РАССМОТРЕНО на заседании педагогического совета Протокол № 6 от 28.08.2018 г.

УТВЕРЖДАЮ Заведующий МБДОУ «Детский сад № 50» г. Чебоксары Порфирьева Л.В. Приказ № 01-ДОП от 11.09.2018

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ физкультурно-спортивной направленности

Оздоровительная гимнастика «Здоровейка»

Автор-составитель
Педагог дополнительного
образования Сидоренко Н.В.

І. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа составлена для средней и старшей группы муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 50» города Чебоксары Чувашской Республики на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 и зарегистрированный в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. (регистрационный № 30384);
 - Декларация прав ребенка. Детский фонд ООН ЮНИСЕФ, 1959;
 - Конвенция ООН о правах ребенка, 1989.
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях СанПиН 2.4.1.3049-13.

Рабочая программа обеспечивается через реализацию Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., ТЦ Сфера, 2008 г

Настоящая программа является программой дополнительного образования по оздоровительной гимнастике для детей дошкольного возраста.

Цели рабочей программы:

- ✓ удовлетворять естественную потребность детей в движении;
- ✓ обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованную, оптимальную для всех дошкольников и для каждого ребенка физическую нагрузку;
- ✓ давать возможность каждому ребенку демонстрировать свои двигательные умения сверстникам и учиться у них.

Задачи оздоровительной гимнастики:

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию);
- развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма;
- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении;
 - повышать интерес к физкультурным занятиям.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной многолетней физкультурной подготовки и воспитательной работы.

Учебный план, рассчитанный на 2-летнее обучение, предусматривает теоретическую, физическую, техническую, психологическую и профессиональную подготовку.

Группа по оздоровительной гимнастике 1-го года обучения формируется из детей 4-5 лет средней группы детского сада, имеющие допуск врача. Количество тренировочных занятий в неделю — 2, продолжительность занятия — 20 мин. Продолжительность занятия для каждого ребенка варьируется в зависимости от его индивидуального психофизиологического и физического состояния.

Группа по оздоровительной гимнастике 2-го года обучения формируется из детей 5-6 лет старшей группы детского сада, имеющие допуск врача. Количество тренировочных занятий в неделю — 2, продолжительность занятия — 25 мин. Продолжительность занятия для каждого ребенка варьируется в зависимости от его индивидуального психофизиологического и физического состояния.

В оздоровительной гимнастике есть несколько направлений.

- •«Зверобика» аэробика подражательного характера, веселая и интересная маленьким детям; развивает воображение и фантазию.
- •«Дыхательная гимнастика» физические упражнения на дыхание; развивает координацию движений и речь ребенка.
- Step by step освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.
- Ваву тор упражнения на укрепление свода стопы, незаменимые для детей с развивающимся плоскостопием.
- Упражнения с массажным мячом катание подошвами массажного мяча; развивает свод стопы малыша.
- Baby games подвижные игры, всевозможные конкурсы, и упражнения на развитие внимания и мелкой моторики.
- Упражнения с предметами благотворно влияет на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени .

Принципы и подходы к формированию рабочей программы:

- принцип развивающего образования
- принцип научной обоснованности
- принцип практической применимости
- принцип необходимости и достаточности
- принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей
- принцип интеграции, который предусматривает взаимодействие отдельных образовательных областей и обеспечивает целостность образовательного процесса;
- комплексно тематический принцип, который прослеживается в организации работы на основе сюжетно-событийных мероприятий, праздников, традиций, а также на разработке и воплощении проектов, темой которых объединяются различные виды деятельности детей;
 - принцип учета возрастных особенностей детей
- принцип учета этнокультурной ситуации развития детей, предусматривающий воспитание средствами культуры народов региона;
 - принцип народности

Основные подходы к формированию рабочей программы

- *Средовой подход*, предусматривающий создание развивающей предметно-пространственной среды групп
- Личностно-ориентированный подход, который предполагает образовательного процесса, основанного на субъект субъектном взаимоотношении его участников, равноправном сотрудничестве педагога и воспитанников на основе диалогового общения;
- Деятельностный подход, связанный с организацией целенаправленной деятельности в общем контексте образовательного процесса;
- *Аксиологический (ценностный) подход*, предусматривающий организацию развития и воспитания на основе общей человеческих ценностей (например, этических, нравственных ценностей).
- *Культурологический подход*, имеющий высокий потенциал в отборе культуросообразного содержания дошкольного образования, позволяет выбирать технологии образовательной деятельности, организующие встречу ребенка с культурой.

Значимые характеристики для разработки и реализации рабочей программы:

Рабочая программа ориентирована на организацию двигательной деятельности детей 4-6 лет.

В этом возрасте у ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. В этом возрасте продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта.

По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками.

1.2. Планируемые результаты освоения рабочей программы:

У ребенка развита крупная и мелкая моторика, укрепляется свод стопы, формируется хорошая осанка. Ребенок подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими. Сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

После первого года обучения занимающиеся умеют выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку. Овладевают навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Умеют исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку.

После второго года умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, владею основами хореографических упражнений этого года упражнений.

II. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности

Модуль І. Развитие физических качеств

✓ Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость

Модуль II. Развитие крупной и мелкой моторики обеих рук

✓ Добиваться активного движения кисти руки при броске

Модуль III. Овладения основными движениями

✓ Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, точности, выразительности их выполнения

Модуль IV. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта

- ✓ Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта
 - ✓ Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям
 - ✓ Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы

Вариативные формы работы с детьми, способствующие реализации программы:

Формы работы по развитию двигательной деятельности:

- игровые упражнения
- игры-соревнования
- подвижные игры с правилами

Методы и приемы по развитию двигательной деятельности:

- методы слухового восприятия:
- √ рассказ
- ✓ описание
- ✓ объяснение
- ✓ беседа (в начале и конце занятия)
- √ разговор
- √ распоряжения
- ✓ оценка
- √ команда
- ✓ под счет
- методы зрительного восприятия:
- ✓ показ физических упражнений
- ✓ демонстрация наглядных пособий (картинки, диафильм, рисунки, фотографии)
 - методы двигательного восприятия
 - ✓ игровой метод
 - ✓ соревновательный метод
 - ✓ метод разучивания по частям
 - ✓ метод разучивания в целом
 - ✓ равномерный метод
 - ✓ переменный метод

- повторный метод
- круговой тренировки.

Методы и приемы по обеспечению ценностей здорового образа жизни

- 1. предполагающий накопления представлений оценок и суждений
- ✓ наблюдение
- √ опыты
- ✓ примеры взрослых
- ✓ проблемные беседы
- 2. вызывающий познавательную активность:
- ✓ сравнительное наблюдение
- ✓ чтение художественной литературы
- ✓ проектирование
- 3. активизирующий поведение и деятельность
- √ пример сверстников
- ✓ самооценка
- ✓ поощрение
- ✓ моделирование

Средства реализации программы

- 1. физические упражнения:
- ✓ гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, построения и перестроения, танцевальные упражнения)
 - подвижные игры (сюжетные и бессюжетные),
- ✓ игры с элементами спорта (городки, настольный теннис, хоккей, баскетбол, футбол)
 - ✓ спортивные упражнения
 - ✓ простейший туризм
 - 2. гигиенические факторы:
 - ✓ общий режим занятий, отдыха, питания, сна
- ✓ гигиена одежды, обуви, физкультурного оборудования, помещения, площадки
 - 3. естественные силы природы:
 - ✓ солнце
 - ✓ воздух
 - ✓ вода
 - 4. народные средства воспитания
 - ✓ посильный физический труд
 - ✓ умеренное питание
 - ✓ правильно организованный уклад жизни
- ✓ предметно-пространственная среда, стимулирующая физическую активность детей

Особенности образовательной деятельности:

Формы организации образовательной деятельности:

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Учебно-тренировочные занятия. Подразумевают формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и

навыков, характерных для детской оздоровительной гимнастики. Такой тип занятий составляет не менее 50%.

Комплексное занятие. Оно направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.

Контрольное занятие. Поводится в конце каждого полугодия и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности и физического развития занимающихся.

Структура занятий

Типовая структура занятий включает 3 части.

- **1. Подготовительная часть.** Главная задача этой части занятия четкая организации детей, приобретение ими навыков коллективного действия. Для содержания характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту, внимание и др.
- 2. Основная часть. Задача основной части урока овладение главными, жизненно необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению дисциплины «Оздоровительной гимнастики». Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения, как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения с предметами и др. Обязательно используются упражнения у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой, с гимнастической палкой, обручем, мячом и другими предметами. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности, применяются упражнения-задания, развивающие творческое мышление.
- 3. Заключительная часть. Задачи этой части завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

Формы проведения открытых спортивных мероприятий и реализации образовательной программы

Месяц	Мероприятие
Декабрь	Показ открытого мероприятия для родителей «Бременские
	музыканты»
Март	Показ открытого мероприятия «Доктор Айболит».
Май	Мастер класс для родителей «Оздоровительная гимнастика для
	BCeX»

Материально-техническое обеспечение рабочей программы

Группы задач	Предметы	Наглядные	Информационные	
образовательной		пособия	и технические	
области			средства обучения	

Обаатамамиа	Thousand and Magazine was	Портания	Manyyymadayy
Обеспечение	Тренажер для массажа ног	Наглядно -	Магнитофон
приобретения	Бревно гимнастическое напольное	дидактический	CD и аудио
опыта в	Гантели детские	материал	материал
двигательной	Доска с ребристой поверхностью	(плакаты,	Слайды,
деятельности	Дорожка-змейка (канат)	карточки)	презентации
Развитие	Дорожка – мат		
физических	Дуга большая		
качеств	Дуга малая		
Формирование	Канат гладкий		
опорно-	Канат с узлами		
двигательную	Кегли (набор)		
систему	Кольцеброс (набор)		
организма	Кольцо плоское		
Развитие крупной	Кольцо мягкое		
и мелкой	Контейнер для хранения мячей		
моторики обеих	передвижной		
рук	Куб деревянный малый		
Обеспечить	Куб деревянный большой		
овладения	Лента короткая		
	Лента длинная		
основных	Массажные коврики		
движений	Лестница деревянная с зацепами		
	Массажеры разные: мяч-массажер		
	Мат большой		
	Мат малый		
	Мат с разметками		
	Мешочек с грузом малый		
	Платочки		
	Мишень навесная		
	Мячи большие		
	Мячи средние		
	Мячи малые		
	Мячи для мини-баскетбола		
	Мячи утяжеленные (надувные)		
	Мячи фитболы		
	Обруч малый		
	Обруч плоский		
	Палка гимнастическая короткая		
	Палка гимнастическая длинная		
	Скакалка короткая, скакалка длинная		
	Скамейка		
	Стенка гимнастическая деревянная		
	Стойки переносные (для прыжков)		
	Уголок передвижной с набором мелких		
	пособий		
	Фишки конусы для разметки игрового		
	поля площадки		
	Шары-мячи фибропластиковые		
	Шнур плетенный длинный		
	Щит баскетбольный навесной с		
	корзиной		
	Игровые атрибуты, маски		

Список использованной литературы

- 1. Федеральный закон от 29. 12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- 2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 и зарегистрированный в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. (регистрационный № 30384);
- 3. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях СанПиН 2.4.1.3049-13.
- 4. «Формирование правильной осанки. Коррекция плоскостопия у дошкольников» под редакцией Р.А.Ереминой Волгоград 2014.
- 5. Доскин В.А. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры/ В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. 2-е изд..-М. : Просвещение, 2003.
- 6. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): пособие для инструкторов лечеб. физкультуры , воспитателей и родителей /О.В. Козырева. 2-е изд. М.: Просвещение. 2005.
- 7. Тагизаде Г.М. «Физическая культура для детей дошкольного возраста». М., «Медицина», 1971
- 8. Архив журнала «Инструктор по физической культуре» за 2016, 2017. 2018 г.г.

III. Организационный раздел

Календарное планирование в средней группе Сентябрь

Строевые	Ходьба, бег	Упражнения на	Упражнения для	Упражнения для	Упражнения на	Подвижные игры
упражнения и		равновесие	профилактики нарушения	профилактики	дыхание	
перестроения			осанки	плоскостопия		
1	2	3	4	5	6	7
Первая неделя Тема	а «Прогулка в осенний сад»					
Построение в	Ходьба обычная, на носках и	Ходьба с переша-	Упражнения с	Катание мяча, перекат с	Упражнение	Подвижная игра
колонну по	пятках; на наружной стороне	гиванием через	гимнастической палкой,	пятки на носок,	«Часики»	«Мы осенние листочки».
одному по росту	стопы. Бег обычный, на месте с	предметы (высота	упражнения	упражнения «Гусеницы»,		Малоподвижная игра
	переходом в движение и	5—10 см)	«Лодочка»,Змея»	«Пройди по палке».		«Узнай, кто позвал»
	наоборот по сигналу		Велосипедист».			
Вторая неделя Тема	а «Экскурсия в лес на поезде»					
Построение в	Ходьба обычная, на носках и	Ходьба с переша-	Упражнения с обручем ,И/у	И/у «Пройди по обручу»,	Упражнение	Подвижная игра
колонну по	пятках; на наружной стороне	гиванием через	«Кошка», «Рыбка», Влезь в	«Балерина», «Собери	«Ветер».	«Ежата».
одному по росту	стопы. Бег обычный, на месте с	предметы (высота	обруч».	предметы».		Малоподвижная игра
	переходом в движение и	5—10 см) 3				«Узнай, кто позвал»
	наоборот по сигналу					
Третья неделя Тема	«День рождения куклы Маши»					
Равнение по	Ходьба обычная, взяться за руки,	Ходьба по скамейке	Упражнения с	И/у «Пройди по палке»,	Упражнение	Подвижная игра
ориентиру	с ускорением и замедлением. Бег	(высота 20—25 см)	гимнастической палкой ,И/у	«Носильщик»,	«Радуга ,обними	«Солнышко и дождик».
(канат)	обычный, по кругу, взяться за		«Самолет», «Качалка»,	«Гусеницы».	меня».	Малоподвижная игра
	руки, цепочкой со сменой		«Скольжение».			«Птички в лесу»
	направления					
Четвертая неделя К	онтрольно-проверочное занятие					
Равнение по	Ходьба обычная ,на носках и	Ходьба по скамейке	Упражнения с мячом,	И/у «Не урони мяч»,	Упражнение	Подвижная игра
ориентиру	пятках, бег с высоким	(высота 20—25 см)	«Скорпион», «Дельфин с	«Веселые прыжки»,	Воздушный	«Мы осенние листочки».
(канат)	подниманием колен ,галопом.	·	мячом», «Змея».	«Присядка».	шар».	Малоподвижная игра
						«Если нравится тебе»

Октябрь

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Упражнения для профилактики нарушения осанки	Упражнения для профилактики плоскостопия	Упражнения на дыхание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7
Первая неделя Тема «Веселая к	арусель»					
Нахождение своего места в колонне по одному и в кругу. Перестроение из колонны по одному в колонну по два за направляющим по ориентиру	Ходьба со сменой направления по сигналу, с поворотом кругом, с остановкой по сигналу Чередование бега в колонне по одному с бегом врассыпную с остановкой по сигналу.	Ходьба с перешагиванием через кубики (высота 5-10 см)	Упражнения с палкой, И/у «Самолет», «Супермен», «Рыбка».	Катание скалки, И/у «Прогулка по лианам», «Елочка», «Гусеницы».	Упражнение «На турнике».	Подвижная игра «Карусель». Малоподвижная игра «Походка и настроение»
Вторая неделя Тема «В гости к					<u> </u>	
Нахождение своего места в колонне по одному и шеренге. Перестроение из колонны по одному в колонну по два за направляющим по ориентиру	Ходьба со сменой направления по зрительному сигналу, с остановкой по сигналу . Чередование бега в колонне по одному с бегом врассыпную	Ходьба по узкой гимнастической скамейке	Упражнения с ленточками ,И/у «Лодочка», «Лягушонок», «Велосипедист».	Ходьба по массажному коврику ,И/у «Не урони ленточки», «Балерина», «Гармошка».	Упражнение «Задувание свечи».	Подвижная игра «Зайцы и лисица». Малоподвижная игра «Овощи, фрукты»
Третья неделя Тема «Ежата»						
Построение в колонну по одному по росту	Ходьба обычная, на носках и пятках; на наружной стороне стопы. Бег обычный, на месте с переходом в движение и наоборот по сигналу	Ходьба с переша- гиванием через предметы (высота 5—10 см) 3	Упражнения с обручем ,И/у «Кошка», «Рыбка», Влезь в обруч».	И/у «Пройди по обручу», «Балерина», «Собери предметы».	Упражнение «Ветер».	Подвижная игра «Ежата». Малоподвижная игра «Узнай, кто позвал»
Четвертая неделя Тема Солныш						
Равнение по ориентиру (канат)	Ходьба обычная, взяться за руки, с ускорением и замедлением. Бег обычный, по кругу, взяться за руки, цепочкой со сменой направления	Ходьба по скамейке (высота 20—25 см)	Упражнения с гимнастической палкой ,И/у «Самолет», «Качалка», «Скольжение».	И/у «Пройди по палке», «Носильщик», «Гусеницы».	Упражнение «Радуга ,обними меня».	Подвижная игра «Солнышко и дождик». Малоподвижная игра «Птички в лесу»

Ноябрь

Строевые упражнения и	Ходьба, бег	Упражнения на	Упражнения для	Упражнения для	Упражнения на	Подвижные игры
перестроения		равновесие	профилактики	профилактики	дыхание	
			нарушения осанки	плоскостопия		
1	2	3	4	5	6	7
Первая неделя Тема «Путешес	твие на волшебный остров»					
Из колонны по одному в	Чередование обычной ходьбы	Ходьба по узкой	Упражнения с обручем	И/у «Пройди по	Упражнение	Подвижная игра «Зай-
колонну по два за на-	с ходьбой в полуприседе	гимнастической	И/у «Кошка»,	обручу», «Веселые	«Подыши	цы и волк».
правляющим	(веселая зарядка «Солдатик»).	скамейки	«Супермен», «Змея».	прыжки», «	одной	Малоподвижная игра
	Бег пригнувшись (крадучись) с			Гусеницы».	ноздрей».	«Дружные пингвины»
	остановкой; врассыпную по					
	сигналу					
Вторая неделя Тема «Путешес	гвие на волшебный остров»					
Из колонны по одному в	Ходьба обычная, широким	Ходьба по узкой	Упражнения с палкой,	Ходьба по палке,	Упражнение	Подвижная игра «Най-
колонну по три по ориен-	шагом с остановкой по сигна-	гимнастической	И/у «Скольжение»,	И/у»Перекат с пятки	«Маятник».	ди свой домик».
тирам	лу (веселая зарядка «Салют»).	скамейки	«Лодочка», «Колечко».	на носок», «Подними		Малоподвижная игра
	Бег с изменением темпа по			Платочек»,		«Если нравится тебе»
	звуковому сигналу пригнув-			«Гармошка».		
	шись					
Третья неделя Тема недели «В	осенний лес»					
Построение в колонну по	Ходьба обычная, на носках и	Ходьба с переша-	Упражнения с	Катание мяча, перекат	Упражнение	Подвижная игра
одному по росту	пятках; на наружной стороне	гиванием через	гимнастической палкой,	с пятки на носок,	«Часики»	«Мы осенние лис-
	стопы. Бег обычный, на месте	предметы (высота	упражнения	упражнения		точки».
	с переходом в движение и	5—10 см)	«Лодочка»,Змея»	«Гусеницы», «Пройди		Малоподвижная игра
	наоборот по сигналу		Велосипедист».	по палке».		«Узнай, кто позвал»
Четвертая неделя Тема недели	«Прогулка по лианам»					
Нахождение своего места в	Ходьба со сменой направления	Ходьба с	Упражнения с палкой,	Катание скалки, И/у	Упражнение	Подвижная игра
колонне по одному и в кругу.	по сигналу, с поворотом	перешагиванием	И/у «Самолет»,	«Прогулка по	«На турнике».	«Карусель».
Перестроение из колонны по	кругом, с остановкой по	через кубики	«Супермен», «Рыбка».	лианам», «Елочка»,		Малоподвижная игра
одному в колонну по два за	сигналу Чередование бега в	(высота 5-10 см)		«Гусеницы».		«Походка и на-
направляющим по ориентиру	колонне по одному с бегом					строение»
	врассыпную с остановкой по					
	сигналу					

Декабрь

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Упражнения для профилактики нарушения осанки	Упражнения для профилактики плоскостопия	Упражнения на дыхание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7
Первая неделя Тема	«Магазин игрушек»	•				
Из колонны по	Чередование ходьбы в парах с ходьбой	Перепрыгивание	Упражнения с мячом,	Ходьба по массажному	Упражнени	Подвижная игра
одному в колонну	врассыпную, широким шагом, с	через препятствия	И/у «Прогибание	коврику, катание мяча	е «Семафор».	«Снежинки и ветер».
по три за направ-	остановкой по сигналу (присесть), с	двумя ногами	спины», Пройди с	ногами, И\у «Не урони мяч»,		Малоподвижная игра
ляющим по	остановкой по сигналу (веселая зарядка	(высота 15 см) 3	мешочком на голове»,	«Шалаш», «Гусеницы».		«Шуршащая сказка»
ориентирам	«Лодочка»). Чередование бега в парах с		«Дельфин с мячом».			
	бегом врассыпную, с высоким поднима-					
	нием коленей с остановкой по сигналу					
	«Цапля».					
	«Магазин игрушек»					
Из колонны по	Ходьба на носках, пятках ,внешней	Спрыгивание с	Упражнения с палкой,	Ходьба по палке, катание	Упражнение	Подвижная игра
одному в колонну	стороне стопы, приставным шагом, с	высоты (25 см) в	И/у «Скольжение»,	мяча стопами ,»Елочка»,И/у	«Hacoc».	«Непослушные
по два за направ-	высоким подниманием колена скользящим	обозначенное	«Рыбка», «Самолет».	« Балерина»,лазанье по		цыплята».
ляющим в	шагом .Бег с высоким подниманием колен	место		гимнастической стенке		Малоподвижная
движении	,галопом.			чередующимся		игра «Что в
				шагом(высота 2 м).		мешочке?»
Третья неделя Тема	«Солдатик»					
Из колонны по	Чередование обычной ходьбы с ходьбой в	Ходьба по узкой	Упражнения с	И/у «Пройди по обручу»,	Упражнение	Подвижная игра
одному в колонну	полу-приседе (веселая	рейке гимнастиче-	обручем И/у «Кошка»,	«Веселые прыжки», «	«Подыши	«Зайцы и волк».
по два за на-	зарядка«Солдатик»). Бег пригнувшись	ской скамейки	«Супермен», «Змея».	Гусеницы».	одной	Малоподвижная игра
правляющим	(крадучись) с остановкой; врассыпную по				ноздрей».	«Дружные
	сигналу				-	пингвины»
Четвертая неделя Те	ема «На салют»					
Из колонны по	Ходьба обычная, широким шагом с	Ходьба по узкой	Упражнения с палкой,	Ходьба по палке,	Упражнение	Подвижная игра
одному в колонну	остановкой по сигналу (веселая зарядка	рейке гимнастиче-	И/у «Скольжение»,	И/у»Перекат с пятки на	«Маятник».	«Найди свой домик».
по три по ориен-	«Салют»). Бег с изменением темпа по	ской скамейки	«Лодочка»,	носок», «Подними		Малоподвижная игра
тирам	звуковому сигналу пригнувшись		«Колечко».	Платочек», «Гармошка».		«Если нравится тебе»

Январь

Строевые	Ходьба, бег	Упражнения на	Упражнения для	Упражнения для	Упражнения	Подвижные игры
упражнения и		равновесие	профилактики	профилактики плоскостопия	на дыхание	
перестроения			нарушения осанки			
1	2	3	4	5	6	7
Первая неделя Тема	«Путешествие в зимний лес»					
Размыкание на	Ходьба с преодолением дополнительных	Ходьба по доске	Упражнения с мячом	Катание массажного мяча	Упражнение	Подвижная игра
вытянутые руки	препятствий (перешагивание),	(сходиться вдвоем	,И/у «Супермен», «Не	стопами, перекат с пятки на	«Гуси летят».	«Мартышки и удав».
вперед и в	«змейкой» между предметами, с опорой	при встрече и	урони мяч»,	носок, И/у «Гусеницы»,		Малоподвижная игра
стороны	на ладони и стопы, с остановкой по сиг-	расходиться, не	«Лодочка».	«Веселые прыжки»,		«Дружные пингвины»
	налу (веселая зарядка «Велосипед»). Бег	уронив друг друга)		«Носильщик».		
	«змейкой», с высоким подниманием ко-					
	леней; в чередовании с прыжками с ноги					
	на ногу					
Вторая неделя Тема	«Путешествие в зимний лес»					
Перестроение из	Ходьба на носках и пятках ,имитация	Ходьба по скамейке	Упражнения с палкой	Ходьба по массажной	Упражнение	Подвижная игра «Два
двух колонн в две	ходьбы на лыжах ,скрестным шагом	(ширина 25 см,	,И/у «Змея»,	дорожке, И/у «Пройди по	«Сдуваем	Яшки». Малопод-
шеренги	.Бег на носках, с забрасыванием ног	высота 30 см) с	«Супермен»,	палке», «Собери снежки»,	снежинки».	вижная игра
	назад ,касаясь пятками ягодиц.	мешочком на голове	«Самолет».	«Елочка».		«Снегопад»
Третья неделя «Цап.	ля»					
Из колонны по	Чередование ходьбы в парах с ходьбой	Перепрыгивание	Упражнения с мячом,	Ходьба по массажному	Упражнен	
одному в колонну	врассыпную, широким шагом, с	через препятствия	И/у «Прогибание	коврику, катание мяча	ие	
по три за направ-	остановкой по сигналу (присесть), с	двумя ногами	спины», Пройди с	ногами, И\у «Не урони мяч»,	«Семафор».	
ляющим по	остановкой по сигналу (веселая зарядка	(высота 15 см)	мешочком на голове»,	«Шалаш», «Гусеницы».		
ориентирам	«Лодочка»). Чередование бега в парах с		«Дельфин с мячом».			
	бегом врассыпную, с высоким поднима-					
	нием коленей с остановкой по сигналу					
	«Цапля».					
Четвертая неделя Те	ема «Непослушные цыплята»					
Из колонны по	Ходьба на носках, пятках ,внешней	Спрыгивание с	Упражнения с палкой,	Ходьба по палке, катание	Упражнение	Подвижная игра
одному в колонну	стороне стопы, приставным шагом, с	высоты (25 см) в	И/у «Скольжение»,	мяча стопами ,Елочка»,И/у «	«Hacoc».	«Непослушные
по два за направ-	высоким подниманием колена	обозначенное место	«Рыбка», «Самолет».	Балерина»,лазанье по		цыплята».
ляющим в	скользящим шагом .Бег с высоким			гимнастической стенке		Малоподвижная
движении	подниманием колен ,галопом.			чередующимся		игра «Что в
				шагом(высота 2 м).		мешочке?»

Февраль

Март

Строевые	Ходьба, бег	Упражнения на	Упражнения для	Упражнения для	Упражнения	Подвижные игры
упражнения и		равновесие	профилактики	профилактики	на дыхание	
перестроения			нарушения осанки	плоскостопия		
1	2	3	4	5	6	7
Первая неделя Тема	«В гости к кукле Маше»					
Построение в две	Ходьба обычная, в полу-приседе, на нос-	Ходьба приставным	Упражнения с	И/у Пройди по обручу»,	Упражнения	Подвижная игра
колонны за	ках, с остановкой по сигналу (веселая за-	шагом по скамейке	обручем, И/у	«Сложи предметы в	«Гудок	«Самый быстрый».
направляющим со	рядка «Потягивание»). Бег в колонне друг	(высота 30—40 см,	«Качалка с обручем»,	обруч», «Гусеницы»,	парохода»	Малоподвижная игра
сменой ведущего	за другом, между предметами, с	ширина 30 см), руки в	«Влезание в обруч»	«Балерина».		«Съедобное —
	остановкой по сигналу (лечь на живот)	стороны .	«Едем на машине».			несъедобное»
Вторая неделя Тема	«В гости к кукле Маше»					
Построение в две колонны за направляющим в движении	Ходьба на носках ,на пятках ,на внешней стороне стопы ,с высоким подниманием колен ,с приседанием по сигналу. Бег с выбрасыванием ног, с забрасыванием	Ходьба приставным шагом по скамейке (высота 30—40 см, ширина 30 см), руки в	Упражнения с палкой, И/у «Лягушонок», «Рыбка», «Пловцы».	Ходьба по ребристой доске ,перекат с пятки на носок ,И/у «Присядка», «Подними	Упражнение «Маятник»	Подвижная игра «Сова». Малоподвижная игра «Шуршащая сказка»
	пяток назад.	стороны с поворотом вокруг себя посередине	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	платочек».		
Третья неделя Тема				T -		
Размыкание на	Ходьба с преодолением дополнительных	Ходьба по доске	Упражнения с мячом	Катание массажного	Упражнение	
вытянутые руки	препятствий (перешагивание), «змейкой»	(сходиться вдвоем при	,И/у «Супермен»,	мяча стопами, перекат с	«Гуси летят».	
вперед и в	между предметами, с опорой на ладони и	встрече и расходиться,	«Не урони мяч»,	пятки на носок, И/у		
стороны	стопы, с остановкой по сигналу (веселая	не уронив друг друга)	«Лодочка».	«Гусеницы», «Веселые		
	зарядка «Велосипед»). Бег «змейкой», с			прыжки»,		
	высоким подниманием коленей; в			«Носильщик».		
ПТ	чередовании с прыжками с ноги на ногу					
	ема «Сдуваем снежинки»		**	T = -	**	
Перестроение из	Ходьба на носках и пятках ,имитация	Ходьба по скамейке	Упражнения с	Ходьба по массажной	Упражнение	Подвижная игра «Два
двух колонн в две	ходьбы на лыжах ,скрестным шагом .Бег	(ширина 25 см, высота	палкой ,И/у «Змея»,	дорожке ,И/у «Пройди	«Сдуваем	Яшки». Малопод-
шеренги	на носках, с забрасыванием ног назад	30 см) с мешочком на	«Супермен»,	по палке», «Собери	снежинки».	вижная игра
	,касаясь пятками ягодиц.	голове	«Самолет».	снежки», «Елочка».		«Снегопад»

Март

Строевые	Ходьба, бег	Упражнения на	Упражнения для	Упражнения для	Упражнения	Подвижные игры
упражнения и		равновесие	профилактики	профилактики плоскостопия	на дыхание	
перестроения			нарушения осанки			
1	2	3	4	5	6	7
Первая неделя Тема	«Волшебная палочка-выручалочка»					
Построение в три	Ходьба обычная, «змейкой» со	Ходьба приставным	Упражнения с мячом,	Катание мяча стопами ,И/у	Упражнение	Подвижная игра
колонны по	сменой темпа, с остановкой по	шагом по скамейке	И/у «Велосипедист»,	«Веселый мяч»,	«Задувание	«Найди пару».
ориентиру,	сигналу (веселая зарядка «Ма-	(высота 30—40 см,	«Скорпион»,	«Носильщик»,	свечи».	Малоподвижная игра
повороты направо,	ленькая горка»). Бег «змейкой»	ширина 30 см), руки в	«Лодочка».	«Гусеницы».Лазанье по		«Друзья»
налево	между предметами, с	стороны		гимнастической		
	преодолением препятствий			лестнице(высота 2 м).		
	(кубики)					
-	«Волшебная палочка-выручалочка»					-
Перестроение из	Ходьба на носках, на пятках, с	Ходьба по гимнастиче-	Упражнения с палкой,	Ходьба по палке, катание	Упражнение	Подвижная игра «Мелвель».
колонны по	высоким подниманием колена ,в	ской скамейке (на	И/у «Кошка» ,	скалки ,И/у «Веселые	«Вырасти	«медведь». Малоподвижная игра
одному, в колонну	полу-приседе .Бег с	голове мешочек с	«Супермен»,	обезьянки», «Гусеницы»,	большой».	«Два медведя»
по два в движении	выбрасыванием ног вперед,	песком).	«Самолет».	«Собери предметы».		«Два медведи»
	галопом.					
Третья неделя Тема				<u></u>	T	
Построение в две	Ходьба обычная, в полуприседе,	Ходьба приставным	Упражнения с обручем,	И/у Пройди по обручу»,	Упражнения	Подвижная игра
колонны за	на носках, с остановкой по	шагом по скамейке	И/у «Качалка с	«Сложи предметы в обруч»,	«Гудок	«Самый быстрый».
направляющим со	сигналу (веселая зарядка	(высота 30—40 см,	обручем», «Влезание в	«Гусеницы», «Балерина».	парохода»	Малоподвижная игра
сменой ведущего	«Потягивание»). Бег в колонне	ширина 30 см), руки в	обруч» «Едем на			«Съедобное —
	друг за другом, между	стороны.	машине».			несъедобное»
	предметами, с остановкой по					
	сигналу (лечь на живот)					
•	ма «Путешествие на речку»					1
Построение в две	Ходьба на носках ,на пятках ,на	Ходьба приставным	Упражнения с палкой,	Ходьба по ребристой доске	Упражнение	Подвижная игра
колонны за	внешней стороне стопы ,с	шагом по скамейке	И/у «Лягушонок»,	,перекат с пятки на носок ,И/у	«Маятник»	«Сова». Малоподвижная игра
направляющим в	высоким подниманием колен ,с	(высота 30—40 см,	«Рыбка», «Пловцы».	«Присядка», «Подними		Малоподвижная игра «Шуршащая сказка»
движении	приседанием по сигналу. Бег с	ширина 30 см), руки в		платочек».		«шуршащая сказка»
	выбрасыванием ног, с	стороны с поворотом				
	забрасыванием пяток назад.	вокруг себя посередине				

Апрель

Строевые	Ходьба, бег	Упражнения на	Упражнения для	Упражнения для	Упражнения	Подвижные игры
упражнения и		равновесие	профилактики	профилактики плоскостопия	на дыхание	
перестроения			нарушения осанки			
1	2	3	4	5	6	7
Первая неделя Тема «П	Іутешественники»					
Повороты кругом с	Ходьба обычная, в полу-приседе,	Ходьба спиной	Упражнения с	Ходьба по ребристой доске, И	Упражнение	Подвижная игра «Мой
переступанием,	со сменой ведущего, со сменой	вперед по узкой	обручем ,И/у	/у «Пройди по обручу»,	«Трубач».	веселый мяч».
построение в колонну	направления, с остановкой по	тропинке (рас-	«Влезание в обруч»,	«Балерина», «Подними		Малоподвижная игра
по два в движении	сигналу (веселая зарядка «Ве-	стояние 2—3 м)	«Качалка»,	платочек».		«Угадай по голосу,
İ	лосипед»). Бег обычный,		«Самолет».			хитрая лиса»
	врассыпную; семенящим шагом					
Вторая неделя Тема «П	Гутешественники»					
Построение в	Ходьба на носках, пятках, с	Ходьба спиной	Упражнения с палкой,	Катание мяча, перекат с пятки	Упражнение	Подвижная игра
колонну, шеренгу по	высоким подниманием колена.	вперед, перешагивая	И/у «Лягушонок»,	на носок, И/у «Пройди по	«На турнике».	«Вдвоем в обруче».
два в движении	Бег с выбрасыванием ног вперед,	через предметы	«Змея», «Пловцы».	палке», «Гармошка»,		Малоподвижная игра
	галопом.	(расстояние 2—3 м)		Гусеницы».		«Если нравится тебе»
Третья неделя Тема Др	ужные ребята»					
Построение в три	Ходьба обычная, «змейкой» со	Ходьба приставным	Упражнения с мячом,	Катание мяча стопами ,И/у	Упражнение	Подвижная игра
колонны по	сменой темпа, с остановкой по	шагом по скамейке	И/у «Велосипедист»,	«Веселый мяч», «Носильщик»,	«Задувание	«Найди пару».
ориентиру, повороты	сигналу (веселая зарядка «Ма-	(высота 30—40 см,	«Скорпион»,	«Гусеницы».Лазанье по	свечи».	Малоподвижная игра
направо, налево	ленькая горка»). Бег «змейкой»	ширина 30 см), руки	«Лодочка».	гимнастической		«Друзья»
	между предметами, с	в стороны		лестнице(высота 2 м).		
	преодолением препятствий					
	(кубики)					
Четвертая неделя Тема	Веселые обезьянки»					
Перестроение из	Ходьба на носках, на пятках, с	Ходьба по	Упражнения с палкой,	Ходьба по палке, катание	Упражнение	Подвижная игра
колонны по одному, в	высоким подниманием колена ,в	гимнастической	И/у «Кошка» ,	скалки ,И/у «Веселые	«Вырасти	«Медведь».
колонну по два в	полу-приседе .Бег с	скамейке (на голове	«Супермен»,	обезьянки», «Гусеницы»,	большой».	Малоподвижная игра
движении	выбрасыванием ног вперед,	мешочек с песком).	«Самолет».	«Собери предметы».		«Два медведя»
	галопом.					

Май

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Упражнения для профилактики нарушения осанки	Упражнения для профилактики плоскостопия	Упражнения на дыхание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7
Первая неделя Тема «На со	лнечной поляночке»				1	
Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении со сменой ведущего; повороты направо, налево	Ходьба обычная, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием коленей, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Велосипед»). Бег обычный, с высоким подниманием коленей, «змейкой»	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	Упражнения с мячом ,И/у «Не урони мяч», «Рыбка», «Кошка», «Самолет».	Катание мяча стопами ,ходьба по массажной дорожке, И/у «Елочка», «Собери предметы».	Упражнение «Задувание свечи».	Подвижная игра «Колобок». Малоподвижная игра «Два медведя»
Вторая неделя Тема «На с	олнечной поляночке»					
Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении со сменой ведущего; повороты направо, налево	Ходьба обычная, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием коленей, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Велосипед»). Бег обычный, с высоким подниманием коленей, «змейкой»	Ходьба с перешагиванием через предметы(высота 5-10 см)	Упражнения с палкой "И/у «Супермен», «Пограничники», «Самолет».	Катание скалки стопами, И/у «Пройди по палке», «Гусеницы», «Носильщик».	Упражнение «Гудок парохода».	Подвижная игра «Найди свой домик». Малоподвижная игра «Съедобное — несъедобное»
Третья неделя Тема «Велос	ипедисты»					
Повороты кругом с переступанием, построение в колонну по два в движении	Ходьба обычная, в полу-приседе, со сменой ведущего, со сменой направления, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Велосипед»). Бег обычный, врассыпную; семенящим шагом	Ходьба спиной вперед по узкой тропинке (расстояние 2—3 м)	Упражнения с обручем ,И/у «Влезание в обруч», «Качалка», «Самолет».	Ходьба по ребристой доске, И /у «Пройди по обручу», «Балерина», «Подними платочек».	Упражнение «Трубач».	Подвижная игра «Мой веселый мяч». Малоподвижная игра «Угадай по голосу, хитрая лиса»
Четвертая неделя Тема «Пу	тешественники»					
Построение в колонну, шеренгу по два в движении	Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием колена. Бег с выбрасыванием ног вперед, галопом.	Ходьба спиной вперед, перешагивая через предметы (расстояние 2—3 м)	Упражнения с палкой, И/у «Лягушонок», «Змея», «Пловцы».	Катание мяча, перекат с пятки на носок, И/у «Пройди по палке», «Гармошка», Гусеницы».	Упражнение «На турнике».	Подвижная игра «Вдвоем в обруче». Малоподвижная игра «Если нравится тебе»

Календарное планирование в старшей группе Сентябрь

Строевые	Ходьба, бег	Упражнения на	Упражнения для	Упражнения для	Упражнения на	Подвижные игры
упражнения и	лодьоа, ост	равновесие	•	профилактики	дыхание	подвижные игры
перестроения		равновсейс	профилактики нарушения осанки	плоскостопия	дылапис	
1	2.	3	4	5	6	7
Первая неделя Тема «	-	J	+	J	U	,
	Ходьба обычная; в чередовании	Ходьба по узкой	Упражнения с палкой, И/у	Verenius areauxu M/v	Vinovinovino	П
Построение в	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •			Катание скалки, И/у	Упражнение	Подвижная игра
колонну, равнение	с ходьбой на носках и в полу-	рейке, гимнастиче- ской скамейке,	«Лягушонок», «Змея», «Рыбка».	«Дождь», «Радуга»,	«Радуга, обними	«Погрузка овощей».
на ведущего	приседе. Бег с изменением темпа	ской скамейке, (складывать	«Рыока».	«Собери урожай».	меня».	гра малой подвижности
	(с ускорением, замедлением), с остановкой по сигналу					«Тик-так»
Вторая неделя Тема «	9	«овощи» в корзину)				
		Ходьба по скамейке	И/у «Солнышко», «Ножницы»,	Vоточно модоому сто	Горобонник	Подвижная игра-
Построение в	1 / 1	· ·		Катание массажного	Барабанщик».	
колонну, шеренгу,	с ходьбой на пятках, носках,	с перешагиванием	«Ласточка».	мяча стопами, И/у		эстафета «Кто скорее
равнение на месте	врассыпную. Бег обычный в	через кирпичики		«Маляр», «Хлопки»,		добежит до флажка».
	чередовании с бегом с высоким	(руки на поясе)		«Башенка».		Игра малой под-
	подниманием коленей, с захлестом голеней					вижности «Овощи и
Третья неделя Тема «						фрукты»
	*	V	V	И/ «По»	V	П
Построение в парах	Ходьба с перекатом с пятки на	Ходьба по скамейке	Упражнения с мячом, И/у	И/у «Дождь»,	Упражнение «Ме	Подвижная игра «Мы
на месте в че-	носок, в парах, на носках, в ко-	с перешагиванием	«Лодочка», «Потягивающаяся	«Хлопки»,	«Маятник»	— веселые ребята».
редовании с	лонне. Бег мелким и широким	через кирпичики	кошка», «Скорпион».	«Гусеницы».		Игра малой под-
построением в	шагом, врассыпную	(руки за головой) 3				вижности «Подкрадись
колонну	TC					неслышно»
Четвертая неделя Тем		T = -		T		_
Построение в парах	Ходьба с перекатом с пятки на	Упражнения на	Упражнения с палкой, И/у	И/у «Пройди по	Упражнение	Подвижная игра «Два
на месте в че-	носок, в парах, на носках, в ко-	статическое рав-		канату», «Паучок»,	«На турнике»	Яшки». Игра малой под-
редовании с	лонне. Бег мелким и широким	новесие	«Мельница»,«Самолет»,	«Растяни ленту»,		вижности «Кто ушел?»
построением в	шагом, врассыпную			«Уберем игрушки».		
колонну			«Супермен».			

Октябрь

Строевые	Ходьба, бег			Упражнения	на	Упражнения дл	Упражнения	для	Упражнения на	Подвижные игры
упражнения и				равновесие		профилактики	профилактик	1	дыхание	
перестроения						нарушения осанки	плоскостопия			
1		2		3		4	5		6	7
Первая неделя Тема	«Экскурсия в л	ec»								
Построение в две	Ходьба обычн	ная; в глубоком пр	иседе; с	Ходьба по р	ейке,	Упражнения	Катание	мяча	Упражнение	Подвижная игра
колонны, расчет на	поворотом ту.	ловища назад (вес	елая зарядка	гимнастической		мячом, И/у	/ стопами, И	y «He	«Петух».	«Возьми платочек».
«раз», «два» в	«Медуза»). Бе	ег «змейкой»; шир	ОКИМ	скамейке,	c	«Качалка»,	урони	мяч»,		гра малой
шеренге и в	шагом; с прео	долением препято	ствий	перекладыванием ма	алого	«Ласточка»,	«пингвины»,			подвижности
колонне	(воротца или	кубы, высота 20-2	5 см)	мяча из руки над гол	овой	«Змея».	«Качели».			«Шуршащая сказка»
Вторая неделя Тема	«Дружные пин	ІГВИНЫ») F (
Построение в две		ная; в глубоком пр	иседе; с	Ходьба по р	ейке,	И/у «Скольжение»	, Ходьба	ПО	Упражнение	одвижная игра «Коло-
колонны, расчет на	поворотом ту.	ловища назад (вес	елая зарядка	гимнастической		«Дровосек»,	массажному	коврику	«Гуси летят».	бок».
«раз», «два» в	«Медуза»). Бе	ег «змейкой»; шир	ОКИМ	скамейке,	c	«Ножницы»,	,по канату	,И/у		гра малой
шеренге и в	шагом; с прео	долением препято	ствий	перекладыванием ма	алого	«Ласточка».	«Паучок»,	«Балет»,		подвижности
колонне	(воротца или	кубы, высота 20-2	5 см)	мяча из руки над гол	овой		«Перекати мя	ч».		«Дружные пин-
			•							гвины»
Третья неделя Тема «	L «Сбор урожая»									1 BHIIBI//
Построение в	Ходьба обычн		Хольба по уз	кой рейке, гимнастиче	еской	Упражнения	Катание скал	ии И/и	Упражнение	Подвижная игра
колонну, равнение	чередовании (*	-	(складывать «овощи		палкой, И/			«Радуга,	
на ведущего	T	лу-приседе. Бег	корзину)	складывать «овощи	.// В	«Лягушонок»,	«Собери урож		обними меня».	«Погрузка овощей».
на ведущего	с изменением		корзину)			«Змея», «Рыбка».	«Соосри урол	хаи//.	ооними меня//.	гра малой
		замедлением), с				(GMC///, (I BIORG//.				подвижности «Тик-
	остановкой по									так»
Четвертая неделя Тег									<u> </u>	
Построение в колон			ычная с	Ходьба по скамей	ке с	И/у «Солнышко»	, Катание мас	сажного	Барабанщик».	Подвижная игра-
равнение на месте	3, 1 3,	чередованием с	ходьбой на		через	«Ножницы»,	мяча стопам		,	эстафета «Кто скорее
•		пятках, носках,		кирпичики (руки на		«Ласточка».	«Маляр», «Х			добежит до флажка».
		Бег обычный в	1	ce)			«Башенка».	,		Игра малой под-
		с бегом с	-	,						вижности «Овощи и
		подниманием	коленей, с							фрукты»
		захлестом голене	ей							***

Ноябрь

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Упражнения для профилактики нарушения осанки	Упражнения для профилактики плоскостопия	Упражнения на дыхание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7
Первая неделя Тема «П	Гутешествие по городу»		•		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	·
ерестроение в две колонны на месте; повороты на месте кругом и перестроение в три колонны	Ходьба обычная в колонне; с остановкой по сигналу (лечь, сесть; веселая зарядка «Велосипед»). Бег обычный; с преодолением препятствий (воротца, предметы)	Ходьба с мешочком на голове.	у «Самолет», «Пловцы», «Лодочка», «Ласточка».	одьба по ребристой доске, И/у «Резвые зайчата», «Ежик», «Собери игрушки».	Подвижная игра «Найди свое место». Игра малой подвижности «Подкрадись неслышно» Упражнение	
D					«Воздушный шар».	
Вторая неделя Тема «В овороты на углах и расхождение из колонны по одному в разные стороны Третья неделя Тема «Л	Ходьба обычная; с высоким подниманием коленей; спиной вперед, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Маленькая горка»). Бег обычный; медленный в чередовании с прыжками с ноги на ногу	рыжки в высоту с места на двух ногах	Упражнения с палкой, И/у «Пограничники», «Мельница», «Самолет».	Катание скалки стопами ,И/у «Маляр», «Гусеница», эстафета с палочкой.	Подвижная игра «Мяч соседу». Игра малой подвижности «Кто ушел?» Упражнение «Маятник».	овороты на углах и расхождение из колонны по одному в разные стороны
Построение в парах на месте в чередовании с построением в колонну	Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне. Бег мелким и широким шагом, врассыпную	Ходьба по скамейке с перешагиванием через кирпичики (руки за головой) 3	Упражнения с мячом, И/у «Лодочка», «Потягивающаяся кошка», «Скорпион».	И/у «Дождь», «Хлопки», «Гусеницы».	Упражнение «Маятник»	Подвижная игра «Мы — веселые ребята». Игра малой подвижности «Подкрадись неслышно»
Четвертая неделя Тема Построение в парах на месте в чередовании с построением в колонну	Канатоходцы» Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне. Бег мелким и широким шагом, врассыпную	Упражнения на статическое рав- новесие	Упражнения с палкой, И/у «Мельница», «Самолет», «Супермен».	И/у «Пройди по канату», «Паучок», «Растяни ленту», «Уберем игрушки».	Упражнение «На турнике»	Подвижная игра «Два Яшки». Игра малой подвижности «Кто ушел?»

Декабрь

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Упражнения для профилактики нарушения осанки	Упражнения для профилактики плоскостопия	Упражнения на дыхание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7
Первая неделя Тема «Путег	шествие в зимний лес»					
«три»; перестроение по расчету; построение в звенья за ведущим	одьба обычная; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Салют»). Бег обычный; «змейкой»; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Чудесные ладошки»)	Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча под коленом	Упражнения с палкой, И/у «Лягушонок», «Велосипедист», «Рыбка».	одьба по массажному коврику, И/у «Пройди по палке», «Разбойники» , Елочка.	Упражнение «Вырасти большой»	Подвижная игра «Щука». Игра малой подвижности «Хвост змеи»
Вторая неделя Тема «Друж			T	1		
Перестроение в пары и в колонны. Перестроение в шеренгу, две шеренги	одьба обычная; широким шагом; приставным шагом лицом по кругу. Бег обычный; широким шагом, мелким шагом; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Салют»)	Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча под коленом и над головой	Упражнения с мячом, И/у «Качалка», «Змея», «Супермен».	Катание мяча стопами ,И/у «Не урони мяч», «Подними платочек», «Балерина».	Упражнение «Подыши одной ноздрей».	одвижная игра «Снежная перестрелка». Игра малой подвижности «Друзья»
Третья неделя Тема «Путег	пествие к елке»					
Построение в две колонны, расчет на «раз», «два» в шеренге и в колонне	Ходьба обычная; в глубоком приседе; с поворотом туловища назад (веселая зарядка «Медуза»). Бег «змейкой»; широким шагом; с преодолением препятствий (воротца или кубы, высота 20-25 см)	Ходьба по рейке, гимнастической скамейке, с перекладыванием малого мяча из руки над головой	Упражнения с мячом, И/у «Качалка», «Ласточка», «Змея».	Катание мяча стопами, И/у «Не урони мяч», «пингвины», «Качели».	Упражнение «Петух».	Подвижная игра «Возьми платочек». гра малой подвижности «Шуршащая сказка»
Четвертая неделя Тема «Др	ужные пингвины»					
Построение в две колонны, расчет на «раз», «два» в шеренге и в колонне	Ходьба обычная; в глубоком приседе; с поворотом туловища назад (веселая зарядка «Медуза»). Бег «змейкой»; широким шагом; с преодолением препятствий (воротца или кубы, высота 20-25 см)	Ходьба по рейке, гимнастической скамейке, с перекладыванием малого мяча из руки над головой	И/у «Скольжение», «Дровосек», «Ножницы», «Ласточка».	Ходьба по массажному по коврику по канату "И/у «Паучок», «Балет», «Перекати мяч».	Упражнение «Гуси летят».	одвижная игра «Коло- бок». гра малой подвижности «Дружные пин- гвины»

Январь

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Упражнения для профилактики нарушения осанки	Упражнения для профилактики плоскостопия	Упражнения на дыхание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7
	Забавы зимушки-зимы»					
одну и три ко- лонны; пере- строение в па- ры	бычная ходьба в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и носках. Бег обычный; с высоким подниманием коленей; с остановкой по сигналу (бег врассыпную; веселая зарядка «Маленькая горка»)	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием обруча	Упражнения с обручем ,И/у «Качалка», «Ласточка», «Змея».	Ходьба по массажной дорожке, И/у «Пройди по обручу», «Носильщик», «Гусеницы».	Упражнение «Семафор»	Подвижная игра «Удочка». Игра малой подвижности «Кто ушел?»
*	ема «Качели-карусели»				T	
строение в солину, расхождение через середину по одному в разные стороны	одьба с длинным шнуром по кругу. Бег обычный; со шнуром «змейкой»; с остановкой по сигналу (присесть; веселая зарядка «Качели-карусели»)	одьба по гимнасти- ческой скамейке с мешочком с песком на голове с приседа- нием в середине ска- мейки	пражнения с палкой, И/у «Самолет», «Ножницы», «Кошка».	Ходьба по канату, И/у «Новогодняя елочка», «Паучок», «Собери игрушки».	Упражнение «На с турнике».	одвижная игра «Чай-чай- выручай». гра малой подвижности «Летает — не летает»
	ема «Красивая походка»				<u> </u>	
рестроение в две колонны на месте; повороты на месте кругом и перестроение в три колонны	Ходьба обычная в колонне; с остановкой по сигналу (лечь, сесть; веселая зарядка «Велосипед»). Бег обычный; с преодолением препятствий (воротца, предметы)	Ходьба с мешочком на голове.	у «Самолет», «Пловцы», «Лодочка», «Ласточка».	одьба по ребристой доске, И/у «Резвые зайчата», «Ежик», «Собери игрушки».	Подвижная игра «Найди свое место». Игра малой подвижности «Подкрадись неслышно» Упражнение «Воздушный шар».	
Четвертая неделя	н Тема «Волшебная палочка»					
вороты на углах и расхождение из колонны по одному в разные стороны	Ходьба обычная; с высоким подниманием коленей; спиной вперед, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Маленькая горка»). Бег обычный; медленный в чередовании с прыжками с ноги на ногу	рыжки в высоту с места на двух ногах	Упражнения с палкой, И/у «Пограничники», «Мельница», «Самолет».	Катание скалки стопами ,И/у «Маляр», «Гусеница», эстафета с палочкой.	Подвижная игра «Мяч соседу». Игра малой подвижности «Кто ушел?» Упражнение «Маятник».	овороты на углах и расхождение из колонны по одному в разные стороны

Февраль

Строевые	Ходьба, бег	Упражнения на	Упражнения для	Упражнения для	Упражнения на	Подвижные игры
упражнения и		равновесие	профилактики	профилактики	дыхание	
перестроения			нарушения осанки	плоскостопия		
1	2	3	4	5	6	7
Первая неделя Тема «П	ожарные на учении»					
Перестроение в одну	бычная ходьба в колонне и	одьба по доске с	пражнения с мячом,	у «Пингвин с	Упражнение	Подвижная игра «Розы,
и три колонны;	шеренге, по сигналу	закрытыми глазами	И/у «Рыбка»,	мячом», « Веселые прыжки», «Собери	«Маятник»	тюльпаны». Игра малой
перестроение в ше-	(веселая зарядка «Качели-		«Пограничники»,	Предметы»		подвижности «Котята и клу-
ренгу и в круг	карусели»). Бег с		«Самолет»,			бочки»
	изменением темпа и со		«Лодочка».			
	сменой направления					
Вторая неделя Тема «П		T	T	T		
· ·	одьба с выпадами, по сиг-	Ходьба по доске с		одьба по ребристой	Упражнение	одвижная игра «Грибы, ягоды,
шеренге; пере-	налу (веселая зарядка	закрытыми глазами с	палкой ,И/у	доске, И/у «Пройди	«Ветер»	цветы». Игра малой
строение в звенья	«Лодочка»). Бег	поворотом посере-	«Пограничники»,	по палке», эстафета с		подвижности «Тихо — громко»
	обычный; в чередовании	дине вокруг себя	«Дровосек»,	машинками.		
	с прыжками с ноги на		«Супермен»,			
	ногу; медленный бег		«Пловец».			
Третья неделя Тема «Ч	спиной вперед					
		V C	X7	одьба по массажному	X7	п
1 /	одьба обычная; с оста-	Ходьба по гимна-	Упражнения с палкой, И/у	коврику, И/у	Упражнение	Подвижная игра «Щука». Игра
«два», «три»; пере-	новкой по сигналу (веселая зарядка «Салют»).	стической скамейке с	,	«Пройди по палке»,	«Вырасти большой»	малой подвижности «Хвост
строение по расчету;	селая зарядка «Салют»). Бег обычный; «змейкой»;	перекладыванием	«Лягушонок», «Велосипедист»,	«Разбойники»,		змеи»
построение в звенья за ведущим	с остановкой по сигналу	мяча под коленом	«Велосипедист», «Рыбка».	Елочка.		
за ведущим	(веселая зарядка		WI BIOKa//.			
	«Чудесные ладошки»)					
Четвертая неделя Тема						
Перестроение в пары		Ходьба по гимна-	Упражнения с	Катание мяча	Упражнение	одвижная игра «Снежная
колонны. Перестроени		стической скамейке	мячом, И/у	стопами "И/у «Не	«Подыши одной	перестрелка». Игра малой
шеренгу, две шеренги	приставным шагом	с перекладыванием	«Качалка», «Змея»,	урони мяч»,	ноздрей».	подвижности «Друзья»
1 3777	лицом по кругу. Бег	мяча под коленом и	«Супермен».	«Подними	, 1	, u s
	обычный; широким	над головой		платочек»,		
	шагом, мелким ша-			«Балерина».		
	гом; с остановкой по			-		
	сигналу (веселая					
	зарядка «Салют»)					

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Упражнения для профилактики нарушения осанки	Упражнения для профилактики плоскостопия	Упражнения на дыхание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7
Первая неделя Тема «Мы — н		Т	**	III/ II V	T x 7	
Построение в шеренгу, колону; расчет на «раз» и «два»; построение в один, два круга	бычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево), в колонне. Бег обычный; со сменой направления; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Лодочка»)		Упражнения с обручем, И/у «Змея», «Кошка», «Колечко», Мельница ».	И/у «Пройди по обручу», «Балерина», «Подними платочек»	Упражнение «Насос»	Подвижная игра «Возьми платочек». Игра малой подвижности «Летела ворона»
Вторая неделя Тема В гости к						
•	одьба обычная в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево); в колонне; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Лодочка»). Бег обычный; со сменой направляющего; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Кенгуру»)		Упражнения с мячом, И/у «Качалка», «Паучок», «Ласточка».	атание мяча стопами, И/у «Гусеницы», «Качели» , «Сложи фигуру из пробок»	Упражнение «Задувание свечи»	одвижная игра «Третий лишний». Игра малой подвижности «Тихо — громко»
ерестроение в одну и три ко-		Ходьба по	Vinonguanua	Vo. 11 60 110	Vирочионио	Подружией игре
лонны; перестроение в пары	бычная ходьба в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и носках. Бег обычный; с высоким подниманием коленей; с остановкой по сигналу (бег врассыпную; веселая зарядка «Маленькая горка»)	гимнастической скамейке с перешагиванием обруча	Упражнения с обручем ,И/у «Качалка», «Змея».	Ходьба по массажной дорожке, И/у «Пройди по обручу», «Носильщик», «Гусеницы».	Упражнение «Семафор»	Подвижная игра «Удочка». Игра малой подвижно- сти «Кто ушел?»
Четвертая неделя Тема «Краст		T _	T T		T	
расхождение через середину по одному в разные стороны	одьба с длинным шнуром по кругу. Бег обычный; со шнуром «змейкой»; с остановкой по сигналу (присесть; веселая зарядка «Качели-карусели»)	одьба по гимнастической скамейке с мешочком с песком на голове с приседанием в середине скамейки	_		Упражнение «На турнике».	одвижная игра «Чай-чай- выручай». гра малой подвижности «Летает — не летает»

Апрель

Строевые	Ходьба, бег	Упражнения на	Упражнения для	Упражнения для	Упражнения	Подвижные игры
упражнения и		равновесие	профилактики	профилактики	на дыхание	1
перестроения			нарушения осанки	плоскостопия		
1	2	3	4	5	6	7
Первая неделя Тема «Ц	Цирк»					
Перестроение в три	одьба обычная; на высоких	Ходьба по гим-	Упражнения с палкой,	Ходьба по палке, И/у	Упражнение	Подвижная игра «Ты с
колонны на месте и в	четвереньках; с выпадами	настической скамейке	И/у «Велосипедист»,	«Елочка» , «Маляр»,	«Семафор»	мячом играй, играй, но
движении	(веселая зарядка «Экскаватор»).	с продвижением в	«Лодочка», «Супермен»	«Балерина»		число не забывай». Игра
	Медленный бег в течение 1 мин,	прыжках на двух				малой подвижности
	«змейкой»; с остановкой по	ногах посередине				«Скажи ласковое слово»
	звуковому сигналу (лечь на					
	живот)					
Вторая неделя Тема «Н	Ia рыбалку»					
on for restaura names	одьба обычная; спиной вперед; с	Ходьба по гим-	Упражнения с обручем,	Ходьба по массажной		одвижная игра «Четыре
одьба в колонне через	выпадами; с остановкой по	настической скамейке	И/у «Пловец», «Рыбка»,	дорожке, И/у	THOME HOLLING	цапли». Игра малой под-
середину, рас-	сигналу (веселая зарядка	с продвижением в	«Пограничники»	«Дождь», «Растяни	пражнение «Насос»	вижности «Кольцо-
пределение в разные стороны по одному	«Ежик»). Медленный бег в	прыжках на двух		ленточку»,	«пасос»	колечко»
стороны по одному	течение 1 мин;	ногах		«Балерина»		
Третья неделя Тема «В	еселые котята»					
Перестроение в одну	бычная ходьба в колонне и	одьба по доске с	пражнения с мячом, И/у	у «Пингвин с мячом»,	Упражнение	Подвижная игра «Розы,
и три колонны;	шеренге, по сигналу (веселая	закрытыми глазами	«Рыбка»,	« Веселые прыжки»,	«Маятник»	тюльпаны». Игра малой
перестроение в ше-	зарядка «Качели-карусели»). Бег		«Пограничники»,	«Собери Предметы»		подвижности «Котята и
ренгу и в круг	с изменением темпа и со сменой		«Самолет», «Лодочка».			клубочки»
	направления					
Четвертая неделя Тема	«Едем на машине»		•			
внение в колонне,	одьба с выпадами, по сигналу	Ходьба по доске с	Упражнения с палкой	одьба по ребристой	Упражнение	одвижная игра «Грибы,
шеренге; пере-	(веселая зарядка «Лодочка»). Бег	закрытыми глазами с	,И/у «Пограничники»,	доске, И/у «Пройди по	«Ветер»	ягоды, цветы». Игра
строение в звенья	обычный; в чередовании с	поворотом посередине	«Дровосек»,	палке», эстафета с	_	малой подвижности «Тихо
	прыжками с ноги на ногу;	вокруг себя	«Супермен», «Пловец».	машинками.		— громко»
	медленный бег спиной вперед		_			

Май

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Упражнения для профилактики нарушения осанки	Упражнения для профилактики плоскостопия	Упражнения на дыхание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7
Первая неделя Тема «Олими остроение в три, четыре	тийские звезды» Ходьба обычная в колонне па-	L 5	T 77	L	V	
колонны, парами	рами, по сигналу (перестроение в одну колонну; веселая зарядка «Экскаватор»). Бег на носках, с захлестом голени, по сигналу — остановка (веселая зарядка «Салют»)	одьба с перешагиванием через предметы на скамейке	Упражнения с ленточками, И/у «Качалка», «Ласточка», «Дровосек»—	атание мяча стопами, И/у «Хлопки, «Перекати мяч», «Балет».	Упражнение «Часики»	
Вторая неделя Тема «Спорт						
ерестроение парами в два круга; повороты направо, налево на месте	одьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, семенящим шагом; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Экскаватор»). Бег обычный; «змейкой» со сменой направляющего; семенящим шагом	Ходьба с перешаги- ванием через предметы на скамейке	пражнения с палкой, И/у «Мельница», «Ножницы» , «Змея», «Ласточка».	атание скалки, ходьба по канату, И/у Сложи фигуру из пробок», «Уберем игрушки», «Гусеницы».	Упражнение «Радуга обними меня».	
Третья неделя Тема «На лод	цочке»					
колону; расчет на «раз» и «два»; построение в один, два круга	бычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево), в колонне. Тобычный; со сменой направления; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Лодочка»)		Упражнения с обручем, И/у «Змея», «Кошка», «Колечко»,Мельниц а».	И/у «Пройди по обручу», «Балерина», «Подними платочек»	Упражнение «Насос»	Подвижная игра «Возьми платочек». Игра малой подвижности «Летела ворона»
Четвертая неделя Тема «Вес						
Построение в три колонны тройками; размыкание и смыкание	рдьба обычная в сочетании с ход скрестным шагом (вперед, впр влево); в колонне; с остановко сигналу (веселая зар «Лодочка»). Бег обычный; сменой направляющего; остановкой по сигналу (весе зарядка «Кенгуру»)	оаво, й по ядка со с	Упражнения с мячом, И/у «Качалка», «Паучок», «Ласточка».	атание мяча стопами, И/у «Гусеницы», «Качели» , «Сложи фигуру из пробок»	Упражнение «Задувание свечи»	одвижная игра «Третий лишний». Игра малой подвижности «Тихо — громко»