

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение  
«Михайловский детский сад №6»  
(МКДОУ «Михайловский детский сад №6» )

ПРИНЯТА

Педагогическим советом  
МКДОУ «Михайловский детский сад  
№6»

Протокол от «29» августа 2024 г.

№ 1

УТВЕРЖДЕНА

Заведующий МКДОУ «Михайловский  
детский сад №6» Михайловского района  
Алтайского края

И.А. Морозкина  
Протокол от «29» августа № 46-О



**Перспективный план работы инструктора по физической культуре в подготовительной группе  
муниципального казённого дошкольного образовательного учреждения  
«Михайловский детский сад №6»  
на 2024/25 учебный год**

Составлен на основе Образовательной программы дошкольного образования по программе  
образовательной области «Физическое развитие» направление «Физическая культура»  
Муниципального казённого дошкольного образовательного учреждения  
«Михайловский детский сад №6» Михайловского района Алтайского края

Инструктор по физической культуре:  
Крайбер Т.М.

## Оглавление

1. Задачи ДОО на учебный год - 3 стр
2. Основные задачи в области «Физическая культура» - 3стр
3. Списочный состав возрастной группы – 3-4 стр
4. Планируемые результаты возрастной группы по ФОП ДО – 4стр
5. Режим пребывания детей в ДОО -8 - 9стр
6. Планирование организации образовательной деятельности с детьми подготовительной группы-10стр.
7. Физкультурно-оздоровительная работа – 11 стр.
8. Двигательный режим возрастной группы – 12стр.
9. Темы недель на учебный год – 14 - 15 стр
10. Взаимодействие с родителями – 17 - 18 стр
11. Примерный ежедневный план занятий по физической культуре. Старшая группа. Дети 5 -6 лет– 19 - 38стр.

### **Задачи ДО на учебный год:**

- Приобретение опыта двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости).
- Приобретение опыта в видах деятельности детей, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).
- Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.
- Овладение подвижными играми с правилами.
- Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **Основные задачи в области: «Физическая культура»**

#### **Физическое развитие**

1. Развитие физических качеств.
2. Правильное формирование опорно-двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики.
3. Правильное выполнение основных движений.
4. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.
5. Овладение подвижными играми с правилами.
6. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
7. Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.

### **Списочный состав возрастной группы**

<b>№ п/п</b>	<b>Фамилия, имя ребенка</b>	<b>Дата рождения</b>
1	Автушенко Алина	10.09.18
2	Алейникова Полина	17.02.18
3	Ефименко Александр	28.01.18
4	Карабан Евгений	16.12.17
5	Каршунова Маргарита	03.09.18
6	Кокимов Данил	03.09.18
7	Колягин Данил	25.05.18
8	Лисовая Милана	06.09.18
9	Лугаева Полина	06.04.18
10	Мухин Филипп	17.04.19

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Дата рождения
11	Никонов Михаил	26.02.18
12	Пальцев Александр	17.11.17
13	Семёнова Мария	12.11.18
14	Стрикунова Ангелина	15.06.18
15	Червов Игорь	27.02.19
16	Ятимов Тамерлан	21.03.18
17		
18		
19		
20		
Итого: мальчиков: <u>  9  </u> чел., девочек: <u>  7  </u> чел.		

### Планируемые результаты возрастной группы по ФОП ДО

Пункт 15.3.1 федеральной образовательной программы дошкольного образования.

#### В шести годах:

- у ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества;
- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в

двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;

- ребёнок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;

- ребёнок владеет средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками; способен понимать и учитывать интересы и чувства других; договариваться и дружить со сверстниками; старается разрешать возникающие конфликты конструктивными способами;

- ребёнок способен понимать свои переживания и причины их возникновения, регулировать свое поведение и осуществлять выбор социально одобряемых действий в конкретных ситуациях, обосновывать свои ценностные ориентации; ребёнок стремится сохранять позитивную самооценку;

- ребёнок проявляет положительное отношение к миру, разным видам труда, другим людям и самому себе;

- у ребёнка выражено стремление заниматься социально значимой деятельностью;

- ребёнок способен откликаться на эмоции близких людей, проявлять эмпатию (сочувствие, сопереживание, содействие);

- ребёнок способен к осуществлению социальной навигации как ориентации в социуме и соблюдению правил безопасности в реальном и цифровом взаимодействии;

- ребёнок способен решать адекватные возрасту интеллектуальные, творческие и личностные задачи; применять накопленный опыт для осуществления различных видов детской деятельности, принимать собственные решения и проявлять инициативу;

- ребёнок владеет речью как средством коммуникации, ведет диалог со взрослыми и сверстниками, использует формулы речевого этикета в соответствии с ситуацией общения, владеет коммуникативно-речевыми умениями;

- ребёнок знает и осмысленно воспринимает литературные произведения различных жанров, имеет предпочтения в жанрах литературы, проявляет интерес к книгам познавательного характера, определяет характеры персонажей, мотивы их поведения, оценивает поступки литературных героев;

- ребёнок обладает начальными знаниями о природном и социальном мире, в котором он живет: элементарными представлениями из области естествознания, математики, истории, искусства и спорта, информатики и инженерии и тому подобное; о себе, собственной принадлежности и принадлежности других людей к определенному полу; составе семьи, родственных отношениях и взаимосвязях, семейных традициях; об обществе, его национально-культурных ценностях; государстве и принадлежности к нему;

- ребёнок проявляет любознательность, активно задает вопросы взрослым и сверстникам; интересуется субъективно новым и неизвестным в окружающем мире; способен самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать; строить смысловую картину окружающей реальности, использует основные культурные способы деятельности;

- ребёнок имеет представление о жизни людей в России, имеет некоторые представления о важных исторических событиях Отечества; имеет представление о

многообразии стран и народов мира;

- ребёнок способен применять в жизненных и игровых ситуациях знания о количестве, форме, величине предметов, пространстве и времени, умения считать, измерять, сравнивать, вычислять и тому подобное;

- ребёнок имеет разнообразные познавательные умения: определяет противоречия, формулирует задачу исследования, использует разные способы и средства проверки предположений: сравнение с эталонами, классификацию, систематизацию, некоторые цифровые средства и другое;

- ребёнок имеет представление о некоторых наиболее ярких представителях живой природы России и планеты, их отличительных признаках, среде обитания, потребностях живой природы, росте и развитии живых существ; свойствах неживой природы, сезонных изменениях в природе, наблюдает за погодой, живыми объектами, имеет сформированный познавательный интерес к природе, осознанно соблюдает правила поведения в природе, знает способы охраны природы, демонстрирует заботливое отношение к ней;

- ребёнок способен воспринимать и понимать произведения различных видов искусства, имеет предпочтения в области музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельности;

- ребёнок выражает интерес к культурным традициям народа в процессе знакомства с различными видами и жанрами искусства; обладает начальными знаниями об искусстве;

- ребёнок владеет умениями, навыками и средствами художественной выразительности в различных видах деятельности и искусства; использует различные технические приемы в свободной художественной деятельности;

- ребёнок участвует в создании индивидуальных и коллективных творческих работ, тематических композиций к праздничным утренникам и развлечениям, художественных проектах;

- ребёнок самостоятельно выбирает технику и выразительные средства для наиболее точной передачи образа и своего замысла, способен создавать сложные объекты и композиции, преобразовывать и использовать с учётом игровой ситуации;

- ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, предлагает и объясняет замысел игры, комбинирует сюжеты на основе реальных, вымышленных событий, выполняет несколько ролей в одной игре, подбирает разные средства для создания игровых образов, согласовывает свои интересы с интересами партнеров по игре, управляет персонажами в режиссерской игре;

- ребёнок проявляет интерес к игровому экспериментированию с предметами, к развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами может объяснить содержание и правила игры другим детям, в совместной игре следит за точным выполнением правил всеми участниками;

- ребёнок способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели; демонстрирует сформированные предпосылки к учебной деятельности и элементы готовности к школьному обучению.

- ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам,

показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

- ребёнок настроен положительно по отношению к окружающим, охотно вступает в общение со взрослыми и сверстниками, проявляет сдержанность по отношению к незнакомым людям, при общении со взрослыми и сверстниками ориентируется на общепринятые нормы и правила культуры поведения, проявляет в поведении уважение и привязанность к родителям (законным представителям), демонстрирует уважение к педагогам, интересуется жизнью семьи и ДОО;

- ребёнок способен различать разные эмоциональные состояния взрослых и сверстников, учитывает их в своем поведении, откликается на просьбу помочь, в оценке поступков опирается на нравственные представления;

- ребёнок проявляет активность в стремлении к познанию разных видов труда и профессий, бережно относится к предметному миру как результату труда взрослых, стремится участвовать в труде взрослых, самостоятелен, инициативен в самообслуживании, участвует со сверстниками в разных видах повседневного и ручного труда;

- ребёнок владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила безопасного поведения в разных видах деятельности, демонстрирует умения правильно и безопасно пользоваться под присмотром взрослого бытовыми предметами и приборами, безопасного общения с незнакомыми животными, владеет основными правилами безопасного поведения на улице;

- ребёнок регулирует свою активность в деятельности, умеет соблюдать очередность и учитывать права других людей, проявляет инициативу в общении и деятельности, задает вопросы различной направленности, слушает и понимает взрослого, действует по правилу или образцу в разных видах деятельности, способен к произвольным действиям;

- ребёнок проявляет инициативу и самостоятельность в процессе придумывания загадок, сказок, рассказов, владеет первичными приемами аргументации и доказательства, демонстрирует богатый словарный запас, безошибочно пользуется обобщающими словами и понятиями, самостоятельно пересказывает рассказы и сказки, проявляет избирательное отношение к произведениям определенной тематики и жанра;

- ребёнок испытывает познавательный интерес к событиям, находящимся за рамками личного опыта, фантазирует, предлагает пути решения проблем, имеет представления о социальном, предметном и природном мире; ребёнок устанавливает закономерности причинно-следственного характера, приводит логические высказывания; проявляет

любопытность;

- ребёнок использует математические знания, способы и средства для познания окружающего мира; способен к произвольным умственным действиям; логическим операциям анализа, сравнения, обобщения, систематизации, классификации и другим, оперируя предметами разными по величине, форме, количеству; владеет счетом, ориентировкой в пространстве и времени;

- ребёнок знает о цифровых средствах познания окружающей действительности, использует некоторые из них, придерживаясь правил безопасного обращения с ними;

- ребёнок проявляет познавательный интерес к населенному пункту, в котором живет, знает некоторые сведения о его достопримечательностях, событиях городской и сельской жизни; знает название своей страны, её государственные символы;

- ребёнок имеет представление о живой природе разных регионов России, может классифицировать объекты по разным признакам; имеет представление об особенностях и потребностях живого организма, изменениях в жизни природы в разные сезоны года, соблюдает правила поведения в природе, ухаживает за растениями и животными, бережно относится к ним;

- ребёнок проявляет интерес и (или) с желанием занимается музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельностью; различает виды, жанры, формы в музыке, изобразительном и театральном искусстве; проявляет музыкальные и художественно-творческие способности;

- ребёнок принимает активное участие в праздничных программах и их подготовке; взаимодействует со всеми участниками культурно-досуговых мероприятий;

- ребёнок самостоятельно определяет замысел рисунка, аппликации, лепки, постройки, создает образы и композиционные изображения, интегрируя освоенные техники и средства выразительности, использует разнообразные материалы;

- ребёнок согласовывает свои интересы с интересами партнеров в игровой деятельности, умеет предложить и объяснить замысел игры, комбинировать сюжеты на основе разных событий, создавать игровые образы, управлять персонажами в режиссерской игре;

- ребёнок проявляет интерес к игровому экспериментированию, развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами действует в точном соответствии с игровой задачей и правилами.

#### ***Режим дня подготовительной группы на холодный период***

Режимные моменты	Группа	подготовительная
	Возраст	от 6 до 7 лет
Утренний приём, осмотр, игры, общение дежурство		08.00-09.00
Утренняя гимнастика		08.50-09.00
Подготовка к завтраку, завтрак		09.00-09.20
Игры, самостоятельная деятельность детей, свободное		09.20-09.30



общение детей	
Организованная образовательная деятельность, занятия со специалистом	09.30-11.20
Игры, самостоятельная деятельность детей	10.00-10.10 10.40-10.50
Подготовка к прогулке, прогулка	11.20-12.05
Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность	12.05-12.20
Подготовка к обеду Обед	12.20-12.45
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры. Чтение художественной литературы. Дневной сон	12.45-15.00
Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры	15.00-15.15
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	15.15-15.50 15.20-15.50
Подготовка к полднику, полдник	15.50-16.05
Игры, самостоятельная деятельность детей в центрах активности	16.05-16.55
Подготовка к прогулке. Прогулка, игры, уход детей домой	16.55-18.00

***Режим дня подготовительной группы на теплый период***

Режимные моменты	Группа	подготовительная
	Возраст	от 6 до 7 лет
Утренний приём, осмотр, игры, общение дежурство		08.00-09.00
Утренняя гимнастика		08.45-08.55
Подготовка к завтраку, завтрак		09.00-09.20
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, общение по интересам, экспериментирование)		09.20-12.05
Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность		12.05-12.20
Подготовка к обеду Обед		12.20-12.45

Подготовка ко сну, гигиенические процедуры. Чтение художественной литературы. Дневной сон	12.45-15.00
Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры	15.00-15.15
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	15.15-16.00
Подготовка к полднику, полдник	16.00–16.15
Игры, самостоятельная деятельность детей в центрах активности	16.15-16.55
Подготовка к прогулке. Прогулка, игры, уход детей домой	16.55-18.00

**Планирование организационной образовательной деятельности  
с детьми подготовительной группы.**

Дни недели	Время
<b>Вторник</b>	<b>10.45 – 11.15</b>
<b>Четверг</b>	<b>10.45 – 11.15</b>

**Кружок?**

## Физкультурно-оздоровительная работа

Физкультурно-оздоровительная работа в возрастной группе проводится в следующих формах:

1. Утренняя гимнастика — не менее 10 мин ежедневно. •
2. Физкультурное занятие — 30 мин 3 раза в неделю.
3. Физкультурные минутки — 2 мин ежедневно по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятий.
4. Гимнастика после сна — 15—20 мин ежедневно.
5. Воздушные процедуры в сочетании с физическими упражнениями после дневного сна.
6. Достаточная двигательная активность в спортзале, на прогулке. •
7. Физкультурные досуги — 1—2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе продолжительностью 25—30 мин.
8. Спортивный праздник — 2 раза в год продолжительностью не более 1—1,5 часа.
9. День здоровья — 1 раз в квартал.
10. Закаливание:
  - босохождение по «дорожкам здоровья» — ежедневно;
  - оздоровительный бег — ежедневно на прогулке с апреля по октябрь;
  - фитонцидотерапия (лук, чеснок) — неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания;
  - мытье рук, лица, шеи прохладной водой — ежедневно;
  - облегченная одежда детей — ежедневно;
  - прогулки на воздухе — ежедневно;
  - широкая аэрация помещений — ежедневно через каждые 1,5 часа в течение 10 мин;
  - <...>

### Двигательный режим возрастной группы.

<b>Вид занятий и форма двигательной деятельности</b>	<b>Особенности организации</b>	<b>6-7 лет</b>
1. Утренняя гимнастика	Ежедневно в зале или группе (летом на открытом воздухе)	5-10 мин.
2. Двигательная разминка во время перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз)	Ежедневно	10мин.
3. Физкультминутка, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования электронных средств обучения.	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий	2-5мин
4. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, во время утренней прогулки не менее 2 игр	30-40 мин.
5. Дифференцированные игры-упражнения на прогулке	Ежедневно, во время вечерней прогулки,	8-10 мин
6. Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна	15-20

и гимнастика после сна		мин
7. Образовательная деятельность по физическому воспитанию	2 раза в неделю с детьми от 1,5 – 4 лет 3 раза в неделю с детьми от 4 – 7 лет	30 мин.
8. Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя	
9. День здоровья	1 раз в квартал	+
10. Физкультурно-оздоровительные праздники	2 раза в год	60 мин.
11. Физкультурный досуг	1 раз в месяц	400 мин.

### Темы недель на учебный год

Дата	Тема
<b>Сентябрь</b> Источник: Планирование работы воспитателя ДОО (сентябрь – ноябрь)	
02.09—06.09	<b>Неделя «Страна безопасности»</b> Транспорт (декабрь – январь стр 5 – 25)
09.09—13.09	Мой любимый детский сад (стр 4 – 25)
16.09—20.09	Мои игрушки (стр 30 – 53)
23.09—27.09	Осень золотая, чудесные листья и цветы.(стр 145 – 169) <i>Творческий семейный конкурс «Осенний вернисаж»</i>
30.09—04.10	<b>Тематическая неделя «Неделя здоровья»</b>
<b>Октябрь</b> <i>Акция ко Дню пожилого человека</i>	
07.10—11.10	Чудо овощи и фрукты (стр 175 – 197)
14.10—18.10	Одежда осенью (стр 202 – 226)
21.10—25.10	Домашние животные (стр 60 – 82) <i>День отца. Выпуск семейной газеты «Лучшие папы в мире нет»</i>
28.10—01.11	Дикие животные. (стр 88 – 110)
<b>Ноябрь</b>	
05.11—08.11	Домашние и дикие животные осенью (стр 116 – 138)
11.11— 15.11	Россия мой дом. Мое родное село (стр 276 – 293)
18.11—22.11	Дом в котором я живу. (стр 298 – 315)
25.11—29.11	Я — человек. Моя семья (стр 232 – 249) <b>ПРОЕКТ «НАША ДРУЖНАЯ СЕМЬЯ»</b>
<b>Декабрь</b> Источник: Планирование работы воспитателя ДОО (декабрь - февраль)	
02.12—06.12	Я человек. Мы девочки и мальчики. (сентябрь – ноябрь стр 254 – 271) <b>ПРОЕКТ «НАША ДРУЖНАЯ СЕМЬЯ»</b>
09.12—13.12	Зимушка хрустальная (стр 29 – 49) <i>Семейный творческий конкурс новогодних поделок «Новогодние чудеса»</i>
16.12—20.12	Скоро, скоро Новый год. (стр 53 – 71)

Дата	Тема
	<i>Семейный творческий конкурс новогодних поделок «Новогодние чудеса»</i>
23.12—28.12	Новогодние сюрпризы (стр 75 – 94)
<b>Январь</b>	
09.01—10.01	Белоснежная зима.
13.01—17.01	Белоснежная зима. Зимние забавы. (стр 98 – 117)
20.01—24.01	Белоснежная зима. Зимние забавы (стр 121 – 139)
27.01 — 31.01	<b>Тематическая Неделя здоровья</b> За здоровьем в детский сад (март – май стр 95 – 126)
<b>Февраль</b>	
03.02—07.02	Покормите птиц зимой. (стр 181 – 213)
10.02—14.02	У кого какие шубки? (стр 144 – 174)
17.02—21.02	Защитники отечества. Спорт. (стр 221 – 253) <i>Спортивный праздник «День защитника Отечества»</i>
25.02—28.02	Ты и я — друзья!
<b>Март</b> Источник: Планирование работы воспитателя ДОО (март - май) <b><i>Подготовка мини-музеев « Культурные ценности народов России»</i></b> <b><i>03.03. - 25.03.</i></b>	
03.03—07.03	Очень – очень я люблю маму милую мою! (стр 5 – 25)
10.03—14.03	<b>Тематическая неделя «Неделя безопасности»</b>
17.03—21.03	Неделя сказок. (стр 133 – 165)
24.03—28.03	Профессии. (стр 261 – 293) <i>Творческий конкурс для педагогов и воспитанников «Подарок для мамы»</i>
<b>Апрель</b>	
31.03—04.04	Какие краски у весны? (стр 29 – 48)
07.04—11.04	Животные и птицы весной. (стр 74 – 92)
14.04—18.04	<b>Неделя экологии.</b> Прогулки по весеннему лесу (стр 173 – 201) <i>Конкурс «Огород на окошке»</i>
21.04—25.04	Живое – неживое (стр 52 – 70)
28.04—30.04	<b>Тематическая неделя «Этот славный День Победы»</b> Этот День Победы. (стр 238 – 256)

Дата	Тема
<b>Май</b>	
05.05—08.05	Тематическая неделя «Этот славный День Победы» Этот День Победы. (стр 259 – 277)
12.05—16.05	Чудеса. Фокусы. Эксперименты. (стр 206 – 232)
19.05—23.05	Вместе с куклой мы растём. (стр 282 – 302)
26.05—30.05	Смена времён года. Лето. (стр 307 – 334)



## Взаимодействие с родителями

**Шрифт?**

Месяц	Наименование мероприятия	Ответственные
Сентябрь	1. Консультации для родителей «Повреждения. Доврачебная помощь пострадавшему»	Инструктор по ФИЗО
Октябрь	1. <b>«Спортивное развлечение: «Будь здоров!» (подготовительная группа)</b> 2. Консультации для родителей «Предотвращение несчастных случаев».	Инструктор по ФИЗО
Ноябрь	1. Консультация для родителей: «Спортивный уголок дома» 2. <b>Развлечение ко Дню Единства: «Мы народ и мы едины». /подготовительная группа/</b>	Инструктор по ФИЗО, родители
Декабрь	1. Консультация: Какой вид спорта нужен вашему ребёнку»	Инструктор по ФИЗО,
Январь	1. Консультация: «Правила двигательной активности» 2. <b>Развлечение «Зимние забавы» /все группы/</b>	Инструктор по ФИЗО, родители
Февраль	1. Консультация: «Двигательная активность детей, как фактор оздоровления» 2. <b>Спортивный праздник «День защитников Отечества»</b>	Инструктор по ФИЗО, музыкальный работник, воспитатели, родители
Март	1. <b>Фольклорный праздник «Великая масленица»</b> 2. <b>Подвижные игры с детьми в домашних условиях</b>	Инструктор по ФИЗО

Апрель	Индивидуальные беседы с родителями: «Проведём выходной с пользой»	Инструктор по ФИЗО
Май	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Вторая Районная Спартакиада</b></li><li>2. Консультация «Физическое развитие детей в игровой деятельности»</li></ol>	Инструктор по ФИЗО, музыкальный, воспитатели

**Примерный ежедневный план занятий по физической культуре.  
Подготовительная группа. Дети 6-7 лет.**

№ недели	Вводная часть	ОР у	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
<b>СЕНТЯБРЬ</b>					Л.И. Пензулаева
1-я неделя 03.09 05.09 2024г.	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом. Бег врассыпную. Бег с нахождением своего места в колонне. Перестроение в колонну по три.	без предметов	<p>Ходьба по гим. Скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове.</p> <p>Прыжки на двух ногах через шнуры.</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах.(расстояние 3 м)</p> <hr/> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком, с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс.</p> <p>Прыжки на двух ногах через набивные мячи.</p> <p>Переброска мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.</p>	«Ловишки»	3-1, стр 9       3 -2, стр 10
На воздухе	Построение в две шеренги. Равномерный бег шеренгами с одной стороны площадки на другую. Ходьба врассыпную. Ходьба в колонне по одному .		Игровые упражнения: «Ловкие ребята» - игра с мячом в тройках. «Пингвины» - прыжки с мячом зажатым между коленей. «Догони свою пару»- игрок из одной шеренги во время догонялок должен задеть игрока из другой шеренги.		Игра малой подвижности «Вершки - корешки»

2-я неделя 10.09 12.09 2024г.	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук. Бег в колонне по одному. В умеренном темпе, переход на ходьбу и построение в три колонны	С фл аж ка ми	Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоте вытянутой руки ребёнка. Перебрасывание мяча через шнур друг другу (расстояние 4м). Лазание под шнур.	«Не остав айся на полу»	Игра малой подвижн ости «Летает- не летает»	3-4, стр 11
			Прыжки на двух ногах между предметами двумя колоннами, поточным способом. – Упражнение в переброске о мяча стоя в шеренгах, снизу. Упражнение в ползании лёжа – «Крокодил».			3-5*, стр 13
На воздухе	Ходьба в колонне по одному . Ходьба и бег между предметами змейкой. Ходьба и бег врассыпную.		Игровые упражнения: «Быстро встань в колонну» - найти своё место в колонне, «Прокати обруч» - перекатывание обруча детьми в парах.	«Сову шка»	«Велика ны и гномы».	3-6**, стр 14
3-я неделя 17.09 19.09 2024г.	Ходьба в колонне с чётким поворотов на углах зала по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	С мя чо м	Броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. (2-3 раза) Упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке.	Удоч ка	Ходьба в колонне по одному	3-7, стр 15
			Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот, затем пройти дальше.			3-8*, стр 16

На воздухе	Ходьба в колонне по одному. Бег-20 м. Ходьба-10 м. Ходьба и бег между предметами		Игровые упражнения: «Быстро передай» - передача мяча в колоннах. «Пройди – не задень» - ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	«Совушка»	«Летает – не летает»	3-9**, стр 16
4-я неделя 24.09 26.09 2024г.	Ходьба и бег по кругу в чередовании. Поворот в ходьбе, беге.	С па лк ой	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. Ходьба по гимнастической скамейке. На середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пойти дальше. Прыжки из обруча в обруч, расположенных в шахматном порядке.	«Не попадись»	Ходьба в колонне по одному.	3-10, стр16
	Лазание в обруч, который держит партнёр правым и левым боком, сгруппировавшись в «комочек». Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи.		3-11**, стр 18			
На воздухе	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, переход на продолжительный бег. Переход на ходьбу. Построение в круг.		Игровые упражнения: «Прыжки по кругу» - поочерёдные прыжки на двух ногах, на правой, на левой. «Проведи мяч» - провести мяч между кеглями, отбивая поочерёдно правой и левой рукой. «Круговая лапта»		«Фигуры»	3-12**, стр 18
<b>ОКТАБРЬ</b>						
1-я неделя 01.10 03.10 2024г.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (расстояние между предметами – 0,5 м).	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке руки за голову, на середине присесть, руки в стороны; подняться и идти дальше. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенным по двум сторонам зала. Броски мяча двумя руками.	«Перелёт птиц»	Ходьба в колонне по одному	3 -13, стр 20

			Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах вдоль канат, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед. Передача мяча друг другу парами.			3-14, стр 21
На воздухе	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа. Бег с преодолением препятствий.		Игровые упражнения: «Перебрось-поймай» - перебрасывание мяча через шнур. «Не попадись» .	«Фигуры»		3-15**, стр 22
2-я неделя 08.10 10.10 2024г.	Ходьба с изменением направления движения. Бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному с изменением направления. Переход на бег с перепрыгиванием через препятствия.	С об ру че м	Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. Отбивание мяча одной рукой на месте с продвижением вперед. Ползание на ладонях и ступнях «по-медвежьи» в прямом направлении. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. Отбивание мяча одной рукой на месте с продвижением вперед. Лазание в обруч на четвереньках; прямо и боком, в группировке.	«Не оставь себя на полу»	«Эхо»	3-16, стр 22  3 – 17, стр 23
На воздухе	Ходьба в колонне по одному на перестроение в колонну по два в движении.. Бег в среднем темпе. продолжительностью до 1,5 минуты		Игровые упражнения: «Кто самый меткий» «Перепрыгни-не задень»	«Совушка»	Ходьба в колонне по одному	3-18**,стр 24
3-я неделя 15.10 17.10 2024г.	Ходьба в колонне по одному с переходом на ходьбу с высоким подниманием колен . Переход на ходьбу. Перестроение в три колонны	На ги мн аст ич	Ведение мяча по прямой – (баскетбольный вариант) Ползание по гимнастической скамейке Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	«Удочка»	«Летает-не летает»	3-19, стр24

		еск их ска ме йк ах	<p>Ведение мяча между предметами. Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперёд головой набивной мяч.</p> <p>Ходьба по рейке гимнастической скамейке руки за голову.</p>			3 -20, стр 26
На воздухе	Ходьба в колонне по одному с изменением направления.. Бег с перешагиванием через предметы. Ереход на ходьбу.		Игровые упражнения: «Успей выбежать» «Мяч водящему»	«Не попад ись»	Ходьба в колонне по одному	3-21**, стр 26
4-я неделя 22.10 24.10 2024г. 29.10 31.10	Ходьба в колонне по одному со сменой темпа движения. Одьба широким шагом с переходом на короткие. Бег врассыпную.	С мя чо м	<p>Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперёд головой набивной мяч. Подлезание под шнуром (высота 50 см), Прыжки на правой и левой ноге попеременно с чередование с ходьбой. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопаньем в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг</p> <p>«Проползи – не урони»- ползание по гимнастической скамейке на етвереньках с мешочком на спине. Прыжки на двух ногах между предметами. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.</p>	«Удо чка»	Ходьба в колонне по одному	3-22, стр 27  3 -23*, стр28

На воздухе	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу. Бег в умеренном темпе, продолжительностью 2 мин. Переход на ходьбу.		Игровые упражнения: «Лягушки» , «Не попадись»	«Ловишки с ленточками»	«Эхо»	3-24**, стр 28
<b>НОЯБРЬ</b>						
1-я неделя 05.11 07.11 2024г	Ходьба и бег в колонне по кругу с ускорением и замедлением темпа движения.	Без препятствий	Ходьба по канату боком, приставным шагом двумя способами – пятки на полу носки на канате, носки на полу пятки на канате. Прыжки на двух ногах через шнуры. Эстафета с мячом – «Мяч водящему».	«Догони свою пару»	«Угадай, чей голосок?»	3-25, стр 29  3-26*, стр 32
На воздухе	Ходьба в колонне по одному между кеглями. Ходьба с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры. Бег с перепрыгиванием через кубики.		Игровые упражнения: «Мяч о стенку», «Будь ловким»	«Мышеловка»	«Затейники»	3- 27**, стр 32
2-я неделя 12.11 14.11 2024г.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу изменить направление движения в другую сторону; с упражнениями для рук.	С короткой скакалкой	Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Броски мяча друг другу (из-за головы).	«Фигуры»		3-28 стр 32



		кал ко й	Прыжки короткую скакалку, вращая её вперёд. Ползание на четвереньках подталкивая мяч головой. Передача мяча в шеренгах -эстафета			3-29*, стр 34
На воздухе	. Ходьба в колонне по одному, по сигналу принять какую-либо позу. Бег с перепрыгиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному.		Игровые упражнения: 1. Передача мяча по кругу в одну и другую сторону. 2. «Не задень» -прыжки между предметами.	«Не остав айся на полу»	«Затейн ики»	3-30**, стр 34
3-я неделя 19.11 21.11 2024г.	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками. Бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	С ку би ка ми	Ведение мяча в прямом направлении и между предметами. Лазание под дугу. Ходьба на носках, руки за голову между набивными мячами. Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3-4 м). Ползание «по медвежьей» на ладонях и ступнях в прямом направлении. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.	«Пере лет птиц»	«Летает – не летает»	3-31, стр 34  3- 32*, стр 36
На воздухе	Ходьба в колонне по одному. По сигналу переход на ходьбу с высоко поднятым коленом, затем к ходьбу широкими шагами. Затем ходьба мелкими семенящими шагами на носочках, и так в чередовании. Бег врассыпную. Переход на обычную ходьбу.		Игровые упражнения в шеренгах с мячом.	«По места м»	Ходьба в колонне по одному.	3-33**, стр 36

<p>4-я неделя 26.11 28.11 2024г.</p>	<p>Ходьба и бег между предметами в чередовании. Ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны.</p>	<p>Без пр ед ме тов</p>	<p>Подлезание под шнур. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его двумя.</p> <p>Подлезание под шнур прямо и боком. Ходьба на носках по уменьшенной площади опоры (ширина 15-20 см), руки на пояс. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.</p>	<p>«Фигуры»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>	<p>3-34, стр 37  3-35*,стр 38</p>
<p>На воздухе</p>	<p>Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам; Ходьба в колонне по одному с выполнением поворотом прыжков направо-налево. Ходьба и бег врассыпную.</p>		<p>Игровые упражнения: «Передай мяч», «С кочки на кочку».</p>	<p>«Хитрая лиса»</p>	<p>Игра малой подвижности по выбору детей</p>	<p><b>3-36**, стр 39</b></p>
<p><b>ДЕКАБРЬ</b></p>						
<p>1-я неделя 03.12 05.12 2024г.</p>	<p>Ходьба с различным положением рук. Бег врассыпную.</p>	<p>В па рах</p>	<p>Ходьба боком, приставным шагом с мешочком на голове перешагивая через набивные мячи, руки свободно балансируют. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</p>	<p>«Хитрая лиса»</p>		<p>3-1, стр 40</p>

			<p>Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше.,</p> <p>Переброска мячей друг другу стоя в шеренгах двумя руками снизу.</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед.</p>			3-2*, стр 41
На воздухе	Ходьба в колонне по одному с выполнением команд «Аист», «Лягушки», «Зайки». Бег в умеренном темпе. Переход на обычную ходьбу.		<p>Игровые упражнения:</p> <p>«Пройди - не задень» (ходьба между кеглями)</p> <p>«Пас на ходу»- упражнения с мячом в парах.</p> <p>Прыжки на двух ногах через короткую скакалку</p>	«Совушка»	Ходьба в колонне по одному	3-3**, стр 41
2-я неделя 10.12 12.12 2024г.	<p>Ходьба в колонне по одному с переходом на ходьбу свободным широким шагом; переход на обычную ходьбу. Ходьба мелким семенящим шагом, руки на пояс. Бег враспынную. Ходьба в колонне по одному, перестроение в три шеренги</p> <p>в колонне по одному с ускорением шага, ходьба по кругу, бег по кругу</p>	Без предметов	<p>Прыжки а правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед (расстояние 6 м).</p> <p>Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне».</p> <p>Ползание по скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>Прыжки на двух ногах меду предметами в чередовании с правой и левой ногой.</p> <p>Прокатывание мяча между предметами</p> <p>Ползание под шнур правым и левым боком.</p>	«Салки с лентачками»	«Эхо»	<p>3-4, стр 42</p> <p>3-5*, стр 43</p>

На воздухе	Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную с выполнение команд «Цапля», «Бабочка». Ходьба и бег в чередовании.		Игровые упражнения: «Пройди-не урони» - ходьба змейкой между предметами с мешочком на голове. «Из кружка в кружок»,	«Стой!»		3-6, стр43
3-я неделя 17.12 19.12 2024г.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения чередуя короткие и широкие шаги. Бег врассыпную. Ходьба и бег чередуются.	С ма лы м мя чо м	Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки Ходьба по гимнастической скамейке Перебрасывание мяча в парах. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.	«Попрыгунчики воробышки»	Ходьба в колонне по одному	3-7, стр45  3-8*, стр 46
На воздухе	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу; принять какую-либо позу. Бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному с замедлением и ускорением темпа.		Игровые упражнения: «Пас на ходу», «Кто быстрее», «Пройди-не урони».	«Лягушки и цапля»	Игра малой подвижности по выбору детей.	3-9*, стр 46
4-я неделя 24.12 26.12 2024г.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу с поворотом. Переход на ходьбу.	Без пр ед ме тов	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между коленями.	«Хитрая лиса»	«Эхо»	3-10,стр 47

			<p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове</p> <p>Ходьба с перешагиванием через кубики. , поднимая высоко колени, руки за голову.</p> <p>Прыжки на двух ногах через короткую скакалку, продвигаясь вперед.</p>			3-11*, стр 48
На воздухе	Ходьба в среднем темпе в колонне по одному между ледяными постройками		<p>Игровые упражнения:</p> <p>«Точный пас» - игра с клюшкой и шайбой.</p> <p>«Кто дальше бросит» - бросание снежков на дальность».</p> <p>«По дорожке проскользи – бег по снегу»</p>			3-12**, стр 48
<b>ЯНВАРЬ</b>						
2- 3я неделя 09.01. 16.01 2025г	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу; поворот. Бег врассыпную с остановкой.	С па лк ой	<p>Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове.</p> <p>Прыжки через препятствия.</p> <p>Проведение мяча с одной стороны зала на другую.</p>	«День и ночь»	Ходьба в колонне по одному	3-13, стр 49
			<p>Ходьба по рейке гимнастической скамейки с хлопком перед собой и за спиной.</p> <p>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>Прокатывание мяча между предметами.</p>			3-14**, стр51

На воздухе	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом между снежными постройками с соблюдением дистанции.		Игровые упражнения: «Кто быстрее» «Проскользи, не упади»	«Два Моро за»	Ходьба в колонне по одному за самыми умелыми Морозами	3-15**, стр 51
4-я неделя 21.01 23.01 2025г.	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук. Ходьба и бег в рассыпную.	С ку би ко м	Прыжки в длину с места. «Поймай мяч» - игра с мячом. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч вперёд себя головой.	«Совушка»	Игра по выбору детей	3-16, стр 52
			Прыжки в длину с места. Бросание мяча о стену и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.			3-17*, стр 53
На воздухе	Игровое упражнение «Снежная королева»		Игровые упражнения: «Кто дальше бросит?», «Весёлые воробышки»	«Два Моро за»	Ходьба в умеренном темпе между снежными постройками	3-18*, стр 54

5-я неделя 28.01 30.01 2025г.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу. Ходьба и бег в рассыпную. Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны.	Со ска кал ко й	<p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>Прыжки через короткую скакалку.</p>	«Пау к и мухи »	Игра малой подвижн ости по выбору детей	3-19, стр 54  3-20*, стр 56
			<p>Ползание на четвереньках между предметами. После встать, потянуться и хлопнуть в ладоши над головой.</p> <p>Ходьба по рейке гимнастической скамейке, руки за головой</p> <p>Прыжки из обруча в обруч.</p>			
На воздухе	Ходьба в колонне по одному между постройками из снега и бег в рассыпную.		Игровые упражнения: «По ледяной дорожке» - упражнение в скольжении. «По местам». «Поезд»			21**, по левой дорожке
<b>ФЕВРАЛЬ</b>						
2-я неделя 04.02 06.02 2025г.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров».	С об ру че м	<p>Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через набивные мячи.</p> <p>Прыжки через бруски</p> <p>Бросание мячей в середину между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками .</p> <p>Прыжки на двух ногах через короткие шнуры.</p>	«Клю чи»	Ходьба в колонне по одному	3-25, стр 59  3-26*, стр 60
			<p>Ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку одной руки к носку другой.</p> <p>Прыжки между предметами.</p> <p>Передача мяча по кругу.</p>			
На воздухе	«Быстро по местам» - упражнение с санками.		Игровые упражнения: «Точная подача»- упражнение с клюшкой и шайбой. «Попрыгунчики»	«Два Моро за»		3-27**, стр60

3-я неделя 11.02 13.02 2025г.	Ходьба в колонне по одному на носках с переходом на обычную ходьбу. Затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную.	С палкой	<p>Прыжки –подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперёд. Переброска мяча друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди. Подлезание под дугу прямо и боком.</p> <p>Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге. Ползание на четвереньках между набивными мячами. Перебрасывание малого мяча друг другу в парах.</p>	«Не оставайся на полу»	Ходьба в колонне по одному	3-28, стр 61  3-29*, стр 62
На воздухе	Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе с остановкой по сигналу в какой-либо позе. Переход на ходьбу колонной по одному.		Игровые упражнения: «Гонки санок», «Пас на клюшку».	«Затейники»		3-30**, стр 62
4-я неделя 18.02 20.02 2025г.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба широким свободным шагом. Переход на обычную ходьбу. Ходьба короткими семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу. Переход на обычную ходьбу колонной по одному. Перестроение в колонну по три.	Без предметов	<p>Подлезание под шнур прямо и боком в группировке. «Попади в круг» - метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой Ходьба на носочках между предметами.</p> <p>Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через набивные мячи. Ходьба на носках между кеглями.</p>	«Не попадись»	Ходьба в колонне по одному	3- 31, стр 63  3-32*, стр 64
На воздухе	Ходьба и бег между снежными фигурами, взявшись за руки. Упражнение «Снежки».		Игровые упражнения: «Гонка санок», «Точно в круг» (метание снежков).	«Карусель»		3-33, стр 64



5-я неделя 25.02 27.02 2025г.	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег враспынную нахождением своего места в колонне.	С мя чо м	Ползание на четвереньках между предметами. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. Прыжки из обруча в обруч без остановок. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки с ноги на ногу между предметами Эстафета с мячом «Передал-садись».	«Жму рки»	«Угадай, чей голос?»	3-34, стр 65  3-35*, стр66
На воздухе	Ходьба и бег с выполнением заданий.		Игровые упражнения: «Гонки санок» «Не попадись»	«Бел ые медве ди»	Игра по выбору детей	3-36**, стр 66
<b>МАРТ</b>						
1-я неделя 04.03 06.03 2025г.	Ходьба в колонне по одному ; ходьба и бег между кеглями и кубиками с соблюдением дистанции. Ходьба и бег враспынную.	С ма лы м мя чо м	Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу – на середине разойтись, чтобы не сойти со скамьи. Прыжки вперёд на двух ногах – выполняются шеренгами. «»Передача мяча в шеренге. – эстафета. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу – на середине разойтись, чтобы не сойти со скамьи. Прыжки на правой и левой ноге, передвигаясь вперёд. Эстафета с мячом.	«Клю чи»	Ходьба в колонне по одному.	3-1, стр 72  3-2*, стр 73
На воздухе	«Бегуны»		Игровые упражнения: «Гонки санок» «Не попадись»	«Сову шка»	Игра малой подвижн ости по выбору детей.	3-3**, стр 73

<p>2-я неделя 11.03 13.03</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Игра и ров». Ходьба и бег в рассыпную.</p>	<p>С фл аж ка ми</p>	<p>Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперёд. Перебрасывание мяча через верёвку двумя руками и ловля его после отскока от пола. Ползание под шнур, не касаясь руками пола.</p>	<p>«Зате йники »</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>	<p>3-4,стр 74  3-5*, стр 75</p>
<p>На воздухе</p>	<p>Игра с бегом «Мы весёлые ребята»</p>		<p>Игра : «Охотники и утки»</p>	<p>«Тих о- громк о»</p>		<p>3-6**, стр 75</p>
<p>3-я неделя 18.03 20.03</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба и бег в рассыпную</p>	<p>С па лка ми</p>	<p>Метание мешочков в горизонтальную цель. Ползание в прямом направлении на четвереньках. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p>	<p>«Вол к во рву»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному за волком, который поймал большее количес тво овец.</p>	<p>3-7, стр 76  3-8**, стр 78</p>
	<p>Метание мешочков в горизонтальную цель. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Ходьба между предметами «змейкой» с мешочком на голове.</p>					

На воздухе	«Кто скорее до мяча»		Игровые упражнения: «Пас ногой», «Ловкие зайчата».	«Горелки»	«Эхо»	3-9**, стр 78
4-я неделя 25.03 27.03	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров». Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу.	Без предметов	Лазание под шнур боком. Ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.	«Совушка»	Игра малой подвижности по выбору детей	3-10, стр 79
			Лазание под шнур прямо и боком. Эстафета – «Передача мяча в шеренге». Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперёд.			3-11*, стр 80
На воздухе	Игровое упражнение «Салки-перебежки».		Игровые упражнения: «Передача мяча в колонне», «Удочка»	«Горелки»		3-12**, стр 80
<b>АПРЕЛЬ</b>						
1-я неделя 01.04 03.04 2025г.	Игра «Быстро возьми»	С мячом	Ходьба по гимнастической скамейке передавая мяч перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперёд. Переброска мячей в шеренгах.	«Хитрая лиса»	Ходьба в колонне по одному	3-13, стр81
			Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове. На середине присест, руки вынести вперёд, подняться и пойти дальше. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперёд. Переброска мячей друг другу в парах.			3-14*, стр 82

На воздухе	Игровое задание «Быстро-в шеренгу».		Игровые упражнения: «Перешагни – не задень» «С кочки на кочку»	«Охотники и утки»	«Великаны и гномы»	3-15**, стр83
2-я неделя 08.03 10.03 2025г.	Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу. Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную.	С об ру че м	Прыжки в длину с разбега. Броски мяча друг другу в парах. Ползание на четвереньках «Кто быстрее до кубика».	«Мышеловка»	Ходьба в колонне по одному.	3-16, стр 83
			Прыжки в длину с разбега. Эстафета с мячом «Передал - садись» Лазание под шнур в группировке.			317*, стр 84
На воздухе	«Слушай сигнал»: Ходьба в колонне по одному, по сигналу повернуть в другую сторону и продолжить ходьбу. Бег врассыпную.		Игровые упражнения: «Пас ногой» «Пингвины»	«Горелки»	Ходьба в колонне по одному	3-18**, стр 84
3-я неделя 15.04 17.04 2025г.	Построение в шеренгу, Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в пары. Ходьба колонной по одному. Ходьба и бег врассыпную.	Без пр ед ме тов	Метание мешочков на дальность. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. Прыжки на двух ногах , продвигаясь вперёд.	«Затейники»	Ходьба в колонне по одному	3-19, стр 84
			Метание мешочков на дальность. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая её вперёд, назад и скрестно.			3-20*, стр 86

На воздухе	Ходьба в колонне по одному. Бег в колонне по одному. «Перебежки».		Игровые упражнения: «Пройди – не задень», «Кто дальше прыгнет», «Пас ногой», «Поймай мяч».	«Тихо-громко»	Ходьба в колонне по одному	3-21**, стр86
4-5я неделя 20.04 30.04	Игровое задание «По местам».	На гимнастический скамейках	Бросание мяча в шеренгах. Прыжки в длину с разбега. Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове.	«Салки с ленточкой»	Ходьба в колонне по одному	3-22, стр 87
	Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно. Переброска мячей друг другу в парах. Игровое упражнение «Догони пару».		3-23*, стр 88			
На воздухе	Ходьба в колонне по одному. Выполнение команды «Ров справа!». Ходьба и бег в рассыпную.		Игровые упражнения: с мячом «Передача мяча в колонне». «Лягушки в болоте»,	«Горелки»	«Великаны и гномы»	3-24**, стр 88
<b>МАЙ</b>						
1-я неделя 06.05 2025г.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу – перестроение в пары (без остановок). Бег в рассыпную.	Соборучем	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед. Броски мяча о стену и ловля его после отскока, с доп.заданием.	«Совушка»	«Великаны и гномы»	3-25, стр 88

			Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, не столкнув товарища. Продолжить ходьбу. Броски мяча одной рукой и ловля его двумя руками. Прыжки на двух ногах между предметами.			3-26*, стр89
На воздухе	Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе продолжительностью 2 мин. Переход на ходьбу. Повторение бега.		Игровые упражнения: с мячом «Пас на ходу», «Брось-поймай»	Игра по выбору детей	Ходьба в колонне по одному	3-27**, стр 90
2-я неделя 13.05 15.05	Ходьба в колонне по одному. Ходьба со сменой темпа движения. Ходьба и бег враспынную	С мячом	Прыжки в длину с места. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. Пролезание в обруч прямо и боком. Прыжки в длину с разбега Метание мешочков в вертикальную цель. Ходьба между предметами с мешочком на голове.	«Горелки»	«Летает-не летает»	3-28, стр 90  3-29*, стр 91
На воздухе	Ходьба в колонне по одному. Ходьба с высоким подниманием колен в медленном темпе и ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании. Бег враспынную.		Игровые упражнения: «Ловкие прыгуны», «Проведи мяч», «Пас друг другу».	«Мышеловка»	Ходьба в колонне по одному	3-30**, стр 92
4-я неделя 20.05 22.05	Ходьба в колонне по одному, по сигналу – ходьба по кругу с поворотом в другую сторону в движении. Ходьба и бег враспынную.	Без предметов	Метание мешочков на дальность. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой., руки за голову. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	«Воробышки и кошки»	Ходьба в колонне по одному	3-31, стр 92

			Метание мешочков на дальность правой и левой рукой. Лазание под шнур прямо и боком. Ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.			3-32*,стр93
На воздухе	Ходьба в колонне по одному. Ходьба «змейкой». Ходьба и бег в рассыпную.		Игровые упражнения: «Мяч водящему», «Кто скорее до кегли». Индивидуальные игры в мяч. Упражнение с мячом.	«Горелки»	Ходьба колонной по одному.	3-33, стр94
5-я неделя 27.05 29.05 2025г.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий. «Аист», «Лягушки», «Мышки». Ходьба и бег в рассыпную.	С па лка ми	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом руками с боков Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. Прыжки на двух ногах между кеглями	«Охотники и утки»	«Летает – не летает»	3-34, стр 95
			Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках «по-медвежьи». Ходьба с перешагиванием через бруски. Прыжки на правой и левой ноге попеременно между предметами.			3-35*, стр96
На воздухе	«По местам» - найди своё место в колонне.		Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Пас ногой», «Кто выше прыгнет»	«Не оставь себя на земле»	Игра малой подвижности по выбору детей	3-36**, стр96

