Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

Города Новосибирска

«Детский сад №432 комбинированного вида»

Перспективное планирование НОД по физической культуре

2020-2021 год

(во всех возрастных группах)

Инструктор по физическому воспитанию

Незнахина Е.В.

Первая младшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема недели/дни | Задачи НОД  | Содержание |
|  | октябрь |  |
| 01-09Урожай | *Учить детей лазить по гимнастической стенке,* *развивать чувство равновесия, совершенствовать бег в определенном направлении; укреплять здоровье детей.* | *О.Р.У (Лайзане стр.77)**О.В.Д.: Лазанье по стенке;**П/и: «Догони мяч»**Ходьба друг за другом.* |
| 12-16Птицы улетают | *Ознакомить с выполнением прыжка вперед на 2 ногах, учить бросать в горизонтальную цель, совершенствовать умение реагировать на сигнал; сохранять и укреплять здоровье детей.* | *О.Р.У. «Мы, как воробушки» (Литвинова О.М. стр.22)**О.В.Д.: Бросание мешочков в цель; прыгать через веревку на 2 ногах «зайки»**П/и: «Солнышко и дождик»**Ходьба друг за другом.* |
| 19-23Хочу все знать | *Учить детей прыгать в длину с места, закреплять метание на дальность из-за головы, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений; укреплять здоровье детей с помощью физкультурных занятий.* | *О.Р.У. с шишками (Лайзане стр.81)**О.В.Д.: Бросание мяча 2 руками; прыжки в длину с места;**П/и: «Догони мяч»**Дыхательная гимнастика.* |
| 26-30Я-человек | *Учить детей ходьбе по наклонной доске, упражнять в метании от груди; укреплять здоровье детей, знакомить с элементарными навыками личной гигиены.* | *О.Р.У. «Мы, как воробушки» (Литвинова О.М. стр.22)**О.В.Д.: Бросание мяча на дальность от груди; ходьба по наклонной доске;**П/и: «Солнышко и дождик»**Ходьба за зайкой.* |
|  | ноябрь |  |
| 02-06Моя страна-моя Родина | *Учить детей бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер; Оздоравливать детей с помощью физических упражнений.* | *О.Р.У. с шишками (Лайзане стр. 81)**О.В.Д.: Бросание и ловля мяча; ходьба по наклонной доске;**П/и: «Жуки»**Спокойная ходьба парами;* |
| 09-13В гостях у бабушки в деревне | *Упражнять детей в прыжках в длину с места, бросании мешочков на дальность правой и левой рукой; укреплять здоровье детей.* | *О.Р.У. с мешочком (Лайзане стр.84)**О.В.Д.: Метание на дальность; прыжки в длину с места на 2 ногах; перешагивание через препятствие;**П/и: «Лошадки»»**Ходьба друг за другом.* |
| 16-20Поздняя осень | *Учить детей ходить в разных направлениях, не наталкиваясь, упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросании мяча на дальность; укреплять и оздоравливать организм детей.* | *О.Р.У. «Мы, как воробушки» (Литвинова О.М. стр.22)**О.В.Д.: Метание шишек; ходьба по доске;**П/и: «Догони меня»**Ходьба друг за другом.* |
| 23-27Мамочка любимая моя |  *Учить бросать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить по кругу; укреплять здоровье детей с помощью физкультурных занятий.* | *О.Р.У. «Падают, падают листья» (Литвинова стр.28)**О.В.Д.: Метание в горизонтальную цель; прыжки в длину с места;**П/и: «Жуки»**Ходьба на восстановления дыхания;* |
|  | декабрь |  |
| 30.11-4Азбука вежливости | *Упражнять детей в прыжках в длину с места на 2 ногах, в ползании на четвереньках и подлезании; укреплять здоровье детей, знакомить с элементарными навыками личной гигиены.* | *О.Р.У.с мешочком (Лайзане стр. 84)**О.В.Д.: Ползание на четвереньках и подлезание под дугой; прыжки в длину с места;**П/и: «Солнышко и дождик»**Ходьба за зайкой.* |
| 7-11Зимний вечер | *Учить детей бросать на дальность правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений; укреплять здоровье детей.* | *О.Р.У с шишками (смт. Лайзане стр. 92)**О.В.Д.: Метание на дальность правой и левой рукой; Ползание на* *четвереньках по скамейке;**П/и: «Поезд»**Ходьба за зайкой.* |
| 14-18По лесным тропинкам | *Учить детей бросанию на дальность, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, упражнять в ходьбе и беге, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве.* | *О.Р.У. с «рыбками» (собст.разработка)**О.В.Д.: Бросание на дальность мешочков с песком правой и левой рукой;**Ходьба по скамейке;**П/и: «Мишка»**Ходьба друг за другом.* |
| 21-25В гостях у сказки | *Закреплять у детей умение ходить в колонне по одному, упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левой рукой, совершенствовать прыжки в длину в длину с места, учить во время броска соблюдать указанное направление.* | *О.Р.У. с мячами ( Лайзане стр. 97)**О.В.Д.: Бросание мешочков в цель;**Прыжки в длину с места через веревку.**П/и: «Пузырь»**Дыхательная гимнастика.* |
| 28-31Новогодний хоровод | *Повысить интерес к физкультурным занятиям, развивать ловкость, быстроту, координацию движений; укреплять здоровье детей.* | *О.Р.У. со снежками (Лайзане стр.97)**Игровые упражнения:**Брось снежок;**Найди варежку;**П/и: «Зайка серенький сидит»**Дыхательная гимнастика: «Ветерок»* |
|  | январь |  |
| 8-15Традиции россиян | *Учить ходить и бегать в колонне по одному, совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в метании; сохранять и укреплять здоровье детей.*  | *О.Р.У. с кубиками (Лайзане стр.101)**О.В.Д.: Прыжки в длину с места; бросание мешочков;**П/и: «Воробушки и автомобиль»**М/и: «Найди матрешку»* |
| 18-22Комнатные растения | *Упражнять в бросании в горизонтальную цель, учить прыгать в длину с места; укреплять здоровье детей с помощью физкультурных занятий.* | *О.Р.У. «Веселые петрушки» (Лайзане стр. 37)**О.В.Д.: Бросание мешочков; прыжки в длину с места;**П/и: «Солнышко и дождик»**Дыхательная гимнастика «Подуй на платочек»* |
| 25-29Животные севера | *Учить катать мяч друг другу, совершенствовать бросание на дальность из-за головы; укреплять здоровье детей.* | *О.Р.У. под музыку «Разминка с малышариками»**О.В.Д.: Бросание мяча из-за головы; катание мяча, ходьба между 2 линиями;**П/и: «Мишка по лесу гулял»**Ходьба на восстановления дыхания.* |
|  | февраль |  |
| 1-05Путешествие вокруг света | *Учить катать мяч в цель, совер.-ть бросание из-за головы, быстро реагировать на сигнал инструктора; укреплять здоровье детей.* | *О.Р.У. с флажками (Лайзане стр. 109)**О.В.Д.: Метание вдаль;* *катание мяча;**П/и: «Поезд»**Ходьба друг за другом.* |
| 8-12Люди и страны | *Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, бросании в цель, прыжках в длину с места; сохранять и укреплять здоровье детей.* | *О.Р.У. (Лайзане стр. 110)**О.В.Д.: Ходьба по наклонной доске; бросание правой и левой рукой в цель; прыжки в длину с места;**П/и: «Самолеты»**Ходьба друг за другом.* |
| 15-19Каникулы.День Защитника Отечества | *Повысить интерес к физкультурным занятиям, развивать ловкость, быстроту, координацию движений; укреплять здоровье детей.* | *Развлечение: «Юные Защитники»* |
| 24-26Профессия «Родину защищать» | *Упражнять ползать по скамейке, учить подпрыгивать, развивать умение быстро реагировать на сигнал инструктора; укреплять здоровье детей с помощью физкультурных занятий.* | *О.Р.У. с лентами (Лайзане стр.114)**О.В.Д.: Ползание по гимнастической скамейке; подпрыгивание вверх «достань шарик»; ходьба через кубики;**П/и: «Самолеты»* |
|  | март |  |
| 1-05Подарок маме | *Учить метанию на дальность из-за головы и катание мяча в дугу, приучать сохранять направления при метании и катании; укреплять здоровье детей.* | *О.Р.У. с мячами (Лайзане стр.115)**О.В.Д.: Бросание мяча; катание мяча в дугу;**П/и: «Кошка и мышки»**М/и: «Назови маму»* |
| 09-12Наука в повседневной жизни | *Упражнять в метании на дальность одной рукой, повторить прыжки в длину с места, развивать координацию движений; укреплять здоровье детей с помощью физкультурных занятий.* | *О.Р.У. «Пушистые цыплята» (Литвинова стр.32)**О.В.Д.: Бросание мешочков в цель;**Прыжки в длину с места через веревку.**П/и: «Цветные автомобили»**Ходьба на восстановления дыхания.* |
| 22-26Животный мир весной | *Упражнять в прыжках в длину с места, повторить ползание по гимнастической скамейке, учить быстро реагировать на сигнал; укреплять здоровье детей.* | *О.Р.У. «Пушистые цыплята» (Литвинова стр.32)**О.В.Д.: Ползание по гимнастической скамейке; прыжки в длину с места;**П/и: «Солнышко и дождик»**Ходьба в колонне по одному «птички полетели»* |
|  | апрель |  |
| 29-02Подводный мир | *Повысить интерес детей, поднять настроение, вызвать положительные эмоции. Закреплять изученные упражнения в ловле, ходьбе, прыжках. Развивать координационные способности, ловкость, смелость.* | *Игровые упражнения: «полетели на самолете»; «догони колобка»; «прыгаем как зайки»;**П/и: «Беги ко мне»**М/и: «Прятки»**Ходьба под музыку врассыпную* |
| 5-09Животные Новосибирского зоопарка. Животные жарких стран | *Закреплять у детей умение бросать на дальность из-за головы, катать мяч друг другу, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости; сохранять и укреплять здоровье детей, следить за осанкой.* | *О.Р.У. с платочком (Лайзане стр.123)**О.В.Д.: Бросание мяча из-за головы; катать мяч друг другу;**П/и: «Воробышки и автомобиль»**«Полетели на ракете» ходьба на восстановления дыхания.* |
| 12-16Наша планета Земля | *Продолжать учить детей бросать на дальность одной рукой и прыгать в длину с места, способствовать развитию смелости, ловкости; укреплять здоровье детей.* | *О.Р.У. «Мышки» (Литвинова стр.49)**О.В.Д.: Метание шишек; прыжки в длину с места;**П/и: «Кот и мыши»**«Поплыли как рыбки» ходьба друг за другом* |
| 19-23Будьте здоровы | *Продолжать учить детей ползать по гимнастической скамейке и метать на дальность от груди, спосб.-ть развитию чувства равновесия; укреплять здоровье детей.* | *О.Р.У. с обручем (Лайзане стр. 127)**О.В.Д.: Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке; бросание мяча на дальность;**П/и: «Солнышко и дождик»**Пальчиковая гимнастика: «Пальчики здороваются»* |
| 26-30Праздник весны и труда. Насекомые. | *Учить ходить по наклонной доске, в метании на дальность правой и левой рукой; сохранять и укреплять здоровье детей, следить за осанкой.* | *О.Р.У. с флажками**О.В.Д.: Бросание мешочков; ходьба по наклонной доске;**П/и: «Солнышко и дождик»**Ходьба друг за другом* |
|  | май |  |
| 5-7День Победы | *Закреплять у детей умение ходить по наклонной доске, совершенствовать прыжок в длину с места и метание на дальность из-за головы; укреплять здоровье детей.* | *О.Р.У. с мячом (Лайзане стр.128)**О.В.Д.: Бросание мяча на дальность из-за головы; ходьба по наклонной доске;**П/и: «Самолеты»**Ходьба «как солдаты»* |
| 10-14Прошлое и настоящее | *Упражнять детей в метании на дальность одной рукой, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, развивать ловкость; сохранять и укреплять здоровье детей, следить за осанкой.* | *О.Р.У. с платочком (стр.130 Лайзане)* *О.В.Д.: Бросание мешочков; ходьба по гимнастической скамейке;**П/и: «Пузырь»**Ходьба друг за другом.* |
| 17-21Все начинается с семени | *Продолжать учить детей бросать мяч, упражнять в ходьбе по скамейке, прыгать с высоты; укреплять здоровье детей с помощью физкультурных занятий.* | *О.Р.У. «Пушистые цыплята» (Литвинова стр.32)**О.В.Д.: Бросание мяча на дальность; ходьба по скамейке, в конце спрыгнуть;**П/и: «Мой веселый звонкий мяч»**Ходьба на восстановления дыхания.* |
| 24-31Скоро лето. ПДД | *Закреплять у детей умение бросать на дальность одной рукой, прыгать в длину с места; укреплять здоровье детей.* | *О.Р.У. с мешочком (Лайзане стр.133)**О.В.Д.: Бросание мешочков на дальность правой и левой рукой; прыжки в длину с места;**П/и: «Воробушки и автомобиль»**Дыхательная гимнастика «Ветерок»**Ходьба в колонне по одному.* |

Вторая младшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема недели\день | Задачи НОД | содержание |
|  | сентябрь |  |
| 01-11Воспоминание о лете | *Приучать детей ходить и бегать небольшими группами, за инструктором, учить ходить между 2 линиями, сохраняя равновесие. Укреплять здоровье детей.* | *Игровое упражнение: «Пойдем в гости»**О.В.Д.: Ходьба между 2 линиями;* *П/и: «Бегите ко мне»**М/и: «Назови свое имя»* |
| 14-18Наш любимый детский сад | *Учить детей ходить и бегать всей группой, в прямом направлении, подпрыгивать на 2 ногах на месте. Укреплять и* *закалять организм детей.* | *О.Р.У. (см. Пензулаева стр. 29)**О.В.Д.: Прыжки на 2 ногах на месте (2-3 р)**П/и: «Догони мяч»**М/и: «Назови свое имя»* |
| 21-25Всякий труд почетен | *Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, учить энергично отталкивать мяч 2 руками, при катании друг другу. Укреплять и сохранять здоровье детей.* | *О.Р.У. (см. Пензулаева стр.30)**О.В.Д.: Катание мячей друг другу;**П/и: «Мой веселый звонкий мяч»**М/и: «Пузырь»* |
| 28-30Осень золотая.Ярмарка.Вдохновение осени. | *Учить ходить и бегать колонной по одному всей группой, подлезать под шнур.**Укреплять здоровье детей.* | *О.Р.У. (см. Пензулаева стр.29)**О.В.Д.: Ползание на четвереньках «как мышки»;**П/и: «Найди свой домик»**Ходьба друг за другом «паровозики поехали в группу»* |
|  | октябрь |  |
| 01-09Урожай | *Учить детей ходить и бегать по кругу, сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади, упражнять в подпрыгивании на 2 ногах. Продолжить укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.* | *О.Р.У. с кубиками (Пензулаева стр.33)**О.В.Д.: Ходьба и бег между 2 линиями; Подпрыгивание на 2 ногах на месте;**П/и: «Каравай»**Ходьба друг за другом.* |
| 12-16Птицы улетают | *Учить детей во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал, при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мячей. Укреплять здоровье детей.* | *О.Р.У. (Пензулаева стр.34)**О.В.Д.: Перепрыгивание через шнур; Катание мячей в 2 шеренгах;**П/и: «Поезд»**Дыхательная гимнастика с листочками «Подуем на листочки»* |
| 19-23Хочу все знать | *Закреплять умение ходить и бегать по кругу, учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу, упражнять в ползании на четвереньках. Укреплять и сохранять здоровье.* | *О.Р.У. с мячами (Пензулаева стр. 36)**О.В.Д.: Катание мячей друг другу (расст. 1,5 м); ползание на четвереньках по прямой;**П/и: «Беги ко мне»**М/и: «Покажи» (нос, рот, глаза и т.д)* |
| 26-30Я-человек | *Учить детей останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу инструктора, подлезать под шнур, упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади. Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение.* | *О.Р.У. под музыку «Тук-тук» (Железнова)**О.В.Д.: Подлезание под шнур; ходьба и бег между линиями;**П/и: «Поезд»**Ходьба друг за другом.* |
|  | ноябрь |  |
| 02-06Моя страна-моя Родина | *Упражнять детей в ходьбе и беге в (чередовании), учить сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади, мягко приземляться в прыжках. Укреплять здоровье дошкольников.* | *О.Р.У. с платочками;**О.В.Д.: Ходьба и бег между 2 линиями; прыжки на 2 ногах, с продвижением вперед (1,5-2 м)**П/и: «Мыши в кладовой»**Ходьба на восстановления дыхания «как мышки»* |
| 09-13В гостях у бабушки в деревне | *Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задание по указанию инструктора, в прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча друг другу. Создавать условия для систематического закаливания организма.* | *О.Р.У. «Птички» (Литвинова стр.84)**О.В.Д.: Прыжки в обруч и из обруча; прокатывание мячей в прямом направлении;**П/и: «Пузырь»**Дыхательная гимнастика «Носик»* |
| 16-20Поздняя осень | *Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, ловить мяч, ползать на четвереньках в прямом направлении. Укреплять здоровье детей.* | *О.Р.У. с кубиками (Пензулаева стр.44)**О.В.Д.: Ловить мяч; ползание на четвереньках «как жучки»;**П/и: «По ровненькой дорожке»**Ходьба друг за другом «листики летят»* |
| 23-27Мамочка любимая моя | *Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания инструктора, закреплять умение подлезать под дугу на четвереньках, сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади. Сохранять здоровье детей.* | *О.Р.У. под музыку «Тук-тук» (Железнова)**О.В.Д.: Подлезание под дугу; ходьба между 2 линиями;* *П/и: «Пузырь»*М/и: «Назови свою маму» |
|  | декабрь |  |
| 30.11-4Азбука вежливости | *Повысить интерес к физкультуре. Развивать физические качества (ловкость, координацию, гибкость).* | *Развлечение «В гости к зайке»* |
| 7-11Зимний вечер | *Ходить и бегать врассыпную, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги. Укреплять здоровье детей с помощью физкультурных занятий.* | *О.Р.У. (см. Пензулаева стр.45)**О.В.Д.: ходьба по доске; Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч;**П/и: «Наседка и цыплята»**Ходьба друг за другом «Снежинки полетели* |
| 14-18По лесным тропинкам | *Ходить и бегать по кругу, учить мягкому приземлению, упражнять в прокатывании мяча. Осуществлять контроль над осанкой во время ходьбы и бега.* | *О.Р.У. (с кубиками) (Пензулаева стр.44)**О.В.Д.: Спрыгивание со скамейки; Катание мячей в прямой направлении;**П/и: «Поезд»**М\и: «Кто живет в лесу?»* |
| 21-25В гостях у сказки | *Ходить и бегать врассыпную, катать мячи друг другу, подлезать под препятствия. Сохранять и укреплять здоровье детей с помощью физкультуры.* | *О.Р.У. под музыку «У жирафа» (Железнова)**О.В.Д.: Катание мячей друг другу; Подлезание под дуги;**П/и: «Заморожу»**Ходьба за Дедом Морозом (игрушкой) друг за другом.* |
| 28-31Новогодний хоровод | *Ходить и бегать по кругу, не держась за руки, подлезать под шнур, не касаясь руками пола, сохранять равновесие при ходьбе по доске. Укреплять здоровье детей.* | *О.Р.У. с кубиками (см. Пензулаева стр. 49)**О.В.Д.: Подлезание под шнур; Ходьба по доске, руки на поясе.**П/и: «Карусель»**Дыхательная гимнастика: «Подуем на снежинку»* |
|  | январь |  |
| 8-15Традиции россиян | *Познакомить детей с построением и ходьбой парами, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, упражнять в прыжках, продвигаясь вперед. Осуществлять контроль над правильной осанкой детей во время ходьбы.* | *О.Р.У. под музыку «Тук-тук» (Железнова)**О.В.Д.: Ходьба по доске; Прыжки на 2 ногах, с продвижением вперед «Зайка скачет»**П/и: «Кролики»**М/и: «Найди варежку»* |
| 18-22Комнатные растения | *Ходить и бегать врассыпную, при спрыгивании, продолжать учить мягкому приземлению на полусогнутые ноги, прокатывать мяч вокруг предмета. Воспитывать бережное отношение к своему телу.* | *О.Р.У. с платочком (Пензулаева Л.И. стр. 50)**О.В.Д.: Спрыгивание со скамейки; Прокатывание мяча вокруг кегли.**П/и: «Трамвай»**Ходьба друг за другом «Едим за игрушками в магазин»* |
| 25-29Животные севера | *Упражнять в ходьбе парами и беге врассыпную, прокатывать мяч друг другу, подлезать под дугу, не касаясь руками пола. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.* | *О.Р.У. (Пензулаева Л.И. стр.54)**О.В.Д.: Катание мячей друг другу; Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.**П/и: «Найди свой домик»**Ходьба под музыку по кругу «Мы веселые пингвины»* |
|  | февраль |  |
| 1-05Путешествие вокруг света | *Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, учить ходить переменным шагом, через шнуры, упражнять в прыжках из обруча в обруч. Укреплять здоровье детей.* | *О.Р.У. (Пензулаева стр.61)**О.В.Д.: Ходьба, перешагивая через кубики; прыжки из обруча в обруч;**П/и: «Воробушки и автомобиль»**Ходьба друг за другом «паровоз».* |
| 8-12Люди и страны | *Упражнять в ходьбе переменным шагом (через круги), бег врассыпную, бросать мяч через шнур, подлезать под шнур, не касаясь руками пола. Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.* | *О.Р.У. с мячами (Пензулаева стр.60)**О.В.Д.: Бросание мяча через шнур; подлезание под шнур, не касаясь руками пола;**П/и: «Паровоз»**Ходьба друг за другом.* |
| 15-19Каникулы.День Защитника Отечества | *Повысить интерес к физкультурным занятиям. Развивать координацию движения и ловкость. Укреплять здоровье детей.* | *Развлечение во время каникул* |
| 24-26Профессия «Родину защищать» | *Повысить интерес к физкультурным занятиям. Развивать координацию движения и ловкость. Укреплять здоровье детей.* | *О.Р.У. под музыку.**Игровые упражнения:**«Брось гранату» (мешочек);**«Прокати снаряд» (мячик)**П/и: «Танкисты» (с обручем»**Ходьба в колонну по одному «как солдаты, моряки».* |
|  | март |  |
| 1-05Подарок маме | *Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, выполняя задания. При спрыгивании учить приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча друг другу. Воспитывать бережное отношение к своему телу и здоровью.* | *О.Р.У. под музыку «Тук-тук»**О.В.Д.: Спрыгивание со скамейки (15см); прокатывание мячей в прямом направлении;**П/и: «Паровоз»**М/и: «Угадай, чей голосок»* |
| 09-12Наука в повседневной жизни | *Ходить и бегать по кругу, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади, мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед. Осуществлять контроль за правильные осанки.* | *О.Р.У. с кубиками (Пензулаева стр.63)**О.В.Д.: Ходьба по шнуру; Прыжки на 2 ногах, вперед;**П/и: «Мой веселый звонкий мяч»**Дыхательная гимнастика.* |
| 22-26Животный мир весной | *Упражнять в ходьбе и беге парами и врассыпную; познакомить с прыжками в длину с места, учить прокатывать мяч между предметами. Укреплять здоровье детей.* | *О.Р.У. с «рыбками» (собств. разработка)**О.В.Д.: прыжки в длину с места; прокатывание мяча между предметами;* *П/и: «Поймай комара»**Ходьба на восстановления дыхания.* |
|  | апрель |  |
| 29-02Подводный мир | *Упражнять в ходьбе и беге по кругу; ползание по скамейке на ладонях и коленях; учить бросать мяч о землю и ловить 2 руками. Укреплять здоровье детей с помощью физкультурных занятий.* | *О.Р.У. с мячом (Пензулаева стр. 65)**О.В.Д.: Бросание мяча о пол и ловля его; ползание по скамейке;**П/и: «Поймай рыбку»**Ходьба на восстановления дыхания.* |
| 5-09Животные Новосибирского зоопарка. Животные жарких стран | *Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.* | *О.Р.У. с шишками (Е.Ф. Желобкович стр.120)**О.В.Д.: Ползание на четвереньках «Медвежата»; ходьба по гимнастической скамейке;**П/и: «Автомобили»**Ходьба в колонну по одному «как мишки»* |
| 12-16Наша планета Земля | *Упражнять ходить колонной по одному; бегать врассыпную; в прыжках с места; продолжать учить приземляться одновременно на обе ноги, упражнять в бросании мяча об пол. Воспитывать бережное отношение к своему телу, здоровью, формировать желание вести З.О.Ж.* | *О.Р.У. с мячом (Пензулаева стр.70)**О.В.Д.: Прыжки в длину с места; Бросание мяча о пол и ловля его;П/и: «По ровненькой дорожке»**Ходьба с звездочками «космонавты»* |
| 19-23Будьте здоровы | *Повысить интерес к физкультурным занятиям. Повторить ране изученные упражнения, развивать физические качества. Прививать навыки личной гигиены, воспитывать бережное отношение к своему здоровью.* | *День Здоровья* |
| 26-30Праздник весны и труда. Насекомые. | *Упражнять ходить и бегать врассыпную; бросать мяч вверх и ловить его 2 руками; ползать по доске. Укреплять здоровье детей.* | *О.Р.У. «Поиграем с разноцветными мячами» (Литвинова стр.126)**О.В.Д.: Бросание мяча вверх и ловля его руками; ползание по доске;**П/и: «Лягушки»**Ходьба друг за другом.* |
|  | май |  |
| 5-7День Победы | *Ходить и бегать по кругу, сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в перепрыгивании через шнур. Осуществлять постоянный контроль за правильные осанки.* | *О.Р.У. (Пензулаева стр. 73)**О.В.Д.: Ходьба по скамейке; Перепрыгивание через шнуры;**П/и: «Танкисты»**М/и: «Найди звезду»* |
| 10-14Прошлое и настоящее | *Упражнять ходить и бегать врассыпную; в подбрасывание мяча; в приземлении на носки в прыжках в длину с места. Укреплять здоровье детей.* | *О.Р.У. «Мыши играют в своих норках» (Литвинова стр.134)**О.В.Д.: Прыжки в длину с места; подбрасывание мяча вверх и ловля его;**П/и: «Воробушки и кот»**Ходьба на восстановления дыхания.* |
| 17-21Все начинается с семени | *Ходить в колонне по одному, бегать врассыпную; учить подбрасывать мяч вверх и ловить, ползание по скамейке. Укреплять здоровье детей с помощью физкультурных занятий.* | *О.Р.У. с мячом (Пензулаева стр. 75)**О.В.Д.: Подбрасывание мяча вверх 2 руками; ползание по скамейке;**П/и: «Найди свой домик»**Дыхательная гимнастика.* |
| 24-31Скоро лето. ПДД | *Повысить интерес к физкультурным занятиям. Развивать координацию движения и ловкость. Укреплять здоровье детей*. | *Развлечение «Здравствуй лето!»* |

Средняя группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема недели\дни | Задачи НОД | Содержание  |
|  | сентябрь |  |
| 01-11Воспоминание о лете | *Упражнять детей в ходьбе и беге по одному; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе, упражнять в энергичном отталкивании 2 ногами от пола;**Укреплять здоровье детей.* | *О.Р.У. (см. Пензулаева стр.21)**О.В.Д.:Ходьба и бег между 2 линиями; Прыжки на 2 ногах с поворотом на месте;* *П/и: «Найди пару»**Упражнения на дыхания: «Подуй на платочек»**Мониторинг*  |
| 14-18Наш любимый детский сад | *Упражнять в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; разучить подбрасывание мяча вверх и ловлю его 2 руками; упражнять в подлезании под шнур; укреплять здоровье детей.* | *О.Р.У. с мячом (Пензулаева стр.26)**О.В.Д.: Прокатывание мяча друг другу 2 руками; подлезание под шнур;**П/и: «Огуречик, огуречик..»**М\и: «Любимая игрушка в детском саду»* |
| 21-25Всякий труд почетен | *Учить детей энергичному отталкиванию от пола и приземлению на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.* | *О.Р.У. под музыку «Машина зарядка»**О.В.Д.: Подпрыгивание на месте на 2 ногах; Прокатывание мячей друг другу;**П./и: «Найди свой листочек»**Упражнения на релаксацию: «Осенний лес»* |
| 28-30Осень золотая. Ярмарка. Вдохновение осени. | *Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы и бега; учить умению группироваться при приземлении под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; сохранять здоровье детей с помощью физической культуры.* | *О.Р.У. «Проверка вагончиков» (Литвинова стр.185)**О.В.Д.: Подлезание под шнур; ходьба на носках, по доске, положенной на пол;**П/и: «Найди пару»**Ходьба друг за другом.* |
|  | октябрь |  |
| 01-09Урожай | *Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола при прыжках;**Укреплять здоровье детей, закалять организм с помощью закаливающих процедур.* | *О.Р.У. под музыку «Жирафы»**О.В.Д.: Ходьба по скамейке; прыжки на 2 ногах, с продвижением;**П/и: «Огуречик, огуречик..»**Ходьба по кругу в колонну по одному;* |
| 12-16Птицы улетают | *Учить детей находить свое место в шеренге, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги при перепрыгивании из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивать точность; проводить комплекс закаливающих процедур.* | *О.Р.У. (Пензулаева стр.35)**О.В.Д.: Перепрыгивание из обруча в обруч; прокатывание мячей друг другу;**П./и: «Карусель» с парашютом**Д/г: «Ветерок»* |
| 19-23Хочу все знать | *Закреплять у детей умение ходить в колонне по одному, упражнять в прокатывании мяча и подлезании под дугу.* | *О.Р.У. с мячом ( Пензулаева стр.37)**О.В.Д.: Прокатывание мяча в прямом направлении; подлезание под шнур;**П/и: «У медведя во бору»**Пальчиковая гимнастика: «Этот пальчик хочет спать…»* |
| 26-30Я-человек | *Учить детей находить свое место в колонне по одному; упражнять в подлезании под дугу, не касаясь руками пола, и сохранении устойчивого равновесия; сохранять здоровье детей с помощью физической культуры.* | *О.Р.У. «Проверка и ремонт самолета» (Литвинова стр.200)**О.В.Д.: Подлезание под дугу; ходьба по доске;**П/и: «Цветные автомобили»**Ходьба друг за другом.* |
|  | ноябрь |  |
| 02-06Моя страна-моя Родина | *Учить ходить и бегать по кругу, упражнять в ходьбе и беге на носках; продолжать учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; Оздоравливать детей с помощью физических занятий.* | *О.Р.У. (Пензулаева стр.43)**О.В.Д.: Прыжки на 2 ногах; перебрасывание мячей (снизу);**П/и: «Зайка серенький.»**М/и: «Вежливые слова»* |
| 09-13В гостях у бабушки в деревне | *Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, ходьбе и беге между предметами; закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в прыжках; укреплять здоровье детей.* | *О.Р.У. с кубиком (Пензулаева стр. 41)**О.В.Д.: Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; прыжки на 2 ногах;**П/и: «Кошки-мышки»**Ходьба на восстановления дыхания.* |
| 16-20Поздняя осень | *Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления; учить бросать мяч о пол и ловить его 2 руками; закреплять умение ползать на четвереньках; укреплять здоровье детей.* | *О.Р.У. с мячом (Пензулаева стр.45)**О.В.Д.: Бросание мяча о землю и ловля его 2 руками; ползание по гимнастической скамейке;**П/и: «Лиса в курятнике»**Дыхательное упражнение: «Насос»* |
| 23-27Мамочка любимая моя | *Повысить интерес к физкультуре и спорту. Поднять настроение. Развивать физические качества, закреплять панне изученные упражнения.* | *Физкультурный досуг ко Дню Матери* |
|  | декабрь |  |
| 30.11-4Азбука вежливости | *Упражнять в ходьбе и беге по кругу взявшись за руку; повторить ходьбу и бег с остановкой по сигналу; учить ползать на животе, закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку в ходьбе по уменьшенной площади;* сохранять *здоровье детей с помощью физической культуры.* | *О.Р.У. «Пожарные на учении» (Литвинова стр.218)**О.В.Д.: Ползание по гимнастической скамейке на животе; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики;**П/и: «Цветные автомобили»**М/и: «Добрые слова»* |
| 7-11Зимний вечер | *Учить сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; упражнять в перепрыгивании через препятствия; сохранять здоровье детей с помощью физических упражнений.* | *О.Р.У. с платочком (Пензулаева стр.49)**О.В.Д.:Ходьба по шнуру, положенному прямо; прыжки через модули;**П/и: «Мыши в кладовой»**М/и: «Заморожу»* |
| 14-18По лесным тропинкам | *Учить перестраиваться в пары на месте; упражнять в мягком приземлении на полусогнутые ноги при спрыгивании со скамейки; закреплять умение прокатывать мяч; сохранять и укреплять здоровье детей.* | *О.Р.У. с мячом (Пензулаева стр.51)**О.В.Д.: Спрыгивание скамейке; прокатывание мяча между кеглями;**П/и: «Лиса и зайцы»**Ходьба «как лисички»*  |
| 21-25В гостях у сказки | *Упражнять в ходьбе в колонне по одному; учить ловить мяч, упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре; сохранять и укреплять здоровье детей.* | *О.Р.У. (Пензулаева стр.53)**О.В.Д.: Перебрасывание мяча друг другу; ползание на четвереньках по гимнастической скамейке;**П/и: «Зайцы и волк»**Ходьба на восстановление дыхания.* |
| 28-31Новогодний хоровод | *Формировать навык размыкания на вытянутые руки вперед; развивать ловкость в подбрасывании мяча и ловле его; упражнять детей в прыжках с высоты; повысить интерес к физкультуре; осуществлять постоянный контроль над правильной осанкой.* | *О.Р.У. под музыку: «Зарядка» (Кукутики песенки)**Игровые упражнения: «Найди снежинку»**«Снежный ком» (с мячами);**«Догони свою пару»**П/и: «Заморожу» (игрушкой дедом морозом)**Ходьба по кругу «как снежинки»* |
|  | январь |  |
| 8-15Традиции россиян | *Упражнять в ходьбе и беге между кеглями; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры, повторить упражнения в прыжках;**Сохранять и укреплять здоровье детей.* | *О.Р.У. с кеглей (Пензулаева стр.59)**О.В.Д.: Ходьба по канату,* *прыжки на 2 ногах с продвижением вперед;**П/и: «Карусель» с парашютом**М/и: «Прятки с петрушкой»* |
| 18-22Комнатные растения | *Упражнять детей в ходьбе сменной ведущего; закреплять умение ходить и бегать врассыпную; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча друг другу; создавать условия для систематического закаливания организма.* | *О.Р.У. с мячом (Пензулаева стр.61)**О.В.Д.: Прыжки с гимнастической скамейки;* *перебрасывание мяча в парах;**П/и: «Ловишки с медведем»**Ходьба «как мишки»* |
| 25-29Животные севера | *Упражнять в ходьбе и беге «змейкой»; закреплять умение отбивать мяч об пол; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках; сохранять здоровье детей с помощью физической культуры.* | *О.Р.У. под музыку «Три пингвина»**О.В.Д.: Отбивание мяча об пол;* *ползание по скамейке;**П/и: «Лошадки»**Ходьба, в колонну по одному.* |
|  | февраль |  |
| 1-05Путешествие вокруг света | *Упражнять детей в ходьбе и беге между расставленными предметами; закреплять умение действовать по сигналу; обучить ходьбе по скамейке с поворотом на середине вокруг себя; упражнять в перепрыгивании через кубики; сохранять здоровье детей с помощью физических упражнений.* | *О.Р.У. (Пензулаева стр.67)**О.В.Д.: Ходьба по скамейке с поворотом; перепрыгивание через кубики;**П/и: «Пилоты»**М/и: «Назови транспорт»* |
| 8-12Люди и страны | *Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу; закреплять умение в перепрыгивании из обруча в обруч; прокатывание мяча вокруг предмета; сохранять и укреплять здоровье детей.* | *О.Р.У. с лентами (Пензулаева стр.69)**О.В.Д.: Перепрыгивание из обруча в обруч; прокатывание мячей между кеглями;**П/и: «Самолеты»**Дыхательная гимнастика «Ветерок»* |
| 15-19Каникулы. День Защитника Отечества | *Закреплять изученные упражнения и О.В.Д.; развивать ловкость, быстроту, координацию движений; повысить интерес к занятию; Оздоравливать детей с помощью физических упражнений.* | *Развлечения по плану* *во время каникул* |
| 24-26Профессия «Родину защищать» | *Упражнять в ходьбе и беге врассыпную между предметами; продолжать учить ловле мяча 2 руками; закреплять навык ползания на четвереньках; формировать и совершенствовать навыки З.О.Ж.* | *О.Р.У. «Мы солдаты» с флажками (Пензулаева стр. 69)**О.В.Д.: Перебрасывание мяча друг другу; ползание по скамейке;**П/и: «Танкисты» (с обручами)**Ходьба в колонне по одному «мы солдаты»* |
|  | март |  |
| 1-05Подарок маме | *Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; продолжать учить ловле мяча 2 руками; закреплять навык ползания на четвереньках.* | *О.Р.У. под музыку «Хлопаем в ладоши 1,2,3»**О.В.Д.: Перебрасывание мяча друг другу;**Ползание по скамейке на четвереньках;**П/и: «Воробушки и автомобиль»**М/и: «Угадай, то кричит?»* |
| 09-12Наука в повседневной жизни | *Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с выполнением задания; уметь прокатывать мяч вокруг предметов; упражнять в ползании на животе по гимнастической скамейке;**Сохранять здоровье детей.* | *О.Р.У. с обручем (см. Пензулаева стр.78)**О.В.Д.: Прокатывание мяча между кеглями; ползание по гимнастической скамейке на животе;* *П/и: «Ловишки с роботом»**Ходьба на восстановление дыхания.* |
| 22-26Животный мир весной | *Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами и беге врассыпную с остановкой на сигнал; учить лазанью по наклонной лестнице; закреплять умение сохранять равновесие в ходьбе по наклонной доске; сохранять здоровье детей с помощью физической культуры.* | *О.Р.У. с мячом (Пензулаева стр.80)**О.В.Д.:Лазанье по наклонной лестнице;**Ходьба по доске, положенной на пол; Перепрыгивание через кубики;**П/и: «Перелет птиц»**Ходьба друг за другом.* |
|  | апрель |  |
| 29-02Подводный мир | *Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с остановкой на сигнал; продолжить учить энергичному замаху при метении; упражнять в ползании на четвереньках; сохранять здоровье детей с помощью физической культуры.* | *О.Р.У. с кеглей (стр.86 Пензулаева)**О.В.Д.: Метание мешочков; ползание по гимнастической скамейке;**П/и: Рыбки плавают в водице...»**Ходьба друг за другом.* |
| 5-09Животные Новосибирского зоопарка. Животные жарких стран | *Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, врассыпную, продолжать учить сохранять устойчивое равновесие по наклонной доске, упражнять в перепрыгивании через предметы; сохранять здоровье детей с помощью физических упражнений.* | *О.Р.У. (Пензулаева стр.84)**О.В.Д.: Ходьба и бег по наклонной доске; прыжки через кубики;**П/и: «У медведя во бору…»**Ходьба на восстановления дыхания.* |
| 12-16Наша планета Земля | *Упражнять в ходьбе и беге по кругу; врассыпную; закреплять умение принимать правильное и.п. в прыжках в длину с места; в метании в цель;**Сохранять и укреплять здоровье детей.* | *О.Р.У. (Пензулаева стр.88)**О.В.Д.: Прыжки в длину с места; метание мешочков в цель;**П/и: «Совушка-сова»**Ходьба в колонне по одному «идем на космодром».* |
| 19-23Будьте здоровы | *Повысить интерес детей, поднять настроение, вызвать положительные эмоции. Закреплять изученные упражнения в ловле, ходьбе, прыжках. Развивать координационные способности, ловкость, смелость.* | *Развлечение ко Дню Здоровья* |
| 26-30Праздник весны и труда. Насекомые. | *Закреплять у детей умение ходить и бегать парами; продолжить учить лазанью по гимнастической скамейке, упражнять в ходьбе по доске; сохранять здоровье детей с помощью физической культуры.* | *О.Р.У. под музыку «Разноцветная игра»;**О.В.Д.: Ходьба по доске; Лазанье по гимнастической скамейке;**П/и: «Совушка-сова»**Ходьба друг за другом.* |
|  | май |  |
| 5-7День Победы | *Упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную, продолжать учить сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади; упражнять в прыжках в длину с места; сохранять здоровье детей с помощью физических упражнений.* | *О.Р.У. (Пензулаева стр.92)* *О.В.Д.: Ходьба по наклонной доске;* *прыжки в длину с места;**П/и: «Самолеты»**Ходьба в колонне по одному «как солдаты».**мониторинг.* |
| 10-14Прошлое и настоящее | *Развивать умение ходить и бегать со сменной водящего, упражнять в прыжках в длину с места, повторить перебрасывание мяча друг другу.* | *О.Р.У. с кубиком (Пензулаева стр.94)**О.В.Д.: Прыжки в длину с места; перебрасывание мячей в паре;**П/и: «Пробеги тихо»**М/и: «Прятки» (найди игрушку)* |
| 17-21Все начинается с семени | *Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, беге с остановкой на сигнал, закреплять умение метать в цель и упражнять в ползании по скамейке;**Сохранять здоровье детей.* | *О.Р.У. с палкой (Пензулаева стр.96)**О.В.Д.: Метание в вертикальную цель; ползание по скамейке на животе;**П/и: «Догони пару»**Ходьба на восстановление дыхания.* |
| 24-31Скоро лето. ПДД | *Закреплять изученные упражнения и О.В.Д.; развивать ловкость, быстроту, координацию движений; повысить интерес к физкультуре; выполнять упражнения по профилактике плоскостопия.* | *Смотреть в развлечениях* |

Старшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема недели\дни | Задачи НОД | Содержание |
| 01-11Воспоминание о лете | *Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному,* *в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.* | *О.Р.У. (см. Пензулаева стр.15)**О.В.Д.: Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.**Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола.**Перебрасывание мяча друг другу.****О.В.Д (с усложнением):*** *Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой.**Прыжки на двух нога с продвижением вперед.**Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол.**П/и:* *«У кого мяч?»,«Мышеловка»**М/и: «Как я провел лето?»* |
| 14-18Наш любимый детский сад | *Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе и беге на носках; развивать координацию движения в прыжках в высоту и ловкость в бросании мяча вверх.* | *О.Р.У. с мячом (см. Пензулаева стр.19)**О.В.Д.: Прыжки на двух ногах «Достань до предмета». Броски малого мяча вверх двумя реками.**Бег в среднем темпе до 1.5 мин.***О.В.Д (с усложнением):** *Прыжки в высоту с места «достань до предмета».**Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши. Ползание на четвереньках между предметами***.***П/и: «Фигуры»**М/и: «Мои друзья»* |
| 21-25Всякий труд почетен | *Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге 1 мин. В ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх.  Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.* | *О.Р.У. под музыку «Машина зарядка»**О.В.Д.:* *Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом.**Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, и ловля его с хлопком.* ***О.В.Д (с усложнением):*** *Перебрасывание мяча друг другу в**шеренге расстояние 2 м.  Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени.**Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.**П\и: «Удочка»**М/и: «Назови профессию»* |
| 28-30Осень золотая. Ярмарка. Вдохновение осени. | *Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу педагога; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его края.* | *О.Р.У. с гим. палкой (см. Пензулаева стр.25)**О.В.Д.:* *Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке.**Равновесие- ходьба, перешагивание через препятствие – бруски или кубики, сохраняя правильную осанку. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, как пингвины.* ***О.В.Д (с усложнением):*** *Пролезание в обруч прямо и боком в группировке. Равновесие- ходьба, перешагивая через бруски, с мешочком на голове.**Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед****.****П/и: «Посадка картофеля»**М/и: «Назови овощи и фрукты»* |
|  | октябрь |  |
| 01-09Урожай | *Упражнять детей в беге продолжительностью 1 мин., в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. Повторить ходьбу с высоким поднимание колен; знакомить с элементами баскетбола, ведение мяча.* | *О.Р.У. (см. Пензулаева стр.28)**О.В.Д.:*  *Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.**Прыжки на двух ногах, через короткий шнур. Броски мяча двумя руками от груди друг другу.* ***О.В.Д (с усложнением):*** *Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через предметы. Прыжки на двух через шнур слева направо и продвигаясь вперед.**Передача мяча двумя руками от груди.**П/и: «Пугало» (под музыкальное сопровождение)**Ходьба под медленную мелодию друг за другом «полетели, как листочки»* |
| 12-16Птицы улетают | *Разучить повороты по сигналу педагога во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.* | *О.Р.У. под музыку «Хлопайте в ладоши»**О.В.Д.:*  *Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги, Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.* ***О.В.Д (с усложнением):*** *Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренге, двумя руками от груди. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие.**П/и: «Перелет птиц»,«У кого мяч?»**Дыхательная гимнастика «Ветерок»* |
| 19-23Хочу все знать | *Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии, в ходьбе с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью 1 мин.; повторить упражнения в прыжках.* | *О.Р.У. (Литвинова стр. 288)**О.В.Д.:*  *Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой.**Лазание – подлезание под дугу прямо и боком в группировке.**Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи.****О.В.Д (с усложнением):*** *Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2.5 м.**Ползание на четвереньках между предметами.**Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.**П/и: «Быбка-ежка»**упражнения на релаксацию под медленную мелодию* |
| 26-30Я-человек | *Упражнять в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. Развивать выносливость в беге продолжительностью 1 мин.; упражнять в прыжках, развивать выносливость.* | *О.Р.У.*  *с обручем (см. Пензулаева стр.36)**О.В.Д: Ползание – пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. Прыжки на двух ногах на мат высотой 20 см.* ***О.В.Д (с усложнением):*** *Ползание на четвереньках с преодолением препятствий. Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть и хлопнуть в ладоши. Прыжки на препятствие высотой 20 см* *П/и: «Такси»**М/и: «Части тела»* |
|  | ноябрь |  |
| 02-06Моя страна-моя Родина | *Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивать координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.* | *О.Р.У. под музыку «Разноцветная игра»**О.В.Д.: Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, мяч передаем перед собой и за собой, прыжки на правой и левой ноге продвигаясь вперед, переброска мяча снизу стоя в шеренге.* ***О.В.Д (с усложнением):*** *Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч. Прыжки по прямой (расстояние 2 м.) 2 прыжка на правой, (на левой) ноге.**Перебрасывание мяча двумя реками из-за головы.**П/и: «Мы веселые ребята»**М/и: «Гномы, великаны, мухи»* |
| 09-13В гостях у бабушки в деревне | *Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в беге врассыпную, между предметами, повторить прыжки, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в ведении мяча.* | *О.Р.У. (см. Пензулаева стр.42)**О.В.Д.: Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом.* ***О.В.Д (с усложнением):*** *Прыжки на правой и левой ноге.**Ползание на четвереньках проталкивая мяч головой.**Ведение мяча в ходьбе.**П/и: «Бездомный заяц»**Ходьба друг за другом.* |
| 16-20Поздняя осень | *Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с бега между предметами, в равновесии. Развивать выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах.**Повторить игровые упражнения с прыжками   и бегом.* | *О.Р.У. в игровой форме «Вызов номеров»**О.В.Д.:* *Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед**Пролезание в обруч прямо и боком. Ходьба по гимнастической скамейке боком.* ***О.В.Д (с усложнением):*** *Ведение мяча в ходьбе.**Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.**Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой****.****П/и:* *«Ловишка парами»**М/и: «Съедобное-несъедобное»* |
| 23-27Мамочка любимая моя | *Повысить интерес у родителей и детей к физкультуре; развивать ловкость, смелость, быстроту, координацию. Познакомить с праздником «День матери».*  | *Развлечение ко Дню матери* |
|  | декабрь |  |
| 30.11-4Азбука вежливости | *Повторить ходьбу с выполнением задания, упражнять в равновесии и прыжках.**Закрепить бег с преодолением препятствий; развивать ловкость в играх.* | *О.Р.У.  на гимнастической скамейке (Пензулаева стр.46)**О.В.Д.:* *Подлезание под шнур боком на касаясь руками пола. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки на правой и левой ноге до предмета.**П/и: ««Птички в гнездышке»**Ходьба в колонне по одному.* |
| 7-11Зимний вечер | *Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске, с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. Упражнять в метании.* | *О.Р.У. с обручем (см. Пензулаева стр.49)**О.В.Д.: Ходьба по наклонной доске, руки в стороны, свободно балансируют. Прыжки на двух ногах через бруски. Броски мяча двумя руками из-за головы.* ***О.В.Д (с усложнением):*** *Ходьба по наклонной доске, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку.**Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Переброска мяча друг другу произвольным способом.**П/и: «Охотники и зайцы»**Ходьба на восстановления дыхания.* |
| 14-18По лесным тропинкам | *Упражнять в ходьбе и беге взявшись за руки., с поворотом в другую сторону, в метании.**Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.* | *О.Р.У. с флажками (Пензулаева стр. 51)**О.В.Д.: Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание на четвереньках между предметами.* ***О.В.Д (с усложнением):*** *Прыжки попеременно с ноги на ногу продвигаясь вперед. Ползание на четвереньках толкая мяч головой. Вперед прокатывание мяча.**П/и: «Два Мороза»**Ходьба «как лисички» друг за другом.* |
| 21-25В гостях у сказки | *Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, закреплять умение ловить мяч; развивать ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.* | *О.Р.У. (Пензулаева стр.53)**О.В.Д.: Перебрасывание большого мяча стоя в шеренге.**Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.**П/и: «Снеговик»**М/и: «Подбрось снежки» с парашютом* |
| 28-31Новогодний хоровод | *Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, врассыпную; лазание на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.* | *О.Р.У. (Пензулаева стр. 55)**О.В.Д.: Лазание на гимнастическую стенку не пропуская рейки.**Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах между предметами.* ***О.В.Д (с усложнением):*** *Лазание до верха гим. стенки разноименным способом, не пропуская рейки. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Прыжки на двух ногах между предметами с мешочком, зажатым между колен.**П/и: «Ох, Мороз»**Ходьба на восстановления дыхания.* |
|  | январь |  |
| 8-15Традиции россиян | *Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.* | *О.Р.У. с кубиками (Пензулаева стр.59)**О.В.Д.: Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками. Метание -броски мяча в шеренге.* ***О.В.Д (с усложнением):*** *Ходьба по наклонной доске, балансируя руками. Прыжки на двух ногах между фишками.**Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах.**П/и: «Горелки»**Ходьба на восстановления дыхания.* |
| 18-22Комнатные растения | *Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывание мяча головой.* | *О.Р.У. в игровой форме «Кочки, тропинка, копна»**О.В.Д.:* *Прыжки в длину с места. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. Броски мяча вверх.* ***О.В.Д (с усложнением):*** *Прыжки в длину с места Переползание через предметы и подлезание под дугу в группировке. Перебрасывание мячей друг другу, двумя руками снизу, расстояние между детьми 2.5 м.**П/и: «Пустое место»**Дыхательная гимнастика: «Часики»* |
| 25-29Животные севера | *Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывание мяча друг другу; повторить задание в равновесии. Закрепить навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; метание на дальность.* | *О.Р.У. под музыку «Робот Бронислав»**О.В.Д.: Перебрасывание мячей друг другу. Пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола. Ходьба с перешагивание через предметы.* ***О.В.Д (с усложнением):*** *Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока его от пола.Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. Ходьба с перешагивание через «кочки» с мешочком на голове, руки в стороны.**П/и:* *«Хитрая лиса»**М/и: «Назови животных севера»* |
|  | февраль |  |
| 1-05Путешествие вокруг света | *Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью 1 мин; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.* | *О.Р.У. с гимнастической палкой (Пензулаева стр. 68)**О.В.Д.:* *Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.**Прыжки через бруски. Бросание мячей в корзину с расстояния 2 м двумя руками из-за головы.* ***О.В.Д (с усложнением):*** *Равновесие- бег по гимнастической скамейке. Прыжки через бруски правым и левым боком.**П/и: «Таксисты»* *М/и: «Назови страны мира» с мячом* |
| 8-12Люди и страны | *Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивание мяча о землю.* | *О.Р.У.под музыку (Веселая зарядка группа «Мультикейс»)**О.В.Д.: Прыжки в длину с места 50 см.**Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед.**Лазание- подлезание под дугу высота 40 см, не касаясь руками пола.**П/и: «Не оставайся на полу»**Ходьба на восстановление дыхания.* |
| 15-19Каникулы. День Защитника Отечества | *Повысить интерес к физкультурным упражнениям, к занятию спорта. Развивать физические качества (ловкость, быстроту, гибкость). Провести спортивную викторину по теме: «Зимние виды спорта», «Военная техника»* | *Развлечение во время каникул по теме: «Зимние виды спорта», «День Защитника Отечества» (эстафеты)* |
| 24-26Профессия «Родину защищать» | *Упражнять в ходьбе и беге между предметами;**разучивание метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивание через нее.* | *О.Р.У. под музыку «Неразлучные друзья»**О.В.Д.: Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 2.5 Подлезание под палку. Высота 40 см, 2-3 подряд. Перешагивание через шнур.**Веселые старты «Бравые солдаты».* |
|  | март |  |
| 1-05Подарок маме | *Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимн.стенку, на пропуская рейки; упражнять в сохранении равновесии при ходьбе на повышенной площади опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.* | *О.Р.У. (см. Пензулаева стр. 73)**О.В.Д.: Лазание на гимнастическую стенку. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс, приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места. отбивание мяча в ходьбе.****О.В.Д (с усложнением):*** *Лазание на гимнастическую стенку, ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. Прыжки с ноги на ногу между предметами. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой.**П/и: «Третий лишний»**М/и: «Что я подарю маме?»* |
| 09-12Наука в повседневной жизни | *Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу. Разучить ходьбу по канату с мешочком на голове. Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивать ловкость и глазомер.* | *О.Р.У. с мячами ( Пензулаева стр. 77)**О.В.Д.: Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки из обруча в обруч. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока об пол.**Эстафеты с мячом,обручем,гимнастическими палками.**Ходьба на восстановления дыхания.* |
| 22-26Животный мир весной | *Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять метание мешочка в цель, ползание между предметами.* | *О.Р.У. (см. Пензулаева стр.79)**О.В.Д.: Прыжки в высоту с разбега. Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание на четвереньках между предметами.****О.В.Д (с усложнением):*** *Прыжки в высоту с разбега.**Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м.**П/и: «Самолеты»**Пальчиковая гимнастика «Крокодил» (см. Картушина М.Ю. стр.71)* |
|  | апрель |  |
| 29-02Подводный мир | *Повторить ходьбу со сменой ведущего, со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.* | *О.Р.У. под музыку («Роботы» группа «Великаны»)**О.В.Д.: Лазание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Равновесие -Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом. Прыжки вправо, влево через шнур.* ***О.В.Д (с усложнением):*** *Лазание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки вправо, влево через шнур.**П/и: «Караси ищука»**М/и: «Море волнуется раз!»* |
| 5-09Животные Новосибирского зоопарка. Животные жарких стран | *Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.* | *О.Р.У. с мячами (см. Литвинова О.М. стр.291)**О.В.Д.: Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через бруски.**Броски мяча друг другу и ловля его двумя руками.* ***О.В.Д (с усложнением):*** *Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за собой. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с преодолением препятствий через бруски. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.**П/и: «Удочка»**Упражнения на релаксацию под музыку «В лесу».* |
| 12-16Наша планета Земля | *Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обруча.* | *О.Р.У. с обручем (см. Пензулаева стр. 83)* *О.В.Д.: Прыжки через короткую скакалку.**Прокатывание обручей друг другу. Пролезание в обруч прямо и боком.* ***О.В.Д. (с усложнением):*** *Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее. Прокатывание обручей друг другу стоя в шеренге. Пролезание в обруч прямо и боком.**П/и: «Мы построили ракету»**Ходьба на восстановления дыхания;* |
| 19-23Будьте здоровы | *Повысить интерес к физкультурным упражнениям, к занятию спорта. Развивать физические качества (ловкость, быстроту, гибкость)* | *Развлечение ко Дню Здоровья*  |
| 26-30Праздник весны и труда. Насекомые. | *Упражнять детей в ходьбе перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.* | *О.Р.У. с короткой скакалкой (Пензулаева стр.88)**О.В.Д.: Лазание под дугу боком. Метание мешочка в горизонтальную цель. Равновесие – ходьба на носках между кеглями.* ***О.В.Д (с усложнением):*** *Ползание под дугу на четвереньках**Метание мешочка в горизонтальную цель.**Равновесие – ходьба на носках через «кочки».**П/и: «Гуси-лебеди»*Упражнения на релаксацию «Весенний ветерок» |
|  | май |  |
| 5-7День Победы | *Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде педагога. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.* | *О.Р.У. без предметов (Пензулаева стр.94)**О.В.Д.:Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через мячи. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед.**Броски мяча о стену и ловля его двумя руками.* ***О.В.Д. (с усложнением):*** *Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, боком приставным шагом. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.**Броски мяча о стену и ловля его двумя руками.**П/и: «Брось гранату»**Ходьба в колонну по одному «Как солдаты»* |
| 10-14Прошлое и настоящее | *Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучит прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.* | *О.Р.У. (под музыку «Роботы»)**О.В.Д.:* *Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча друг другу.**Ползание на ладонях и ступнях «По- медвежьи»**П/и: «Пионербол»**Дыхательная гимнастика: «Гони шарик» (см. Литвинова стр. 299)* |
| 17-21Все начинается с семени | *Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами   колонной по одному и врассыпную.* *Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.* | *О.Р.У. в игровой форме «Кочки, тропинка, копна»**О.В.Д.: Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя. Лазанье – пролезание в обруч правым и левам боком. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.* ***О.В.Д. (с усложнением):*** *Броски мяча о пол и ловля его двумя.**Лазанье – пролезание в обруч правым и левам боком, не опираясь о пол руками**Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.**П/и: «Такси»**Ходьба в колонне по одному.* |
| 24-31Скоро лето. ПДД | *Повторить ходьбу и бег с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами* | *О.Р.У. под музыку: «Солнышко лучистое»**О.В.Д.:* *Ползание по гимнастической скамейке на животе. Ходьба с перешагиванием предметов. Прыжки на двух ногах между кеглями. Эстафеты: «Перенеси цветы»**«Поймай бабочку»**«Найди солнышко»**Музыкальная игра: «Шел король по лесу»**Упражнения на релаксацию под спокойную мелодию «На море»* |

Подготовительная группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема недели\дни | Задачи НОД | Содержание  |
| сентябрь |  | Мониторинг(диагностика) |
| 01-11Воспоминание о лете | Упражнять в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при броске мяча. Мониторинг физических качеств. | ОРУ без предметов (Пензулаева Л.И. стр. 9)Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег в рассыпную, бег с нахождением своего места. 1.ходьба по гимнастической скамейке прямо(боком).2.прыжки на двух ногах чрез шнуры (через набивные мячи)3.перебрасывание мячаП\И «Ловишки», М/п: «Вершки и корешки»Д/г: ««Подуем на живот,Как трубка, станет рот,Ну, а теперь — на облакаИ остановимся пока». Игровые упражнения:«Ловкие ребята»;«Пингвины»;«Догони свою пару» |
| 14-18Наш любимый детский сад | Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнение с мячом и лазание под шнур. | ОРУ с флажками (Пензулаева стр.12) Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставание до предметов; повторить упражнение с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. 1.прыжки с доставанием до предмета (прыжки на двух предметами)2.пербрасывание мяча через шнур друг другу (упражнять в переброске мяча стоя в шеренге)3. лазание под шнур, не касаясь руками пола(упражнение «Черепашка») п\И «Совушка»М/и: «Назови любимую игрушку в д/саду» ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ: «Быстро встань в колонну!»«Прокати обруч»Игра «Великаны и гномы» |
| 21-25Всякий труд почетен | Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир- кубик или кегля) развивать ловкость в упражнении с мячом, координацию движений в задании на равновесии; повторить упражнения на пере ползание по гимнастической скамейке.  | ОРУ под музыку «На зарядку становись» (по показу инструктора)  Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов, развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие. 1.подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками)2.ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков.3.упражнение в равновесии (ходьба по скамейке с поворотом на 180) П\и «Удочка» М/и: «Профессии»На улице:«Быстро передай»«Совушка»«Пройди- не задень»«Летает -не летает» |
| 28-30Осень золотая. Ярмарка. Вдохновение осени. | Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу педагога; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий.  | ОРУ под музыку «На зарядку становись» Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу педагога. Поворот в ходьбе, беге производиться в движении по сигналу 1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами 2.ходьба по гимнастической скамейке: на середине скамейке присесть, хлопнуть в ладоши (с приставным шагом)3. прыжки из обруча в обруч (на правой и левой ноге) Осенние эстафеты: «Посадка картофеля»«Собери овощи и фрукты»«Прыжки по лужам»Д/г: «Ветерок» На улице:Прыжки по кругу»«Проведи мяч»«Круговая лапта» |
| октябрь |  |  |
| 01-09Урожай | Закрепить навыки ходьбы и бега между предметами. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом  | ОРУ без предметов (Пензулаева стр.20-21) Ходьба и бег в колонне по одному между предметами; поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи) -6-8 шт., расстояние между предметами 0,5) сохранять необходимую дистанцию.1.ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой, (боком) на середине присесть, руки в стороны. Сойти со скамейки не прыгая.2.прыжки на правой и левой ноге с двух сторон зала лежат шнуры, расстояние 40 см. (слева направо через шнур)3.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.П\и «Пугало» с речевым сопровождением Пальчиковая гимнастика: «Сидит белка на тележке» Игровые упражнения:«Перебрось – поймай»;«Не попадись»;«Фигура» |
| 12-16Птицы улетают | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.  | ОРУ с обручем (Пензулаева стр.23)Ходьба с изменением направления движения по сигналу педагога; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога дети с помощью ведущего изменяют направление движения, бег с перепрыгиванием через предметы.1.Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги.2. отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. (забрасывание мяча в корзину)3. ползание на ладонях и ступнях. (пролезание в обруч) П\и:«Перелет птиц»М/и: «Назови птицу»Игровое упражнение: «Кто самый меткий!»«Перепрыгни –не задень»Игра «Совушка»«Пугало» |
| 19-23Хочу все знать | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнение в ведении мяча. Упражнять в сохранении равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры.  | ОРУ на гимнастических скамейках (Пензулаева стр.24-25)Ходьба в колонне по одному с переходом на ходьбу с высоким подниманием колена. Бег в среднем темпе, переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны. 1.Введение мяча по прямой (между предметами2. ползание по гимнастической скамейке. (с мешочком на спине)3. ходьба по гимнастической скамейке. (руки за голову)П\и: «Удочка»На улице:«Летает-не летает» «Успей выбежать»«Мяч водящему»Игра «Не попадись» |
| 26-30Я-человек | Закрепить навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; упражнять в упражнениях на равновесие. Бег в колонне по одному. Ползание на четвереньках в прямом направлении. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши. | ОРУ с мячом (Пензулаева 27-28) Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога смена темпа движения. Ходьба широким (коротким) шагом П\и: «Пугало»,М/и: «Назови части тела» И\У «Проползи не урони»Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.Ходьба на равновесие. |
| ноябрь |  |  |
| 02-06Моя страна-моя Родина | Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу, упражнять в ходьбе по канату, упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, повторить эстафету с мячом.  | ОРУ (Пензулаева 30-31) Равновесие-ходьба по канату боком, приставным шагом, двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате.Прыжки на двух ногах через шнур (6-8 шт)Эстафета с мячом «Мяч водящему» Ходьба по канату боком, приставным шагом, руки за голову.Прыжки на правой, левой ноге, продвигаясь вперед.Броски мяча в корзину 2 руками (баскетбольный вариант)П\и: «Попади в корзину»«Мышеловка»М\и: «Кто живет в России»Игровые упражнения:«мяч о стенку»,«Будь ловким»,«Мышеловка»«Затейники» |
| 09-13В гостях у бабушки в деревне | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжками через короткую скакалку; бросание мяча друг другу; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине  | ОРУ с короткой скакалкой (Пензулаева стр.33)Прыжки через короткую скакалку вращая ее вперед.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.Бросание мяча друг другу стоя в шеренге. Прыжки через короткую скакалку, ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой.передавать мяч в шеренге –эстафета для двух команд,дых. упражнение (птичка- на ниточке)П\И: «Хитрая лиса»Дыхательная гимнастика: «Насос» |
| 16-20Поздняя осень | Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазании под дугу, в равновесии.  | ОРУ с кубиком (Пензулаева стр.35) Ведение мяча в прямом направлении, лазание под дугу, равновесие- ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой. Ведение мяча в прямом направлении, лазание под дугу, равновесие- ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой. П\и: «Перелет птиц» Упражнения на релаксацию; Передача мяча по кругу,Прыжки между кубиками «Не задень», «Хитрая лиса» |
| 23-27Мамочка любимая моя | Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами, развивать координацию движения и ловкость; разучить в лазании на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. | ОРУ под музыку «Листик,листик,листопад» Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его двумя руками. Прыжки через шнуры, энергично отталкиваясь от пола;Повторить лазание по гимнастической стенке, равновесие- ходьба на носках по уменьшенной площади опоры, руки на поясе или за головой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Эстафеты: «Посадка картофеля»«Мамины помощники»«Варим компот»М/и: «Кто спрятался?»Игровые упражнения:«Передай мяч»С кочки на кочку»,Игра «Хитрая лиса» |
| декабрь |  |  |
| 30.11-4Азбука вежливости | Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, беге в рассыпную; в сохранении равновесии при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием); развивать ловкость в упражнении с мячом.  | ОРУ (Пензулаева стр. 37-38) Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, с мешочком на голове, перешагивая через набивной мяч.Бросание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя.Прыжки на двух ногах змейкой Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине присесть, вынести руки вперед.Переброска мяча друг другу, стоя лицом в шеренге.Прыжки на правой и левой ногах продвигаясь вперед (выполнять двумя колоннами)Эстафета: «Ловишка с лентами»«Совушка»Игровые упражнения: «Кто выше прыгнет»«Удочка»«У ребят порядок строгий...» |
| 7-11Зимний вечер | Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, беге в рассыпную; в сохранении равновесии при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием); развивать ловкость в упражнении с мячом.   | ОРУ в парах (стр.40) Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, с мешочком на голове, перешагивая через набивной мяч.Бросание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя.Прыжки на двух ногах змейкой Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине присесть, вынести руки вперед.Переброска мяча друг другу, стоя лицом в шеренге.Прыжки на правой и левой ногах продвигаясь вперед (выполнять двумя колоннами)Игра «Хитрая лиса»,«Совушка»М\и: Игра с парашютомИгровые упражнения «Пройди – не задень», «Пас на льду»,Прыжки вперед., «Санки вперед» |
| 14-18По лесным тропинкам | Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом  | ОРУ без предметов(стр.42)Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне»,Ползание по скамейке на ладонях и коленях.Прыжки между предметами, на двух ногах,Прокатывание мяча между предметами, Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком Игра «Охотники и зайцы»,«Эхо!»Ирг.упр. «Пройди не урони»,«Из кружка в кружок»,«Стой!», «Лыжные гонки» |
| 21-25В гостях у сказки | Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.  | ОРУ с малым мячом(стр.45)Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками.Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков,Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой., руки за головой. Перебрасывание мячей в парах.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.Прыжки со скамейки на мат или коврик.П\и: «Два Мороза»,«Лягушки и цапля», Игр.упр.«Пас на ходу»,«Кто быстрее»,«Пройди -не урони»,«На коньки становись!» |
| 28-31Новогодний хоровод | Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по - медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.  | ОРУ без предметов (стр.47) Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. Лазанье о гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз., не пропуская реек.Равновесие- ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени. П\Игра «Хитрая лиса»,«Эхо»,«Два Мороза»Игр.упр.«Точный пас»,«Кто дальше бросит?»,«По дорожке проскользни» |
| январь |  |  |
| 8-15Традиции россиян | Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу; упражнения на равновесие при ходьбе по умеренной площади опоры; прыжки на 2 ногах, через препятствия.  | ОРУ с гимнастической палкой (стр. 50) Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки произвольно, прыжки через препятствия, с энергичным взмахом рук.Ведение мяча с одной стороны зала на другую. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их. Игра «День и ночь»,«Два мороза» «Кто быстрее».«Проскользни – не упади»«Подпрыгни и достань игрушку»,«Саночники» |
| 18-22Комнатные растения | Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.  | ОРУ с кубиками(стр.52) Прыжки в длину с места на мат,«Поймай мяч»,Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой. Прыжки в длину с местаБросание мяча о пол и ловля его.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. П\и: «Совушка»,«Таксист»М\и: «Назови комнатные растения» (по картинкам)Игровые упражнения: «Кто дальше бросит?»«Веселые воробышки»«Два мороза»,«Лыжный шаг» |
| 25-29Животные севера | Упражнять в ходьбе и беге с заданиями, развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазание под дугу. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении. | ОРУ с малым мячом (стр.55)Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя (3 раза подряд);Лазание под дугу левым и правым боком.Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком с перешагиванием через кубики. Перебрасывание мяча друг другу. Равновесие- ходьба на носках между предметами.П\и: «Удочка», М\и: «У оленя дом большой» (с ускорением, под музыкуНа улице: «Хоккеисты»,Катание друг друга на санках,«Два мороза» |
| февраль |  |  |
| 1-05Путешествие вокруг света | Повторить ходьбу и бег с изменением темпа, и направления; упражнять в ползании на четвереньках;Повторить упражнение на сохранение равновесия в прыжках.  | Ору со скакалкой (стр. 57) Ползание по гимнастической скамейке. Равновесие- ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки.Прыжки через короткую скакалку различным способом. Ползание на четвереньках между предметами,Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке руки за головой.Прыжки из обруча в обруч (выполнять двумя колоннами)П\и: «Такси».Упражнения на релаксацию;На улице: «По ледяной дорожке»,«По местам»,«Поезд»Игровая программа «Снежные забавы» |
| 8-12Люди и страны | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания; закрепить навык энергичного отталкивания от пола при прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.  | ОРУ с обручем (стр.59)Равновесие- ходьба по гимнастические скамейки, перешагивая через набивные мячи.Бросание мяса одной рукой, ловля его двумя.Прыжки на двух ногах через шнуры.Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги, к носку другой.Прыжки между предметами на правой и левой ноге.Игровое упражнение «Мяч водящему» (2 круга, 2 мяча) Эстафеты: «Найди пару», «Найди картинку» Игровые упражнения: «Затейники» «Быстро по местам»,«Точная подача»,«Попрыгунчики»,«Два Мороза» |
| 15-19Каникулы. День Защитника Отечества | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук. Разучить прыжки подскоком, упражнять в перебрасывании мяча. Упражнять в подлезании через дугу.  | ОРУ с гимнастической палкой(стр.61) Прыжки-подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.Перебрасывание мяча друг другу в парах.Лазание под дугу боком и прямо. Прыжки на двух ногам между предметами.Ползание на ладонях и коленях между предметами.Перебрасывание мяча друг другу в парах. П\и: «Танкисты»Игровые упражнения:«Не оставайся на земле»,«Затейники»Развлечение ко Дню защитника Отечества. |
| 24-26Профессия «Родину защищать» | Повторить ходьбу со сменой темпа движения.Упражнять в попеременном подпрыгивании на левой и правой ноге.Упражнять в метании мешочка, лазанье по гимнастической стенке. Повторить упражнение на сохранении равновесия.  | ОРУ без предметов(стр.63) Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет.«Попади в круг» Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет. Равновесие- ходьба парами по гимнастическим параллельно стоящим скамейкам.Равновесие- ходьба гимнастической скамейки с перешагиванием через предметы.Метание мешочка в горизонтальную цель.Спортивные эстафеты «Разведчики», «Самолеты», «Переправа», «Разминируй мину»;На улице: «Снежинка», «Гонки санок»,«Загони шайбу» |
| март |  |  |
| 1-05Подарок маме | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. Сохранять равновесие при ходьбе по повышенной площади опоре с дополнительными заданиями. Повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.  | ОРУ с малым мячом(4-72) Равновесие- ходьба на встречу друг другу, на середине разойтись таким образом, чтобы не столкнуть другого (упражнение выполняется в два потока на встречу). Прыжки выполняются шеренгамиЭстафета с мячом «передача мяча»Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед и за собой.Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед.Эстафета с мячомП\и: «Мамины помощники»,М\и: «Колпачок» Игр.упр.«Лягушки в болоте»,«Мяч о стенку»,«Бегуны» |
| 09-12Наука в повседневной жизни | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, бег в рассыпную. Повторить упражнение в прыжках, ползании, задания с мячом.  | ОРУ с флажками(4-74) Прыжки через короткую скакалку продвигаясь вперед.Перебрасывание мяча через сетку.Подлезание под шнур (дугу) Прыжки через шнур.Перебрасывание мяча в парах.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.П\и: «Затейники»,«Тихо-громко» Игр.упр.«Охотники и утки»,«Мы веселые ребята», |
| 22-26Животный мир весной | Повторить ходьбу с выполнением задания. Упражнять в метании мешочка на дальность. Повторить упражнение в ползании и сохранении равновесия по ходьбе по повышенной опоре.  | ОРУ с гимнастической палкой(4-76) Метание мешочка в горизонтальную цель.Ползание по прямой «Кто быстрее».Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют.П\и: «Волк во ров», «Горелки»  Игр.упр.«Кто быстрее»,«Пас ногой»«Ловкие зайчата»,«Эхо» |
| апрель |  |  |
| 29-02Подводный мир | Повторить ходьбе и бег с выполнением задания, упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнение на равновесие и прыжках.  | ОРУ без предметов (4-79) Лазанье на гимнастическую стенку.Равновесие- ходьба по прямой с перешагиванием через предметы.Прыжки на правой и левой ноге между предметами. Лазанье под дугу прямо и боком.Передача мяча «Передача мяча в шеренге».Прыжки через короткую скакалку вперед и на месте. П\и: «Караси и щука»,«Удочка» Игр.упр.«Салки-перебежки»,«Передача мяча в колонне»,«Горелки» |
| 5-09Животные Новосибирского зоопарка. Животные жарких стран | Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге. Упражнять на равновесие, в прыжках, с мячом.  | ОРУ с малым мячом(4-81) Равновесие- Ходьба по гимнастической скамейке передавая мяч перед и за спиной.Прыжки с продвижением вперед.Переброска мяча в шеренге П\И: «Хитрая лиса»,«Охотник и утки» Игр. Упр.«Быстро в шеренгу»,«Перешагни –не задень»,«С кочки на кочку»,«Великаны и гномы» |
| 12-16Наша планета Земля | Повторить упражнения в ходьбе и беге.Упражнять детей в прыжках в длину с разбега.Упражнять в перебрасывании мяча друг другу.  | ОРУ с обручем (4-83) Прыжки в длину с разбега. Броски мяча друг другу. Ползание на четвереньках «Кто быстрее» Досуг «День космонавтики»Игры-эстафеты «Мы построили ракету», «Метеориты» (кто дальше)Игр.упр.«Слушай сигнал»,«Пас ногой»,«Пингвины» |
| 19-23Будьте здоровы | Упражнять детей в колонне по одному, в перестроении в пары; В метании мешочка на дальность, в ползании и равновесии. Прыжки через короткую скакалку на месте.  | ОРУ без предметов (4-85) Метание мешочка в даль,Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове.Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед. Метание мешочка на дальность.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. П\и: «Затейники»Развлечение ко дню здоровья Игр.упр.«Перебежки,«Пройди- не задень»,«Кто дальше прыгнет»,«Пас ногой»,«Поймай мяч». |
| 26-30Праздник весны и труда. Насекомые. | Повторить ходьбу и бег с выполнением задания, упражнять в равновесии, в прыжке и мячом.  | ОРУ на гимнастической скамейке (4-87) Бросание мяча в шеренге.Прыжки в длину с разбега.Равновесие – ходьба на носках с мешочком на голове.Прыжки на правой и левой ноге попеременно,Переброска мяча в парах друг другу.П\и: «Горелки»«Камни, ножницы, бумага»Ирг.упр.«Передача мяча в колонне»,«Лягушка в болоте»,«Великаны и гномы» |
| май |  | Мониторинг(диагностика) |
| 5-7День Победы | Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге. Бросание мяча о стенку  | ОРУ с обручем (4-89) Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с чередованием мяч перед и за спиной, не спрыгивая со скамейки. Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед.Броски малого мяча о пол и ловля. Игры-эстафеты,СоревнованияПраздник «Зарница» «Совушка»,«Таксист»Игр.упр.«Пас на ходу»,«Брось- поймай!Прыжки через короткую скакалку.Элементы футбола. |
| 10-14Прошлое и настоящее | Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места, повторить упражнение с мячом.  | ОРУ с большим мячом (4-91) Прыжки в длину с места.Ведение мяча одной рукой продвигаясь вперед.Пролезание в обруч прямо и боком не касаясь руками пола. Прыжки в длину с разбега.Метание мешочка в вертикальную цель.Ходьба между предметами с мешочком на голове -равновесие. П\и: «Мышеловка»«Летает – не летает» Игр.упр.«Ловкие прыгуны»,«Проведи мяч», «Пас друг другу»,«Мышеловка» |
| 17-21Все начинается с семени | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу,в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочка на дальность, в прыжках, в равновесии. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.  | ОРУ без предметов (4-92) Метание мешочка на дальность.Равновесие- ходьба по рейке приставляя пятку одной ноги к носку другой. Метание мешочка на дальность, Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола.Равновесие- ходьба между предметами на носках с мешочком на головеСпортивная игра: «Пионербол»Игр.упр.«Мяч водящему»,«Кто скорее до кегли»,Игры эстафеты по желанию детей. |
| 24-31Скоро лето. ПДД | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу педагога.Повторить упражнение в лазании на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.  | ОРУ с палкой (4-95) Лазание по гимнастической стенке, перелезание с одного пролета на другой.Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки за головой или на поясе.Прыжки на двух ногах между кеглями. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.Прыжки между предметами на правой и левой ноге.Равновесие- ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове.П\и: «Охотники и утки»,«Летает не летает» Досуг «Скоро лето» (по правилам ПДД)Игры, викторина, соревнования |