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 |  |
| 01-09  Урожай | *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.* |
| 12-16  Птицы 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.* |
| 19-23  Хочу 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.* |
| 26-30  Я-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 |  |
| 02-06  Моя 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;* |
| 09-13  В 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.* |
| 16-20  Поздняя 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.* |
| 23-27  Мамочка 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 |  |
| 30.11-4  Азбука 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.* |
| 7-11  Зимний 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.* |
| 14-18  По 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.* |
| 21-25  В 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.* |
| 28-31  Новогодний 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 |  |
| 8-15  Традиции 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»* |
| 18-22  Комнатные 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»* |
| 25-29  Животные 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 |  |
| 1-05  Путешествие 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.* |
| 8-12  Люди 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.* |
| 15-19  Каникулы.День Защитника Отечества | *Повысить интерес к физкультурным занятиям, развивать ловкость, быстроту, координацию движений; укреплять здоровье детей.* | *Развлечение: «Юные Защитники»* |
| 24-26  Профессия «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 |  |
| 1-05  Подарок 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»* |
| 09-12  Наука 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.* |
| 22-26  Животный 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 |  |
| 29-02  Подводный 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* |
| 5-09  Животные 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.* |
| 12-16  Наша 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* |
| 19-23  Будьте 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»* |
| 26-30  Праздник 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 |  |
| 5-7  День 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»* |
| 10-14  Прошлое 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.* |
| 17-21  Все 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.* |
| 24-31  Скоро 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 |  |
| 01-11  Воспоминание 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»* |
| 14-18  Наш 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»* |
| 21-25  Всякий 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»* |
| 28-30  Осень 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 |  |
| 01-09  Урожай | *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.* |
| 12-16  Птицы 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»* |
| 19-23  Хочу 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)* |
| 26-30  Я-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 |  |
| 02-06  Моя 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»* |
| 09-13  В 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»* |
| 16-20  Поздняя 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»* |
| 23-27  Мамочка 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 |  |
| 30.11-4  Азбука вежливости | *Повысить интерес к физкультуре. Развивать физические качества (ловкость, координацию, гибкость).* | *Развлечение «В гости к зайке»* |
| 7-11  Зимний 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* |
| 14-18  По 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?»* |
| 21-25  В 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.* |
| 28-31  Новогодний 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 |  |
| 8-15  Традиции 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»* |
| 18-22  Комнатные 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»* |
| 25-29  Животные 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 |  |
| 1-05  Путешествие 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».* |
| 8-12  Люди 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.* |
| 15-19  Каникулы.День Защитника Отечества | *Повысить интерес к физкультурным занятиям. Развивать координацию движения и ловкость. Укреплять здоровье детей.* | *Развлечение во время каникул* |
| 24-26  Профессия «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 |  |
| 1-05  Подарок 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»* |
| 09-12  Наука 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.* |
| 22-26  Животный 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 |  |
| 29-02  Подводный 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.* |
| 5-09  Животные 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»* |
| 12-16  Наша 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»* |
| 19-23  Будьте 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* |
| 26-30  Праздник 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 |  |
| 5-7  День 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»* |
| 10-14  Прошлое 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.* |
| 17-21  Все 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.* |
| 24-31  Скоро 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 |  |
| 01-11  Воспоминание 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* |
| 14-18  Наш 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»* |
| 21-25  Всякий 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»* |
| 28-30  Осень 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 |  |
| 01-09  Урожай | *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;* |
| 12-16  Птицы 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»* |
| 19-23  Хочу 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…»* |
| 26-30  Я-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 |  |
| 02-06  Моя 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»* |
| 09-13  В 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.* |
| 16-20  Поздняя 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»* |
| 23-27  Мамочка любимая моя | *Повысить интерес к физкультуре и спорту. Поднять настроение. Развивать физические качества, закреплять панне изученные упражнения.* | *Физкультурный досуг ко Дню Матери* |
|  | декабрь |  |
| 30.11-4  Азбука 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»* |
| 7-11  Зимний 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»* |
| 14-18  По 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»* |
| 21-25  В 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.* |
| 28-31  Новогодний 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 |  |
| 8-15  Традиции 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»* |
| 18-22  Комнатные 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»* |
| 25-29  Животные 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 |  |
| 1-05  Путешествие 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»* |
| 8-12  Люди 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»* |
| 15-19  Каникулы. 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* |
| 24-26  Профессия «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 |  |
| 1-05  Подарок 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?»* |
| 09-12  Наука 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.* |
| 22-26  Животный 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 |  |
| 29-02  Подводный 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.* |
| 5-09  Животные 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.* |
| 12-16  Наша 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».* |
| 19-23  Будьте 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* |
| 26-30  Праздник 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 |  |
| 5-7  День 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.* |
| 10-14  Прошлое 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)* |
| 17-21  Все 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.* |
| 24-31  Скоро 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 |
| 01-11  Воспоминание 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?»* |
| 14-18  Наш 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»* |
| 21-25  Всякий 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»* |
| 28-30  Осень 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 |  |
| 01-09  Урожай | *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»* |
| 12-16  Птицы 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»* |
| 19-23  Хочу 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* |
| 26-30  Я-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 |  |
| 02-06  Моя 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»* |
| 09-13  В 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.* |
| 16-20  Поздняя 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»* |
| 23-27  Мамочка 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 |  |
| 30.11-4  Азбука 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.* |
| 7-11  Зимний 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.* |
| 14-18  По 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.* |
| 21-25  В 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* |
| 28-31  Новогодний 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 |  |
| 8-15  Традиции 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.* |
| 18-22  Комнатные 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»* |
| 25-29  Животные 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 |  |
| 1-05  Путешествие 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* |
| 8-12  Люди 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.* |
| 15-19  Каникулы. 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)* |
| 24-26  Профессия «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 |  |
| 1-05  Подарок 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?»* |
| 09-12  Наука 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.* |
| 22-26  Животный 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 |  |
| 29-02  Подводный 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!»* |
| 5-09  Животные 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».* |
| 12-16  Наша 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;* |
| 19-23  Будьте здоровы | *Повысить интерес к физкультурным упражнениям, к занятию спорта. Развивать физические качества (ловкость, быстроту, гибкость)* | *Развлечение ко Дню Здоровья* |
| 26-30  Праздник 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 |  |
| 5-7  День 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»* |
| 10-14  Прошлое 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)* |
| 17-21  Все 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.* |
| 24-31  Скоро 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) |
| 01-11  Воспоминание 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 мяча  П\И «Ловишки», М/п: «Вершки и корешки»  Д/г: ««Подуем на живот,  Как трубка, станет рот,  Ну, а теперь — на облака  И остановимся пока».  Игровые упражнения:  «Ловкие ребята»;  «Пингвины»;  «Догони свою пару» |
| 14-18  Наш 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» |
| 21-25  Всякий 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» |
| 28-30  Осень 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 |  |  |
| 01-09  Урожай | 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» |
| 12-16  Птицы 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» |
| 19-23  Хочу 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» |
| 26-30  Я-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 |  |  |
| 02-06  Моя 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» |
| 09-13  В 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» |
| 16-20  Поздняя 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» |
| 23-27  Мамочка 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 |  |  |
| 30.11-4  Азбука 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...» |
| 7-11  Зимний 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 парашютом  Игровые упражнения  «Пройди – не задень», «Пас на льду»,  Прыжки вперед.,  «Санки вперед» |
| 14-18  По 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» |
| 21-25  В 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!» |
| 28-31  Новогодний 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 |  |  |
| 8-15  Традиции 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» |
| 18-22  Комнатные 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 места  Бросание 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» |
| 25-29  Животные 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 музыку  На улице: «Хоккеисты»,  Катание друг друга на санках,  «Два мороза» |
| февраль |  |  |
| 1-05  Путешествие 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» |
| 8-12  Люди 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» |
| 15-19  Каникулы. 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. |
| 24-26  Профессия «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 |  |  |
| 1-05  Подарок 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 шеренгами  Эстафета 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 мячом  П\и: «Мамины помощники»,  М\и: «Колпачок»  Игр.упр.  «Лягушки в болоте»,  «Мяч о стенку»,  «Бегуны» |
| 09-12  Наука 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», |
| 22-26  Животный 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 |  |  |
| 29-02  Подводный 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» |
| 5-09  Животные 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» |
| 12-16  Наша 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» |
| 19-23  Будьте 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». |
| 26-30  Праздник 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) |
| 5-7  День 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,  Соревнования  Праздник «Зарница»  «Совушка»,  «Таксист»  Игр.упр.  «Пас на ходу»,  «Брось- поймай!  Прыжки через короткую скакалку.  Элементы футбола. |
| 10-14  Прошлое 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» |
| 17-21  Все 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 голове  Спортивная игра: «Пионербол»  Игр.упр.  «Мяч водящему»,  «Кто скорее до кегли»,  Игры эстафеты по желанию детей. |
| 24-31  Скоро 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 |