

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.

Чебоксары, 2018

I. 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 топ** - упражнения на укрепление свода стопы, незаменимые для детей с развивающимся плоскостопием.

- **Упражнения с массажным мячом** — катание подошвами массажного мяча; развивает свод стопы малыша.

- **Ваву 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

- принцип региональной специфики

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 I. *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 всех»

Материально-техническое обеспечение рабочей программы

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

Обеспечение приобретения опыта в двигательной деятельности	Тренажер для массажа ног Бревно гимнастическое напольное Гантели детские Доска с ребристой поверхностью Дорожка-змейка (канат)	Наглядно - дидактический материал (плакаты, карточки)	Магнитофон CD и аудио материал Слайды, презентации
Развитие физических качеств	Дорожка – мат Дуга большая Дуга малая		
Формирование опорно-двигательную систему организма	Канат гладкий Канат с узлами Кегли (набор) Кольцеброс (набор) Кольцо плоское		
Развитие крупной и мелкой моторики обеих рук	Кольцо мягкое Контейнер для хранения мячей передвижной Куб деревянный малый Куб деревянный большой		
Обеспечить овладения основных движений	Лента короткая Лента длинная Массажные коврики 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 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 «Прогулка в осенний сад»						
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 перешагиванием через предметы (высота 5—10 см)	Упражнения с гимнастической палкой, упражнения «Лодочка», «Змея», «Велосипедист».	Катание мяча, перекат с пятки на носок, упражнения «Гусеницы», «Пройди по палке».	Упражнение «Часики»	Подвижная игра «Мы осенние листочки». Малоподвижная игра «Узнай, кто позвал»
Вторая неделя Тема «Экскурсия в лес на поезде»						
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 перешагиванием 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»
Третья неделя Тема «День рождения куклы Маши»						
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»
Четвертая неделя Контрольно-проверочное занятие						
Равнение по ориентиру (канат)	Ходьба обычная, на носках и пятках, бег с высоким подниманием колен, галопом.	Ходьба по скамейке (высота 20—25 см)	Упражнения с мячом, «Скорпион», «Дельфин с мячом», «Змея».	И/у «Не урони мяч», «Веселые прыжки», «Присядка».	Упражнение Воздушный шар.	Подвижная игра «Мы осенние листочки». 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 карусель»						
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 на-строение»
Вторая неделя Тема «В гости к Винни Пуху»						
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 перешагиванием 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 Солнышко и дождик»						
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 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 «Путешествие на волшебный остров»						
Из колонны по одному в колонну по два за направляющим	Чередование обычной ходьбы с ходьбой в полуприседе (веселая зарядка «Солдатик»). Бег пригнувшись (крадучись) с остановкой; врассыпную по сигналу	Ходьба по узкой гимнастической скамейки	Упражнения с обручем И/у «Кошка», «Супермен», «Змея».	И/у «Пройди по обручу», «Веселые прыжки», «Гусеницы».	Упражнение «Подыши одной ноздрей».	Подвижная игра «Зайцы и волк». Малоподвижная игра «Дружные пингвины»
Вторая неделя Тема «Путешествие на волшебный остров»						
Из колонны по одному в колонну по три по ориентирам	Ходьба обычная, широким шагом с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Салют»). Бег с изменением темпа по звуковому сигналу пригнувшись	Ходьба по узкой гимнастической скамейки	Упражнения с палкой, И/у «Скольжение», «Лодочка», «Колечко».	Ходьба по палке, И/у»Перекат с пятки на носок», «Подними Платочек», «Гармошка».	Упражнение «Маятник».	Подвижная игра «Найди свой домик». Малоподвижная игра «Если нравится тебе»
Третья неделя Тема недели «В осенний лес»						
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 перешагиванием через предметы (высота 5—10 см)	Упражнения с гимнастической палкой, упражнения «Лодочка», «Змея» Велосипедист».	Катание мяча, перекал с пятки на носок, упражнения «Гусеницы», «Пройди по палке».	Упражнение «Часики»	Подвижная игра «Мы осенние листочки». Малоподвижная игра «Узнай, кто позвал»
Четвертая неделя Тема недели «Прогулка по лианам»						
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»

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 одному в колонну по три за направляющим по ориентирам	Чередование ходьбы в парах с ходьбой враспынную, широким шагом, с остановкой по сигналу (присесть), с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Лодочка»). Чередование бега в парах с бегом враспынную, с высоким подниманием коленей с остановкой по сигналу «Цапля».	Перепрыгивание через препятствия двумя ногами (высота 15 см) 3	Упражнения с мячом, И/у «Прогибание спины», Пройди с мешочком на голове», «Дельфин с мячом».	Ходьба по массажному коврику, катание мяча ногами, И/у «Не урони мяч», «Шалаш», «Гусеницы».	Упражнение «Семафор».	Подвижная игра «Снежинки и ветер». Малоподвижная игра «Шуршащая сказка»
Вторая неделя Тема «Магазин игрушек»						
Из колонны по одному в колонну по два за направляющим в движении	Ходьба на носках, пятках ,внешней стороне стопы, приставным шагом, с высоким подниманием колена скользящим шагом .Бег с высоким подниманием колен ,галопом.	Спрыгивание с высоты (25 см) в обозначенное место	Упражнения с палкой, И/у «Скольжение», «Рыбка», «Самолет».	Ходьба по палке, катание мяча стопами ,»Елочка»,И/у « Балерина»,лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом(высота 2 м).	Упражнение «Насос».	Подвижная игра «Непослушные цыплята». Малоподвижная игра «Что в мешочке?»
Третья неделя Тема «Солдатик»						
Из колонны по одному в колонну по два за направляющим	Чередование обычной ходьбы с ходьбой в полу-приседе (веселая зарядка«Солдатик»). Бег пригнувшись (крадучись) с остановкой; враспынную по сигналу	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки	Упражнения с обручем И/у «Кошка», «Супермен», «Змея».	И/у «Пройди по обручу», «Веселые прыжки», « Гусеницы».	Упражнение «Подыши одной ноздрей».	Подвижная игра «Зайцы и волк». Малоподвижная игра «Дружные пингины»
Четвертая неделя Тема «На салют»						
Из колонны по одному в колонну по три по ориентирам	Ходьба обычная, широким шагом с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Салют»). Бег с изменением темпа по звуковому сигналу пригнувшись	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки	Упражнения с палкой, И/у «Скольжение», «Лодочка», «Колечко».	Ходьба по палке, И/у»Перекат с пятки на носок», «Подними Платочек», «Гармошка».	Упражнение «Маятник».	Подвижная игра «Найди свой домик». Малоподвижная игра «Если нравится тебе»

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

Февраль

Март

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

Март

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 «Волшебная палочка-выручалочка»						
Построение в три колонны по ориентиру, повороты направо, налево	Ходьба обычная, «змейкой» со сменой темпа, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Маленькая горка»). Бег «змейкой» между предметами, с преодолением препятствий (кубики)	Ходьба приставным шагом по скамейке (высота 30—40 см, ширина 30 см), руки в стороны	Упражнения с мячом, И/у «Велосипедист», «Скорпион», «Лодочка».	Катание мяча стопами ,И/у «Веселый мяч», «Носильщик», «Гусеницы».Лазанье по гимнастической лестнице(высота 2 м).	Упражнение «Задувание свечи».	Подвижная игра «Найди пару». Малоподвижная игра «Друзья»
Вторая неделя Тема «Волшебная палочка-выручалочка»						
Перестроение из колонны по одному, в колонну по два в движении	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена ,в полу-приседе .Бег с выбрасыванием ног вперед, галопом.	Ходьба по гимнастической скамейке (на голове мешочек с песком) .	Упражнения с палкой, И/у «Кошка» , «Супермен», «Самолет».	Ходьба по палке, катание скалки ,И/у «Веселые обезьянки», «Гусеницы», «Собери предметы».	Упражнение «Вырасти большой».	Подвижная игра «Медведь». Малоподвижная игра «Два медведя»
Третья неделя Тема «Самый быстрый»						
Построение в две колонны за направляющим со сменой ведущего	Ходьба обычная, в полуприседе, на носках, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Потягивание»). Бег в колонне друг за другом, между предметами, с остановкой по сигналу (лечь на живот)	Ходьба приставным шагом по скамейке (высота 30—40 см, ширина 30 см), руки в стороны .	Упражнения с обручем, И/у «Качалка с обручем», «Влезание в обруч» «Едем на машине».	И/у Пройди по обручу», «Сложи предметы в обруч», «Гусеницы», «Балерина».	Упражнения «Гудок парохода»	Подвижная игра «Самый быстрый». Малоподвижная игра «Съедобное — несъедобное»
Четвертая неделя Тема «Путешествие на речку»						
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 пяток назад.	Ходьба приставным шагом по скамейке (высота 30—40 см, ширина 30 см), руки в стороны с поворотом вокруг себя посередине .	Упражнения с палкой, И/у «Лягушонок», «Рыбка», «Пловцы».	Ходьба по ребристой доске ,перекат с пятки на носок ,И/у «Присядка», «Подними платочек».	Упражнение «Маятник»	Подвижная игра «Сова». Малоподвижная игра «Шуршащая сказка»

Апрель

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 «Путешественники»						
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»
Вторая неделя Тема «Путешественники»						
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, пережат с пятки на носок, И/у «Пройди по палке», «Гармошка», Гусеницы».	Упражнение «На турнике».	Подвижная игра «Вдвоем в обруче». Малоподвижная игра «Если нравится тебе»
Третья неделя Тема Дружные ребята»						
Построение в три колонны по ориентиру, повороты направо, налево	Ходьба обычная, «змейкой» со сменой темпа, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Маленькая горка»). Бег «змейкой» между предметами, с преодолением препятствий (кубики)	Ходьба приставным шагом по скамейке (высота 30—40 см, ширина 30 см), руки в стороны	Упражнения с мячом, И/у «Велосипедист», «Скорпион», «Лодочка».	Катание мяча стопами, И/у «Веселый мяч», «Носильщик», «Гусеницы». Лазанье по гимнастической лестнице (высота 2 м).	Упражнение «Задувание свечи».	Подвижная игра «Найди пару». Малоподвижная игра «Друзья»
Четвертая неделя Тема Веселые обезьянки»						
Перестроение из колонны по одному, в колонну по два в движении	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, в полу-приседе. Бег с выбрасыванием ног вперед, галопом.	Ходьба по гимнастической скамейке (на голове мешочек с песком) .	Упражнения с палкой, И/у «Кошка», «Супермен», «Самолет».	Ходьба по палке, катание скалки, И/у «Веселые обезьянки», «Гусеницы», «Собери предметы».	Упражнение «Вырасти большой».	Подвижная игра «Медведь». Малоподвижная игра «Два медведя»

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 солнечной 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 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 солнечной 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 «Велосипедисты»						
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, враспынную; 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 «Путешественники»						
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, пережат 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 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 «Сбор урожая»						
Построение в колонну, равнение на ведущего	Ходьба обычная; в чередовании с ходьбой на носках и в полу-приседе. Бег с изменением темпа (с ускорением, замедлением), с остановкой по сигналу	Ходьба по узкой рейке, гимнастической скамейке, (складывать «овощи» в корзину)	Упражнения с палкой, И/у «Лягушонок», «Змея», «Рыбка».	Катание скалки, И/у «Дождь», «Радуга», «Собери урожай».	Упражнение «Радуга, обними меня».	Подвижная игра «Погрузка овощей». Игра малой подвижности «Тик-так»
Вторая неделя Тема «Спортсмены»						
Построение в колонну, шеренгу, равнение на месте	Ходьба обычная с чередованием с ходьбой на пятках, носках, врассыпную. Бег обычный в чередовании с бегом с высоким подниманием коленей, с захлестом голеней	Ходьба по скамейке с перешагиванием через кирпичики (руки на поясе)	И/у «Солнышко», «Ножницы», «Ласточка».	Катание массажного мяча стопами, И/у «Маляр», «Хлопки», «Башенка».	Барабанщик.	Подвижная игра-эстафета «Кто скорее добежит до флажка». Игра малой подвижности «Овощи и фрукты»
Третья неделя Тема «Мы веселые ребята»						
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 «Канатоходцы»						
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	Упражнения на статическое равновесие	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?»

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 «Экскурсия в лес»						
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». Игра малой подвижности «Шуршащая сказка»
Вторая неделя Тема «Дружные 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 коврику, по канату, И/у «Паучок», «Балет», «Перекасти мяч».	Упражнение «Гуси летят».	Подвижная игра «Колобок». Игра малой подвижности «Дружные пингвины»
Третья неделя Тема «Сбор урожая»						
Построение в колонну, равнение на ведущего	Ходьба обычная; в чередовании с ходьбой на носках и в полу-приседе. Бег с изменением темпа (с ускорением, замедлением), с остановкой по сигналу	Ходьба по узкой рейке, гимнастической скамейке, (складывать «овощи» в корзину)	Упражнения с палкой, И/у «Лягушонок», «Змея», «Рыбка».	Катание скалки, И/у «Дождь», «Радуга», «Собери урожай».	Упражнение «Радуга, обними меня».	Подвижная игра «Погрузка овощей». Игра малой подвижности «Тик-так»
Четвертая неделя Тема «Самые Быстрые»						
Построение в колонну, шеренгу, равнение на месте	Ходьба обычная с чередованием с ходьбой на пятках, носках, врассыпную. Бег обычный в чередовании с бегом с высоким подниманием коленей, с захлестом голеней	Ходьба по скамейке с перешагиванием через кирпичики (руки на поясе)	И/у «Солнышко», «Ножницы», «Ласточка».	Катание массажного мяча стопами, И/у «Маляр», «Хлопки», «Башенка».	Барабанщик.	Подвижная игра-эстафета «Кто скорее добежит до флажка». Игра малой подвижности «Овощи и фрукты»

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 «Путешествие по городу»						
Перестроение 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».	Ходьба по ребристой доске, И/у «Резвые зайчата», «Ежик», «Собери игрушки».	Подвижная игра «Найди свое место». Игра малой подвижности «Подкрадись неслышно» Упражнение «Воздушный шар».	
Вторая неделя Тема «Веселые ребята»						
Повороты 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	Прыжки в высоту с места на двух ногах	Упражнения с палкой, И/у «Пограничники», «Мельница», «Самолет».	Катание скалки стопами, И/у «Маятник», «Гусеница», эстафета с палочкой.	Подвижная игра «Мяч соседу». Игра малой подвижности «Кто ушел?» Упражнение «Маятник».	Повороты на углах и расхождение из колонны по одному в разные стороны
Третья неделя Тема «Ловкачи»						
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, враспынную	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 Канатоходцы»						
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, враспынную	Упражнения на статическое равновесие	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 «Путешествие в зимний лес»						
Расчет на «раз», «два», «три»; перестроение по расчету; построение в звенья за ведущим	Ходьба 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».	Ходьба по массажному коврику, И/у «Пройди по палке», «Разбойники», Елочка.	Упражнение «Вырасти большой»	Подвижная игра «Щука». Игра малой подвижности «Хвост змеи»
Вторая неделя Тема «Дружные ребята»						
Перестроение в пары и в колонны. Перестроение в шеренгу, две шеренги	Ходьба 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».	Подвижная игра «Снежная перестрелка». Игра малой подвижности «Друзья»
Третья неделя Тема «Путешествие 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», «пингины», «Качели».	Упражнение «Петух».	Подвижная игра «Возьми платочек». Игра малой подвижности «Шуршащая сказка»
Четвертая неделя Тема «Дружные пингины»						
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 коврику, по канату, И/у «Паучок», «Балет», «Перекасти мяч».	Упражнение «Гуси летят».	Подвижная игра «Колобок». Игра малой подвижности «Дружные пингины»

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
Первая неделя «Забавы зимушки-зимы»						
Перестроение в одну и три колонны; перестроение в пары	Обычная 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?»
Вторая неделя Тема «Качели-карусели»						
Перестроение в одну колонну, расхождение через середину по одному в разные стороны	Ходьба с длинным шнуром по кругу. Бег обычный; со шнуром «змейкой»; с остановкой по сигналу (присесть; веселая зарядка «Качели-карусели»)	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком с песком на голове с приседанием в середине скамейки	Упражнения с палкой, И/у «Самолет», «Ножницы», «Кошка».	Ходьба по канату, И/у «Новогодняя елочка», «Паучок», «Собери игрушки».	Упражнение «На турнике».	Подвижная игра «Чай-чай-выручай». Игра малой подвижности «Летает — не летает»
Третья неделя Тема «Красивая походка»						
Перестроение 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.	Упражнения с палкой, И/у «Самолет», «Пловцы», «Лодочка», «Ласточка».	Ходьба 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 Тема «Волшебная палочка»						
Повороты 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	Прыжки 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».	Повороты на углах и расхождение из колонны по одному в разные стороны

Февраль

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 «Пожарные на учении»						
Перестроение в одну и три колонны; перестроение в шеренгу и в круг	бычная ходьба в колонне и шеренге, по сигналу (веселая зарядка «Качели-карусели»). Бег с изменением темпа и со сменой направления	ходьба по доске с закрытыми глазами	упражнения с мячом, И/у «Рыбка», «Пограничники», «Самолет», «Лодочка».	упражнения с мячом, «Пингвин с мячом», «Веселые прыжки», «Собери Предметы»	Упражнение «Маятник»	Подвижная игра «Розы, тюльпаны». Игра малой подвижности «Котят и клубочки»
Вторая неделя Тема «Пограничники»						
ходьба в колонне, шеренге; перестроение в звенья	ходьба с выпадами, по сигналу (веселая зарядка «Лодочка»). Бег обычный; в чередовании с прыжками с ноги на ногу; медленный бег спиной вперед	Ходьба по доске с закрытыми глазами с поворотом посередине вокруг себя	Упражнения с палкой, И/у «Пограничники», «Дровосек», «Супермен», «Пловец».	ходьба по ребристой доске, И/у «Пройди по палке», эстафета с машинками.	Упражнение «Ветер»	подвижная игра «Грибы, ягоды, цветы». Игра малой подвижности «Тихо — громко»
Третья неделя Тема «Чудесные ладошки»						
Расчет на «раз», «два», «три»; перестроение по расчету; построение в звенья за ведущим	ходьба 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».	ходьба по массажному коврику, И/у «Пройди по палке», «Разбойники», Елочка.	Упражнение «Вырасти большой»	Подвижная игра «Щука». Игра малой подвижности «Хвост змеи»
Четвертая неделя Тема «Веселые друзья»						
Перестроение в пары и в колонны. Перестроение в шеренгу, две шеренги	ходьба 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».	подвижная игра «Снежная перестрелка». Игра малой подвижности «Друзья»

Март

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 — юные циркачи»						
Построение в шеренгу, колонну; расчет на «раз» и «два»; построение в один, два круга	обычная 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 маме»						
Построение в три колонны тройками; размыкание и смыкание	ходьба 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».	бросание мяча стопами, И/у «Гусеницы», «Качели», «Сложи фигуру из пробок»	Упражнение «Задувание свечи»	Подвижная игра «Третий лишний». Игра малой подвижности «Тихо — громко»
Третья неделя Тема «Гимнасты»						
перестроение в одну и три колонны; перестроение в пары	обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и носках. Бег обычный; с высоким подниманием коленей; с остановкой по сигналу (бег враспынную; 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?»
Четвертая неделя Тема «Красивая походка»						
построение в одну колонну, расхождение через середину по одному в разные стороны	ходьба с длинным шнуром по кругу. Бег обычный; со шнуром «змейкой»; с остановкой по сигналу (присесть; веселая зарядка «Качели-карусели»)	ходьба по гимнастической скамейке с мешочком с песком на голове с приседанием в середине скамейки	Упражнения с палкой, И/у «Самолет», «Ножницы», «Кошка».	Ходьба по канату, И/у «Новогодняя елочка», «Паучок», «Собери игрушки».	Упражнение «На турнике».	Подвижная игра «Чай-чай-выручай». Игра малой подвижности «Летает — не летает»

Апрель

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 «Цирк»						
Перестроение в три колонны на месте и в движении	Ходьба обычная; на высоких четвереньках; с выпадами (веселая зарядка «Экскаватор»). Медленный бег в течение 1 мин, «змейкой»; с остановкой по звуковому сигналу (лечь на живот)	Ходьба по гимнастической скамейке с продвижением в прыжках на двух ногах посередине	Упражнения с палкой, И/у «Велосипедист», «Лодочка», «Супермен»	Ходьба по палке, И/у «Елочка» , «Маляр», «Балерина»	Упражнение «Семафор»	Подвижная игра «Ты с мячом играй, играй, но число не забывай». Игра малой подвижности «Скажи ласковое слово»
Вторая неделя Тема «На рыбалку»						
Ходьба в колонне через середину, распределение в разные стороны по одному	Ходьба обычная; спиной вперед; с выпадами; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Ежик»). Медленный бег в течение 1 мин;	Ходьба по гимнастической скамейке с продвижением в прыжках на двух ногах	Упражнения с обручем, И/у «Пловец», «Рыбка», «Пограничники»	Ходьба по массажной дорожке, И/у «Дождь», «Растяни ленточку», «Балерина»	Упражнение «Насос»	Подвижная игра «Четыре цапли». Игра малой подвижности «Кольцо-колечко»
Третья неделя Тема «Веселые котята»						
Перестроение в одну и три колонны; перестроение в шеренгу и в круг	Обычная ходьба в колонне и шеренге, по сигналу (веселая зарядка «Качели-карусели»). Бег с изменением темпа и со сменой направления	Ходьба по доске с закрытыми глазами	Упражнения с мячом, И/у «Рыбка», «Пограничники», «Самолет», «Лодочка».	И/у «Пингвин с мячом», «Веселые прыжки», «Собери Предметы»	Упражнение «Маятник»	Подвижная игра «Розы, тюльпаны». Игра малой подвижности «Котята и клубочки»
Четвертая неделя Тема «Едем на машине»						
Ходьба в колонне, шеренге; перестроение в звенья	Ходьба с выпадами, по сигналу (веселая зарядка «Лодочка»). Бег обычный; в чередовании с прыжками с ноги на ногу; медленный бег спиной вперед	Ходьба по доске с закрытыми глазами с поворотом посередине вокруг себя	Упражнения с палкой, И/у «Пограничники», «Дровосек», «Супермен», «Пловец».	Ходьба по ребристой доске, И/у «Пройди по палке», эстафета с машинками.	Упражнение «Ветер»	Подвижная игра «Грибы, ягоды, цветы». Игра малой подвижности «Тихо — громко»

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 «Олимпийские звезды»						
Построение в три, четыре колонны, парами	Ходьба обычная в колонне парами, по сигналу (перестроение в одну колонну; веселая зарядка «Экскаватор»). Бег на носках, с захлестом голени, по сигналу — остановка (веселая зарядка «Салют»)	Ходьба с перешагиванием через предметы на скамейке	Упражнения с ленточками, И/у «Качалка», «Ласточка», «Дровосек»—	Прыжки на мяча стопами, И/у «Хлопки», «Перекасти мяч», «Балет».	Упражнение «Часики»	
Вторая неделя Тема «Спортсмены»						
Построение парами в два круга; повороты направо, налево на месте	Ходьба 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 перешагиванием через предметы на скамейке	Упражнения с палкой, И/у «Мельница», «Ножницы», «Змея», «Ласточка».	Прыжки скалки, ходьба по канату, И/у Сложи фигуру из пробок», «Уберем игрушки», «Гусеницы».	Упражнение «Радуга обними меня».	
Третья неделя Тема «На лодочке»						
Построение в шеренгу, колонну; расчет на «раз» и «два»; построение в один, два круга	Ходьба обычная 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»
Четвертая неделя Тема «Веселые ребята»						
Построение в три колонны тройками; размыкание и смыкание	Ходьба 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».	Прыжки мяча стопами, И/у «Гусеницы», «Качели», «Сложи фигуру из пробок»	Упражнение «Задувание свечи»	Подвижная игра «Третий лишний». Игра малой подвижности «Тихо — громко»