамьи на мат. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. |
| Игра. Развивать быстроту движений и внимания. | Игра на внимание «Займи место в ракете». Игра соревновательного характера.  «Помоги товарищу». | Воспитатель следит за соблюдением правил игры, при этом хвалит внимательных и шустрых детей и подбадривает остальных. |
| З.ч. выполнения упражнений на дыхания, с помощью игрового массажа. | Выполнять упражнения игрового массажа. Релаксация. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Цели и задачи | | | Краткое содержание | | | | | примечание |
| 3-4 неделя ноября.  В.ч. закрепить навыки выполнения маршевых упражнений, в том числе с речитативом. Укрепление мышц бедра, спины, профилактика плоскостопия, тренировка выносливости. | | | Маршевые упражнения с произношением речитатива, выполнение упражнений с передвижением по кругу.  Разнообразные взмахи рук, колени поднимать выше, спину держать прямо. Ходьба на носках и на полной стопе с ускорением. Дополнительные индивидуальные задания на закрепления определённых видов движений. | | | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. |
| О.р.у. продолжать обучать маршевым упражнениям на месте, развивать верхний плечевой пояс, мышцы рук, туловища, гибкость, выносливость | | | Маршевые упражнения на месте с высоким подниманием бедра. Выполнять упражнения руки к плечам круговые вращения, наклоны туловища, прыжки на месте. | | | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. |
| Танец. Продолжать разучивать танец «Облака», способствовать развитию выразительности движения | | | Танцевать танец «Облака». | | | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений. |
| О.в.д. продолжать разучивать упражнения на равновесие, повторить выполнения прыжков с продвижением вперёд. | | | Ходьба по гимнастической скамье, доске, прыжки из обруча в обруч с продвижением вперёд. | | | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения, ставит и убирает оборудование. |
| Игра. Развивать быстроту движений и внимания. | | | Игра на внимание «Займи место в ракете». Игра соревновательного характера.  «построй дом». | | | | | Воспитатель следит за соблюдением правил игры, при этом хвалит внимательных и шустрых детей и подбадривает остальных. |
| З.ч. выполнения упражнений на дыхания, с помощью игрового массажа. | | | Выполнять упражнения игрового массажа. | | | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. |
| Цели и задачи | | | Краткое содержание | | | | примечание | |
| 1-2 неделя декабря.  В.ч. Продолжать обучение строевым упражнениям, в том числе перестроение в несколько колон разными способами, игроритмике, развивать мышцы бедра, способствовать формированию правильной осанки. | | | Маршевые упражнения по кругу с различными положениями рук, перешагивания через предметы. Перестроение в несколько колонн. | | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. | |
| О.р.у. развивать основные группы мышц с помощью мяча. | | | О.р.у. с мячом. Дополнительные индивидуальные задания на закрепления определённых видов движений. | | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. | |
| Танец. Разучить танец «Старый жук». Способствовать развитию музыкальности. | | | Танцевать танец «Старый жук». | | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений. | |
| О.в.д. развивать координацию движения, учить подбрасывать и ловить мяч, отбивать его от пола одной и двумя руками. | | | Подбрасывать и ловить мяч, отбивать мяч от пола одной и двумя руками. | | | | Воспитатель раздаёт и собирает мячи, следит за правильностью выполнения упражнения. | |
| Игра средней подвижности «Наш весёлый звонкий мячик». Способствовать развитию внимания и различных групп мышц. | | | Играть в игру «Наш весёлый звонкий мячик». / передача мяча по кругу под музыку, по окончании музыки, у кого остался мяч, тот показывает упражнения/. Дополнительные индивидуальные задания на закрепления определённых видов движений. | | | | Воспитатель следит за соблюдением правил игры, при этом хвалит внимательных и шустрых детей и подбадривает остальных. | |
| З.ч. использовать упражнения пальчиковой гимнастики, упражнений на расслабление мышц, дыхание, укрепление осанки с речитативом. | | | Выполнять упражнения пальчиковой гимнастики, упражнений на расслабление мышц, дыхание, укрепление осанки с речитативом. С. 101. | | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. | |
| Цели и задачи | | Краткое содержание | | | | примечание | | |
| 3-4 неделя декабря.  В.ч. Повторить строевые упражнения, в том числе перестроение в несколько колонн. Развивать мышцы бедра, способствовать профилактике плоскостопия. | | Маршевые упражнения по кругу друг за другом, перешагивания через модули, прохождение по канату приставным шагом, а так же по модульным «ёжикам». Перестроение в три колонны. | | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. | | |
| О.р.у. разучить комплекс упражнений «Три поросёнка» с использованием кубика. | | Выполнять комплекс о.р.у. с обручем. Дополнительные индивидуальные задания на закрепления определённых видов движений. | | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. | | |
| О.в.д. развивать мышцы бедра с помощью прыжков из обруча в обруч. | | Прыгать из обруча в обруч \упражнение «Белка»\. | | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений. | | |
| Танец. Разучить танец «Кузнечик». Способствовать развитию музыкальности, выразительности движений. | | Танцевать танец «Кузнечик». | | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений | | |
| Игра. Разучить игру «Построй дом». Развивать образное мышление, воспитывать чувство «локтя», командный дух. Развивать координацию движений. | | Игра соревновательного характера.  «построй дом». «Подбрось мяч». | | | | Воспитатель следит за правильной постановкой кубиков, хвалит более ловких детей, помогает и подбадривает остальных. | | |
| З.ч. разучить упражнения игрового массажа. | | Выполнять дыхательные упражнения и на расслабления. | | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. | | |
| цели и задачи | | | | Краткое содержание | | | | примечание |
| 1-2 неделя января.  В.ч. Повторить строевые упражнения с перестроением в несколько колон. Способствовать профилактики плоскостопия, выполнять упражнения на развитие мышц спины, бедра. | | | | Выполнять строевые упражнения с поворотами в колонну и шеренгу, проходить по канату приставным шагом, а так же по модульным «ёжикам». Маршевые упражнения по кругу с перешагиванием через модули, и различными положениями рук. | | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. |
| О.р.у. повторить комплекс о.р.у. с кубиком. Развивать основные группы мышц. | | | | Выполнять о.р.у. с обручем на развитие различных групп мышц. | | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. |
| Танец. Повторить танец «Добрый жук». Развивать выразительность движения, музыкальность. | | | | Танцевать танец «Добрый жук». | | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений |
| О.в.д. развивать мышцы бедра с помощью прыжков из обруча в обруч. | | | | Прыгать из обруча в обруч \упражнение «Белка»\. | | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений. |
| Игра. Разучить игру «Гуси, гуси…». Развивать внимание, ловкость, быстроту движений. | | | | Играть в игру «с кочки на кочку». | | | | Воспитатель следит за соблюдением правил игры, при этом хвалит внимательных и шустрых детей и подбадривает остальных. |
| З.ч. повторить упражнения пальчиковой гимнастики и игрового массажа. | | | | Выполнять упражнения пальчиковой гимнастики и игрового массажа с речитативом. | | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. |
| Цели и задачи | Краткое содержание | | | | примечание | | | |
| 3-4 неделя января.  В.ч. Повторить строевые упражнения с перестроением в несколько колон. Способствовать профилактики плоскостопия, выполнять упражнения на развитие мышц спины, бедра | Выполнять строевые упражнения с поворотами в колонну и шеренгу, проходить по канату приставным шагом, а так же по модульным «ёжикам». Маршевые упражнения по кругу с перешагиванием через модули, и различными положениями рук. | | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. | | | |
| О.р.у. разучить комплекс упражнений с малым мячом на развитие основных групп мышц и координации движений. | Выполнять о.р.у. с малым мячом. | | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. Раздаёт и собирает мячи. | | | |
| Танец. Повторить танец «Кузнечик». Способствовать развитию музыкальности, выразительности движений. | Танцевать танец «Кузнечик». | | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений | | | |
| О.в.д. развивать выносливость, мышцы бедра. | Прыгать из обруча в обруч на двух ногах руки при этом держать перед собой «Заяц», попеременный широкий шаг «Белка». | | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений, хвалит более ловких детей, помогает по возможности остальным. | | | |
| Игра. с\д с 127. Разучить игру «Усни трава». Развивать внимание, ловкость. | Играть в игру «Усни трава». Игра соревновательного характера.  «построй дом». «Подбрось мяч». | | | | Воспитатель следит за соблюдением правил игры, при этом хвалит внимательных и шустрых детей и подбадривает остальных. | | | |
| З.ч. повторить выполнение упражнений пальчиковой гимнастики и игрового массажа. | Выполнять упражнения пальчиковой гимнастики и игрового массажа. Релаксация. | | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Цели и задачи | Краткое содержание | примечание |
| 1-2 неделя февраля.  В.ч. Повторить строевые упражнения с перестроением в несколько колон. Способствовать профилактики плоскостопия, выполнять упражнения на развитие мышц спины, бедра. | Выполнять строевые упражнения с поворотами в колонну и шеренгу, проходить по канату приставным шагом, а так же по модульным «ёжикам». Маршевые упражнения по кругу с перешагиванием через модули, и различными положениями рук. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. |
| О.р.у. повторить комплекс упражнений с малым мячом на развитие основных групп мышц и координации движений. | Выполнять о.р.у. с малым мячом. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. Раздаёт и собирает мячи. |
| Танец. Повторить танец «Добрый жук». Развивать выразительность движения, музыкальность. | Танцевать танец «Добрый жук». | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений, создаёт позитивный настрой. |
| О.в.д. развивать выносливость, мышцы бедра. | Прыгать из обруча в обруч на двух ногах руки при этом держать перед собой «Заяц», попеременный широкий шаг «Белка». | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений, хвалит более ловких детей, помогает по возможности остальным. |
| Игра. Повторить игру «Гуси, гуси», построй дом. Продолжать развивать ловкость, быстроту, внимание. | Играть в игру «Гуси, гуси», «Построй дом». Игра соревновательного характера.  «построй дом». «Подбрось мяч». | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений, хвалит более ловких детей, помогает по возможности остальным. |
| З.ч. повторить упражнения игрового массажа. | Выполнять дыхательные упражнения и на расслабления. Релаксация. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Цели и задачи | Краткое содержание | | примечание | | |
| 3-4 неделя февраля.  В.ч. Повторить строевые упражнения с перестроением в несколько колон. Способствовать профилактики плоскостопия, выполнять упражнения на развитие мышц спины, бедра | Выполнять строевые упражнения с поворотами в колонну и шеренгу, проходить по канату приставным шагом, а так же по модульным «ёжикам». Маршевые упражнения по кругу с перешагиванием через модули, и различными положениями рук. | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. | | |
| О.р.у. разучить упражнения с мячом на основные группы мышц. | Выполнять упражнения с мячом. | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. Раздаёт и собирает мячи. | | |
| Танец. Разучить танец «Большая стирка». Развивать выразительность движения, музыкальность. | Танцевать танец «Большая стирка». | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений, создаёт позитивный настрой | | |
| О.в.д. развивать координацию движения, основные группы мышц. | Выполнять упражнения подбрасывание и ловля мяча, отбивание мяча от пола каждой рукой попеременно. Прохождение по гимнастической скамье. | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. Раздаёт и собирает мячи. | | |
| Игра. Разучить игру «Конники - спортсмены». Развивать быстроту движений, ловкость. | Играть в игру «Конники – спортсмены». | | Воспитатель следит за соблюдением правил игры, при этом хвалит внимательных и шустрых детей и подбадривает остальных. | | |
| З.ч. разучить упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. | Выполнять упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки с использованием речитатива. | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений, создаёт позитивный настрой. | | |
| Цели и задачи | Краткое содержание | | примечание | | |
| 1-2 неделя марта.  В.ч. разучить выполнение строевых упражнений с перестроениями в колонны и круги к определённому цвету. Развивать быстроту движений, внимание. | Выполнять строевые упражнения с перестроениями в колонны и круги к определённому цвету. | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений, хвалит внимательных и шустрых детей подбадривает и помогает остальным. | | |
| О.р.у. разучить упражнения с мячом на основные группы мышц. | Выполнять упражнения с мячом. | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. Раздаёт и собирает мячи. | | |
| О.в.д. развивать координацию движения, основные группы мышц. | Выполнять упражнения подбрасывание и ловля мяча, отбивание мяча от пола каждой рукой попеременно. Прохождение по гимнастической скамье. | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. Раздаёт и собирает мячи. | | |
| Танец. Разучить танец «Автостоп». Способствовать развитию музыкальности, выразительности движений. | Танцевать танец «Автостоп». | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений, создаёт позитивный настрой. | | |
| Игра. Разучить игру «Найди предмет по команде». Развивать внимание, ловкость, быстроту движения. | Играть в игру «Найди предмет по команде». | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений, хвалит более внимательных и быстрых, подбадривает остальных. | | |
| З.ч. создавать в памяти образные упражнения \требующие дозировки\, на дыхание и расслабление мышц. | Выполнять упражнения с речитативом на дыхание и расслабление мышц. | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений. | | |
| Цели и задачи | | Краткое содержание | | примечание | |
| 3-4 неделя марта.  В.ч. повторить выполнение строевых упражнений с перестроениями в колонны и круги к определённому цвету. Развивать быстроту движений, внимание. | | Выполнять строевые упражнения с перестроениями в колонны и круги к определённому цвету. | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений, хвалит внимательных и шустрых детей подбадривает и помогает остальным. | |
| О.р.у. повторить комплекс о.р.у. с малым мячом. Развивать координацию движений, основные группы мышц. | | Выполнять о.р.у. с малым мячом. | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. Раздаёт и собирает мячи. | |
| Танец. Повторить танец «Большая стирка». Развивать выразительность движения, музыкальность. | | Танцевать танец «Большая стирка». | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений, создаёт позитивный настрой | |
| О.в.д. развивать координацию движений, учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой. | | Подбрасывать и ловить мяч одной рукой. | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений. | |
| Игра. Повторить игру «Конники – спортсмены», развивать ловкость, быстроту движений. | | Играть в игру «Конники – спортсмены», использовать при этом слова речитатива. | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений, хвалит более внимательных и быстрых, подбадривает остальных | |
| З.ч. создавать в памяти образные упражнения \требующие дозировки\, на дыхание и расслабление мышц. | | Выполнять упражнения с речитативом на дыхание и расслабление мышц. | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений. | |
| Цели и задачи | | Краткое содержание | | | примечание |
| 1-2 неделя апреля.  В.ч. Повторить изученные строевые упражнения, продолжать развивать мышцы бедра, спины, гибкость. Способствовать формированию правильной осанки, профилактики плоскостопия. | | Выполнять маршевые упражнения на формирования правильной осанки, ходить по лежащим на полу «ёжикам» и канату, перешагивать через модули, а так же проходить под модульной дугой. | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений |
| О.р.у. разучить о.р.у. с обручем, на различные группы мышц. | | Выполнять комплекс о.р.у с обручем на основные группы мышц. | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения, раздаёт и собирает обручи. |
| Танец. Повторить танец «Автостоп». Способствовать развитию музыкальности, выразительности движений. | | Танцевать танец «Автостоп». | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений, создаёт позитивный настрой. |
| О.в.д. тренировать выносливость, учить прыжкам в длину с места. | | Прыгать из обруча в обруч с продвижением вперёд.  Выполнять прыжки в длину с места, используя игровые моменты. | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения, раскладывает и собирает обручи. |
| Игра. Повторить игру «Найди предмет по команде». Развивать внимание, ловкость, быстроту движения. | | Играть в игру «Найди предмет по команде». «ориентировка в пространстве». | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений, хвалит более внимательных и быстрых, подбадривает остальных. |
| З.ч. повторить упражнения игрового массажа. | | Выполнять дыхательные упражнения и на расслабления. | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Цели и задачи | | Краткое содержание | | примечание |
| 1-2 неделя апреля.  В.ч. Повторить изученные строевые упражнения, продолжать развивать мышцы бедра, спины, гибкость. Способствовать формированию правильной осанки, профилактики плоскостопия. | | Выполнять маршевые упражнения на формирования правильной осанки, ходить по лежащим на полу «ёжикам» и канату, перешагивать через модули, а так же проходить под модульной дугой. | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений |
| О.р.у. повторить комплекс о.р.у. с малым мячом. Развивать координацию движений, основные группы мышц. | | Выполнять о.р.у. с малым мячом. | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. Раздаёт и собирает мячи. |
| Танец. Повторить танец «Автостоп». Способствовать развитию музыкальности, выразительности движений. | | Танцевать танец «Автостоп». | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений, создаёт позитивный настрой. |
| О.в.д. тренировать выносливость, учить прыжкам в длину с места. | | Прыгать из обруча в обруч с продвижением вперёд.  Выполнять прыжки в длину с места, используя игровые моменты. | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения, раскладывает и собирает обручи. |
| Игра. Повторить игру «Конники – спортсмены», развивать ловкость, быстроту движений. | | Играть в игру «Конники – спортсмены», использовать при этом слова речитатива. | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений, хвалит более внимательных и быстрых, подбадривает остальных |
| З.ч. повторить упражнения игрового массажа. | | Выполнять дыхательные упражнения и на расслабления. Релаксация. | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. |
| Цели и задачи | Краткое содержание | | примечание | |
| 1-2 неделя сентября.  Проводить диагностику физического развития детей. | Бег 30 м. прыжки в длину с места. Метание мешочков с песком на дальность. Статическое равновесие. | | Воспитатель следит за выполнением упражнения, записывает результат. | |
| 3 – 4 неделя сентября.  Продолжать проводить диагностику физического развития детей. | Подбрасывание и ловля мяча. Определение выносливости. | |
| 1-2 неделя мая.  Проводить диагностику физического развития детей. | Бег 30 м. прыжки в длину с места. Метание мешочков с песком на дальность. Статическое равновесие. | | Воспитатель следит за выполнением упражнения, записывает результат. | |
| 3-4 неделя мая.  Продолжать проводить диагностику физического развития детей. | Подбрасывание и ловля мяча. Определение выносливости. | | Воспитатель следит за выполнением упражнения, записывает результат. | |

Перспективный план занятий подготовительная группа.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Цели и задачи | Краткое содержание | Примечание |
| 1-2 неделя октября  В.ч. тренировать навыки хождения змейкой, формировать правильную осанку. | Прохождения змейкой меду модулями.  Хождение по гимнастической доске, скамье. | Воспитатель расставляет и убирает оборудование. Следит за правильностью выполнения упражнения. |
| О.р.у. укреплять основные мышечные группы. | О.р.у. упражнения, дающие основной акцент на развитие и укрепление мышц спины, а также формированию правильной осанки. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. |
| О.в.д. совершенствовать навыки меткости, гибкости, развивать мышцы бедра. | Попадание мешочком в обруч.  ползание в тоннель, под палочкой «кузнец».  Прыжки с продвижением вперёд. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. |
| Игра. Закрепить навыки в равновесии, хождении змейкой, попадании в цель, ориентировке в пространстве.  Игра. Совершенствовать навыки, развивающие гибкость, мышцы бедра, спины. | Пройти по гимнастической доске.  Змейкой между предметами  Попасть мешочком в обруч.  Проползти в тоннель  Допрыгать на мяче до обозначенного места. | Воспитатель расставляет оборудование, по окончании упражнения убирает его, следит за правильностью выполнения упражнения. |
| З.ч. следить за правильностью выполнения упражнений на дыхания, разучить специальные упражнения пальчиковой гимнастики с произношением речитатива, а также упражнения игрового массажа. | Выполнять упражнения пальчиковой гимнастики с произношением речитатива, а также упражнения игрового массажа. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Цели и задачи. | Краткое содержание | примечание. |
| 3-4 неделя октября.  В.ч. Закрепить навыки хождения змейкой, упражнения на равновесие, гибкость. | Прохождение между предметами.  Хождение по гимнастической доске.  Ползание в тоннель. | Воспитатель раскладывает оборудования, по окончании выполнения упражнения убирает его, следит за правильностью выполнения движений. |
| Разучить о.р.у. с мячом, развивать координацию движений. | О.р.у. с мячом для развития различных групп мышц и координации движений. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. |
| О.в.д. тренировать в подбрасывании и ловли мяча, с хлопком и без, а также отбивании мяча от пола. | Упражнения в подбрасывании ловли мяча с хлопком и без, а также отбивании мяча от пола одной рукой и поочерёдно каждой. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. |
| Игра. Совершенствовать навыки работы с мячом, поддерживать командный дух игры,  тренировать мышцы бедра и выносливость. | Стать в обруч, отбить мяч. 3 шт.  Стать в обруч, подбросить мяч 3шт.  Остановка на противоположной стороне зала.  Прыгать из обруча в обруч с продвижением вперёд. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения. |
| З.ч Повторить упражнения на восстановления дыхания и игровой массаж. | Выполнения упражнений пальчиковой гимнастики и игрового массажа с произношением речитатива. | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Цели и задачи | Краткое содержание | | примечание | |
| 1-2 неделя ноября  В.ч. способствовать профилактике плоскостопия, развивать гибкость, мышцы бедра, спины. | Выполнять маршевые упражнения с перестроением в несколько колон, с поворотом на лево и на право, ходить, по лежащему на полу  Канату приставным шагом, перешагивать через модули, проходить под модульной дугой. | | Воспитатель раскладывает и убирает оборудования, следит за правильностью выполнения упражнения. | |
| О.р.у. способствовать развитию мышечного корсета, с помощью гимнастической скамьи. | Выполнять о.р.у. с использованием гимнастической скамьи. | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. | |
| О.в.д. тренировать в равновесии, гибкости, меткости. | Ходить по гимнастической скамье, проползать в тоннель, попадать мешочком в цель. | | Воспитатель раскладывает и убирает оборудования, следит за правильностью выполнения упражнения | |
| Танец. Разучить танец «Всадник» с. 165.с\д. развивать музыкальность, выразительность движений. | Танцевать танец «Всадник». | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений | |
| Игра. Поддерживать у детей командный дух, развивать ловкость, быстроту движений. | Играть в игру – соревнования по командам. Использовать тоннели и мячи - прыгуны. | | Воспитатель раскладывает и убирает оборудования, следит за правильностью выполнения упражнения | |
| З.ч. разучить упражнения на дыхания с речитативом. | Выполнять упражнения на дыхания. | | Воспитатель следит за выполнением упражнения | |
| Цели и задачи | | Краткое содержание | | примечание |
| 3-4 неделя ноября.  В.ч. повторить строевые упражнения с перестроением, способствовать профилактике плоскостопия, развивать гибкость, мышцы бедра, спины. | | Выполнять маршевые упражнения с перестроением в несколько колон, с поворотом на лево и на право, ходить, по лежащему на полу  Канату приставным шагом, перешагивать через модули, проходить под модульной дугой | | Воспитатель раскладывает и убирает оборудования, следит за правильностью выполнения упражнения. |
| О.р.у. разучит упражнения на различные группы мышц с обручем. | | Выполнять о.р.у. с обручем. | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений |
| О.в.д. повторить упражнения на меткость. | | Выполнять упражнения попадание мешочком в цель. | | Воспитатель раскладывает и убирает оборудования, следит за правильностью выполнения упражнения. |
| Игра. Продолжать способствовать развитию меткости. Координации движений, гибкости, быстроты движений. | | Играть в игры соревнования с использованием мешочков, тоннеля, мячей – прыгунов. | | Воспитатель раскладывает и убирает оборудования, следит за правильностью выполнения упражнения. |
| Танец. Повторить танец «Всадник». Развивать выразительность движения. | | Танцевать танец «Всадник». | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. |
| З.ч. повторить упражнения на дыхания с речитативом. | | Выполнять упражнения на дыхания. | | Воспитатель следит за выполнением упражнения |
| Цели и задачи | Краткое содержание | | примечание | |
| 1-2 неделя декабря.  В.ч. способствовать развитию внимания и ориентированию в пространстве, развивать мышцы бедра, спины, стопы. | Выполнять маршевые упражнения с поворотами в разные стороны по команде. Перешагивать через модули, перепрыгивать через «Кузнечик», проходить под модульной дугой, по «ёжикам». | | Воспитатель раскладывает и убирает оборудования, следит за правильностью выполнения упражнения. | |
| О.р.у. разучит упражнения с мячом. Развивать координацию движения, основные группы мышц. | Выполнять упражнения с мячом на различные группы мышц. | | Воспитатель раздаёт и собирает мячи, следит за правильностью выполнения упражнений. | |
| Танец. Разучить танец «В ритме польки». Совершенствовать развития ритмичности, музыкальности. | Танцевать танец «В ритме польки». | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений. | |
| О.в.д. развивать координацию движений, гибкость, тренировать в равновесии. | Выполнять упражнения подбрасывания и ловля мяча, отбивания мяча от пола поочерёдно каждой рукой, ходить по гимнастической скамье. | | Воспитатель раздаёт, раскладывает и убирает оборудования, следит за правильностью выполнения упражнения | |
| Игра. Способствовать профилактике плоскостопия, развитию гибкости, меткости. | Играть в игру используя при этом гимнастические канаты, тоннели, мешочки для попадания в цель. | | Воспитатель раскладывает и убирает оборудования, следит за правильностью выполнения упражнения. | |
| З.ч. разучить упражнения пальчиковой гимнастики.  С. 167 с\д. | Выполнять упражнения пальчиковой гимнастики с использованием речитатива. | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений. | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Цели и задачи | | | Краткое содержание | | | | примечание |
| 3-4 неделя декабря.  В.ч. повторить упражнения, способствующие развитию внимания и ориентированию в пространстве, развивать мышцы бедра, спины, стопы. | | | Выполнять маршевые упражнения с поворотами в разные стороны по команде. Перешагивать через модули, перепрыгивать через «Кузнечик», проходить под модульной дугой, по «ёжикам». | | | | Воспитатель раскладывает и убирает оборудования, следит за правильностью выполнения упражнения. |
| О.р.у. разучить комплекс упражнений с гимнастической палкой, способствовать формированию правильной осанки, развивать основные группы мышц. | | | Выполнять комплекс упражнений с гимнастической палкой. | | | | Воспитатель раздаёт и собирает палки, следит за правильностью выполнения упражнений. |
| О.в.д. способствовать развитию равновесия, укреплять мышцы рук, спины. | | | Выполнять упражнения на гимнастической скамье. | | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения |
| Танец. Повторить танец «В ритме польки». Совершенствовать развития ритмичности, музыкальности. | | | Танцевать танец «В ритме польки». | | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений. |
| Игра. Способствовать формированию командного духа, укреплять мышцы рук, спины. | | | Играть в игру – соревнования «Крабики». | | | | Воспитатель раскладывает и убирает оборудования, следит за выполнением правил игры. |
| З.ч. повторить упражнения пальчиковой гимнастики.  С. 167 с\д. | | | Выполнять упражнения пальчиковой гимнастики с использованием речитатива. | | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений. |
| Цели и задачи | | | Краткое содержание | | примечание | | |
| 1-2 неделя января.  В.ч. Закрепить выполнение строевых упражнений, содействовать развитию внимания, гибкости, мышц бедра. | | | Выполнять маршевые упражнения с перестроением, проходить под модульной дугой, перешагивать через препятствия. | | Воспитатель раскладывает и убирает оборудования, следит за правильностью выполнения упражнений. | | |
| О.р.у. способствовать, формированию правильной осанки, развивать основные группы мышц. | | | Выполнять о.р.у. с гимнастической палкой. | | Воспитатель раздаёт и собирает палки, следит за правильностью выполнения упражнения. | | |
| Танец. Разучить танец «Модный рок», стр. 168 с\д.  Способствовать развитию музыкальности. | | | Танцевать танец «Модный рок». | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений. | | |
| О.в.д. развивать мышцы бедра, упражнять в равновесии, укреплять мышцы спины. | | | Прыжки на одной и двух ногах через предметы, ходьба и ползание по гимнастической скамье,  Прохождение по шведской стенке. | | Воспитатель ставит и убирает оборудование, следит за правильностью выполнения упражнения. | | |
| Игра. Вырабатывать командный дух, способствовать профилактике плоскостопия, укреплять мышцы спины. | | | Игра – соревнования.  Пройти по канату приставным шагом,  « крабом». | | Воспитатель ставит и убирает оборудование, следит за правильностью выполнения упражнения. | | |
| З.ч. развивать мышцы кисти, выполнять упражнения на дыхания. | | | Выполнять упражнения пальчиковой гимнастики стр. 172 с\д. | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения. | | |
| Цели и задачи | | | Краткое содержание | | | примечание | |
| 3-4 неделя января.  В.ч. Повторить упражнения с перестроением, развивать мышцы бедра, способствовать профилактике плоскостопия, выполнять упражнения на формирования осанки. | | | Выполнять упражнения перестроения из одной колонны в несколько кругов, перепрыгивания через препятствия, прохождение по «ёжикам», маршевые упражнения с различным положением рук. | | | Воспитатель ставит и убирает оборудование, следит за правильностью выполнения упражнения. | |
| О.р.у. разучить упражнения с обручем на развитие основных групп мышц. | | | Выполнять комплекс упражнений с обручем. | | | Воспитатель раздаёт и собирает обручи, следит за правильностью выполнения упражнений. | |
| О.в.д. упражнять в прыжках с продвижением вперёд, равновесии, укреплять мышцы спины. | | | Выполнять упражнения прыжки из обруча в обруч с продвижением вперёд, ходить по гимнастической скамье, проходить шведские стенки. | | | Воспитатель ставит и убирает оборудование, следит за правильностью выполнения упражнения. | |
| Танец. Повторить танец «Модный рок», способствовать развитию выразительности движений. | | | Танцевать танец «Модный рок». | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения. | |
| Игра. Продолжать формирование командного духа. Укреплять мышцы бедра, спины. Способствовать профилактике плоскостопия. | | | Игра соревнования.  Перепрыгнуть через препятствия, пройти по канату приставным шагом, «крабом» вернуться к команде. | | | Воспитатель ставит и убирает оборудование, следит за правильностью выполнения упражнения. | |
| З.ч. развивать мышцы кисти, выполнять упражнения на дыхания. | | | Выполнять упражнения пальчиковой гимнастики стр. 172 с\д. | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения. | |
| Цели и задачи | Краткое содержание | | | примечание | | | |
| 1-2 неделя февраля.  В.ч. Повторить строевые упражнения, развивать ориентировку в пространстве. | Выполнять маршевые упражнения, с различным положение рук, проходит змейкой между модулями. | | | Воспитатель ставит и убирает оборудование, следит за правильностью выполнения упражнения | | | |
| О.р.у. повторить комплекс упражнений с мячом. Развивать координацию движения, основные группы мышц. | Выполнять упражнения с мячом на различные группы мышц. | | | Воспитатель раздаёт и собирает мячи, следит за правильностью выполнения упражнений. | | | |
| О.в.д. тренировать в подбрасывании и ловли мяча, с хлопком и без, а также отбивании мяча от пола. | Упражнения в подбрасывании ловли мяча с хлопком и без, а также отбивании мяча от пола одной рукой и поочерёдно каждой. | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. | | | |
| Танец. Повторить танец «В ритме польки». Совершенствовать развития ритмичности, музыкальности. | Танцевать танец «В ритме польки». | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений. | | | |
| Игра. Развивать координацию движений, мышцы рук, спины, ориентировку в пространстве. Поддерживать командный дух. | Игра соревнования.  Переходить из обруча в обруч, подбрасывать и ловить мяч с хлопком, а также отбивать мяч перед собой с продвижением вперёд. | | | Воспитатель ставит и убирает оборудование, следит за правильностью выполнения упражнения | | | |
| З.ч. выполнять упражнения на дыхания с использованием речитатива, укреплять мышцы кистей рук. | Выполнять упражнения игрового массажа, пальчиковой гимнастики. | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений. | | | |
| Цели и задачи | Краткое содержание | | | | | примечание | |
| 3-4 неделя февраля.  В.ч. Повторить выполнение строевых упражнений, развивать мышцы бедра, гибкость. | Выполнять маршевые упражнения с прохождением змейкой между препятствиями, перепрыгивания, прохождение через «кузнечик», лазание в тоннель. | | | | | Воспитатель ставит и убирает оборудование, следит за правильностью выполнения упражнения | |
| О.р.у. повторить выполнения упражнений с мячом на развитие координации движений, основных групп мышц. | Выполнять упражнения с мячом на различные группы мышц. | | | | | Воспитатель раздаёт и собирает мячи, следит за правильностью выполнения упражнений. | |
| Танец. Повторить танец «В ритме польки». Совершенствовать развития ритмичности, музыкальности. | Танцевать танец «В ритме польки». | | | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений. | |
| О.в.д. развивать мышцы бедра, меткость, гибкость, координацию движений, ориентировку в пространстве. | Перепрыгивать из обруча в обруч с продвижением вперёд, ползать в тоннель, попадать мешочком в цель, ходить змейкой. | | | | | Воспитатель ставит и убирает оборудование, следит за правильностью выполнения упражнения | |
| Игра. Укреплять мышцы бедра, развивать меткость, гибкость, координацию движений. | Игра – соревнование.  Перепрыгивать из обруча в обруч с продвижением вперёд, попадать мешочком в цель. Ползать в тоннель, прыгать на мяче. Перепрыгивать через кузнечик, забивать гол в ворота. Подбрасывать и ловить мяч, отбивать мяч от пола с продвижением вперёд. | | | | | Воспитатель ставит и убирает оборудование, следит за правильностью выполнения упражнения | |
| З.ч. выполнять упражнения на дыхания, развивать мышцы кистей рук. | Выполнять упражнения игрового массажа, пальчиковой гимнастики с использованием речитатива. | | | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений. | |
| Цели и задачи | | Краткое содержание | | | | | примечание |
| 1-2 неделя марта.  В.ч. Повторить маршевые упражнения с перестроениями, развивать ориентировку в пространстве. | | Выполнять маршевые упражнения с различными положениями рук и с перестроением в несколько кругов и колонн, ходить змейкой между предметами. | | | | | Воспитатель ставит и убирает оборудование, следит за правильностью выполнения упражнения |
| О.р.у. разучить комплекс упражнений с малым мячом на развитие основных групп мышц и координации движений. | | Выполнять комплекс упражнений с малым мячом. | | | | | Воспитатель раздаёт и собирает мячи, следит за правильностью выполнения упражнений. |
| О.в.д. развивать координацию движений. | | Выполнять упражнения подбрасывание и ловля малого мяча одной рукой, а также подбрасывания и ловля, отбивание среднего мяча. | | | | | Воспитатель раздаёт и собирает мячи, следит за правильностью выполнения упражнений. |
| Танец. Повторить танец «В ритме польки». Совершенствовать развития ритмичности, музыкальности. | | Танцевать танец «В ритме польки». | | | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений. |
| Игра. Развивать меткость, ориентировку в пространстве. Поддерживать командный дух. | | Игра – соревнование.  Оббежать змейкой между модулями, забить шайбу в ворота. \ Мяч\. | | | | | Воспитатель ставит и убирает оборудование, следит за правильностью выполнения упражнения |
| З.ч. выполнять упражнения на дыхания, развивать мышцы кистей рук. | | Выполнять упражнения игрового массажа, пальчиковой гимнастики с использованием речитатива. | | | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений. |
| Цели и задачи | | Краткое содержание | | | | | примечание |
| 3-4 неделя марта.  В.ч. Повторить упражнения с перестроением, развивать мышцы бедра, способствовать профилактике плоскостопия, выполнять упражнения на формирования осанки. | | Выполнять упражнения перестроения из одной колонны в несколько кругов, перепрыгивания через препятствия, прохождение по «ёжикам», маршевые упражнения с различным положением рук. | | | | | Воспитатель ставит и убирает оборудование, следит за правильностью выполнения упражнения. |
| О.р.у. Повторить комплекс упражнений с малым мячом на развитие основных групп мышц и координации движений. | | Выполнять комплекс упражнений с малым мячом. | | | | | Воспитатель раздаёт и собирает мячи, следит за правильностью выполнения упражнений. |
| О.в.д. развивать координацию движений. | | Выполнять упражнения подбрасывание и ловля малого мяча одной рукой, а также перебрасывание мяча из руки в руку. | | | | | Воспитатель раздаёт и собирает мячи, следит за правильностью выполнения упражнений. |
| Танец. Повторить танец «Всадник» с. 165.с\д. развивать музыкальность, выразительность движений. | | Танцевать танец «Всадник». | | | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений |
| Игра. Продолжать развитие координации движений. | | Игра – соревнования.  Переход из обруча в обруч с различными подбрасываниями мяча. Ведение мяча одной и двумя руками. | | | | | Воспитатель ставит и убирает оборудование, следит за правильностью выполнения упражнения. |
| З.ч. выполнять упражнения на дыхания с использованием речитатива, укреплять мышцы кистей рук. | | Выполнять упражнения игрового массажа, пальчиковой гимнастики. | | | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений. |
| Цели и задачи | Краткое содержание | | | примечание | | | |
| 1-2 неделя апреля.  В.ч. Повторить маршевые упражнения с перестроениями, развивать ориентировку в пространстве. | Выполнять маршевые упражнения с различными положениями рук и с перестроением в несколько кругов и колонн, ходить змейкой между предметами. | | | Воспитатель ставит и убирает оборудование, следит за правильностью выполнения упражнения | | | |
| О.р.у. Повторить комплекс упражнений с малым мячом на развитие основных групп мышц и координации движений. | Выполнять комплекс упражнений с малым мячом. | | | Воспитатель раздаёт и собирает мячи, следит за правильностью выполнения упражнений. | | | |
| Танец. Повторить танец «В ритме польки». Совершенствовать развития ритмичности, музыкальности. | Танцевать танец «В ритме польки». | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения движений. | | | |
| О.в.д. повторить упражнения на развитие координации движения. | Выполнять упражнения подбрасывание и ловля малого мяча одной рукой, а также перебрасывание мяча из руки в руку, подбрасывание и ловля с хлопком, отбивания среднего мяча. | | | Воспитатель раздаёт и собирает мячи, следит за правильностью выполнения упражнений. | | | |
| Игра. Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, меткость. | Игра – соревнования.  Бег змейкой, забить шайбу в ворота. Прыгать из обруча в обруч с продвижением вперёд, забить мяч в ворота. | | | Воспитатель ставит и убирает оборудование, следит за правильностью выполнения упражнения | | | |
| З.ч. развивать мышцы кисти, выполнять упражнения на дыхания. | Выполнять упражнения пальчиковой гимнастики стр. 172 с\д. | | | Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнения. | | | |
| Цели и задачи | Краткое содержание | | | примечание | | | |
| 1-2 неделя сентября.  Проводить диагностику физического развития. | Выполнять бег 30 м. прыжки в длину с места, метание мешочков поочерёдно каждой рукой, упражнение – статическое равновесие. | | | Воспитатель отмечает результаты диагностики, следит за правильностью выполнения движений. | | | |
| 3-4 неделя сентября.  Проводить диагностику физического развития. | Выполнять упражнения подбрасывания и ловля мяча, броски мяча в стену, отбивания мяча от пола, определение выносливости – приседание. | | | Воспитатель отмечает результаты диагностики, следит за правильностью выполнения движений. | | | |
| 1-2 неделя мая. Проводить диагностику физического развития | Выполнять бег 30 м. прыжки в длину с места, метание мешочков поочерёдно каждой рукой, упражнение – статическое равновесие | | | Воспитатель отмечает результаты диагностики, следит за правильностью выполнения движений | | | |
| 3-4 неделя мая.  Проводить диагностику физического развития. | Выполнять упражнения подбрасывания и ловля мяча, броски мяча в стену, отбивания мяча от пола, определение выносливости – приседание. | | | Воспитатель отмечает результаты диагностики, следит за правильностью выполнения движений | | | |

3.2. Методическое обеспечение

Ж.Е. Фирилёва, Е. Г. Сайкина.

Лечебно – профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС».

Ж.Е. Фирилёва, Е. Г. Сайкина.

«СА–ФИ-ДАНСЕ» Танцевально–игровая гимнастика для детей.

Библиотека программы «Детство».

Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных учреждений.