

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

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МКДОУ «Михайловский детский сад
№6»
Протокол от 28 августа 2024 г.
№ 1

УТВЕРЖДЕНА
Заведующей МКДОУ «Михайловский
детский сад №6» Михайловского района
Алтайского края
Морозкина
Протокол от № 76-0



**Перспективный план работы инструктора по физической культуре в средней 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. Списочный состав возрастной группы – 4-5 стр
3. Планируемые результаты возрастной группы по ФОП ДО – 5стр
4. Режим пребывания детей в ДОО -7стр
5. Планирование организации образовательной деятельности с детьми средней группы - 8стр.
6. Физкультурно-оздоровительная работа – 11стр.
7. Двигательный режим возрастной группы – 12стр.
8. Темы недель на учебный год – 13 стр
9. Взаимодействие с родителями – 14 стр
10. Примерный ежедневный план занятий по физической культуре. Средняя группа. Дети 4-5 года – 20стр.

Задачи ДОО 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

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Дата рождения
1	Аверкин Данил	24.05.19
2	Биневский Алексей	09.06.19
3	Волокитина Ульяна	08.11.19
4	Головизина Ева	17.06.19
5	Евдокимова Милана	14.12.19
6	Кадричева Ангелина	12.02.20
7	Камболин Роман	07.06.19
8	Кокимов Никита	01.07.19
9	Мартынюков Константин	28.06.19

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Дата рождения
10	Марченко Елизавета	02.09.19
11	Петров Арсений	27.07.19
12	Скиба Андрей	21.06.19
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
Итого: мальчиков: <u> 7 </u> чел., девочек: <u> 5 </u> чел.		

Планируемые результаты возрастной группы по ФОП ДО

Пункт 15.3.1 федеральной образовательной программы дошкольного образования.

К пяти годам:

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

- ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;
- ребёнок выполняет самостоятельно правила общения со взрослым, внимателен к его словам и мнению, стремится к познавательному, интеллектуальному общению со взрослыми: задает много вопросов поискового характера, стремится к одобряемым формам поведения, замечает ярко выраженное эмоциональное состояние окружающих людей, по примеру педагога проявляет сочувствие;
- ребёнок без напоминания взрослого здоровается и прощается, говорит «спасибо» и «пожалуйста»;
- ребёнок демонстрирует стремление к общению со сверстниками, по предложению педагога может договориться с детьми, стремится к самовыражению в деятельности, к признанию и уважению сверстников;
- ребёнок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни;
- ребёнок самостоятелен в самообслуживании;
- ребёнок проявляет познавательный интерес к труду взрослых, профессиям, технике; отражает эти представления в играх;
- ребёнок стремится к выполнению трудовых обязанностей, охотно включается в совместный труд со взрослыми или сверстниками;
- ребёнок инициативен в разговоре, использует разные типы реплик и простые формы объяснительной речи, речевые контакты становятся более длительными и активными;
- ребёнок большинство звуков произносит правильно, пользуется средствами эмоциональной и речевой выразительности;
- ребёнок самостоятельно пересказывает знакомые сказки, с небольшой помощью взрослого составляет описательные рассказы и загадки;
- ребёнок проявляет словотворчество, интерес к языку, с интересом слушает литературные тексты, воспроизводит текст;
- ребёнок способен рассказать о предмете, его назначении и особенностях, о том, как он был создан;
- ребёнок проявляет стремление к общению со сверстниками в процессе познавательной деятельности, осуществляет обмен информацией; охотно сотрудничает со взрослыми не только в совместной деятельности, но и в свободной самостоятельной; отличается высокой активностью и любознательностью;
- ребёнок активно познает и называет свойства и качества предметов, особенности объектов природы, обследовательские действия; объединяет предметы и объекты в видовые категории с указанием характерных признаков;
- ребёнок задает много вопросов поискового характера, включается в деятельность экспериментирования, использует исследовательские действия, предпринимает попытки сделать логические выводы;
- ребёнок с удовольствием рассказывает о себе, своих желаниях, достижениях, семье, семейном быте, традициях; активно участвует в мероприятиях и

праздниках, готовящихся в группе, в ДОО, имеет представления о малой родине, названии населенного пункта, улицы, некоторых памятных местах;

- ребёнок имеет представление о разнообразных представителях живой природы родного края, их особенностях, свойствах объектов неживой природы, сезонных изменениях в жизни природы, явлениях природы, интересуется природой, экспериментирует, положительно относится ко всем живым существам, знает правила поведения в природе, стремится самостоятельно ухаживать за растениями и животными, беречь их;
- ребёнок владеет количественным и порядковым счетом в пределах пяти, умением непосредственно сравнивать предметы по форме и величине, различает части суток, знает их последовательность, понимает временную последовательность «вчера, сегодня, завтра», ориентируется от себя в движении; использует математические представления для познания окружающей действительности;
- ребёнок проявляет интерес к различным видам искусства, эмоционально откликается на отраженные в произведениях искусства действия, поступки, события;
- ребёнок проявляет себя в разных видах музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельности, используя выразительные и изобразительные средства;
- ребёнок использует накопленный художественно-творческий опыт в самостоятельной деятельности, с желанием участвует в культурно-досуговой деятельности (праздниках, развлечениях и других видах культурно-досуговой деятельности);
- ребёнок создает изображения и постройки в соответствии с темой, используя разнообразные материалы, владеет техническими и изобразительными умениями;
- ребёнок называет роль до начала игры, обозначает новую роль по ходу игры, активно использует предметы-заместители, предлагает игровой замысел и проявляет инициативу в развитии сюжета, активно включается в ролевой диалог, проявляет творчество в создании игровой обстановки;
- ребёнок принимает игровую задачу в играх с правилами, проявляет интерес к результату, выигрышу; ведет негромкий диалог с игрушками, комментирует их «действия» в режиссерских играх.

Режим дня в средней группе на холодный период

Режимные моменты	Группа	средняя
	Возраст	от 4 до 5 лет
Утренний приём, осмотр, игры, общение дежурство		08.00–08.55
Утренняя гимнастика		08.40–08.45
Подготовка к завтраку, завтрак		08.55–09.20

Игры, самостоятельная деятельность детей, свободное общение детей	09.20–09.30
Организованная образовательная деятельность, занятия со специалистом	09.30-10.20
Игры, самостоятельная деятельность детей	09.50-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.20–11.55
Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность	11.55–12.10
Подготовка к обеду Обед	12.10–12.40
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры. Чтение художественной литературы. Дневной сон	12.40–15.00
Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры	15.00–15.15
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	15.15–15.40 15.20-15.40
Подготовка к полднику, полдник	15.40–15.55
Игры, самостоятельная деятельность детей в центрах активности	15.55-16.45
Подготовка к прогулке. Прогулка, игры, уход детей домой	16.45–18.00

Режим дня средней группы на теплый период

Режимные моменты	Группа	средняя
	Возраст	от 4 до 5 лет
Утренний приём, осмотр, игры, общение дежурство		08.00–08.55
Утренняя гимнастика		08.45–08.55
Подготовка к завтраку, завтрак		08.55–09.20
Подготовка к прогулке,		09.20–11.55

прогулка (игры, наблюдения, труд, общение по интересам, экспериментирование)	
Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность	11.55–12.10
Подготовка к обеду Обед	12.10–12.40
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры. Чтение художественной литературы. Дневной сон	12.40–15.00
Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры	15.00–15.15
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	15.15–15.40
Подготовка к полднику, полдник	15.50–16.05
Игры, самостоятельная деятельность детей в центрах активности	16.05-16.45
Подготовка к прогулке. Прогулка, игры, уход детей домой	16.45–18.00

Планирование организационной образовательной деятельности с детьми средней группы.

Дни недели	Время
Вторник	09.25 – 09.45
Четверг	09.25 – 09.45
Пятница. Кружок.	15.45 – 16.05

Физкультурно-оздоровительная работа

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

1. Утренняя гимнастика — не менее 10 мин ежедневно. •
2. Физкультурное занятие — 20 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 20—25 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.

Вид занятий и форма двигательной деятельности	Особенности организации	3-4 года
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	10 мин.
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	2-5 мин.
4. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, во время утренней прогулки не менее 2 игр	20-25 мин.
5. Дифференцированные игры-упражнения на прогулке	Ежедневно, во время вечерней прогулки,	6-8 мин.
6. Закаливающие процедуры и гимнастика после сна	Ежедневно после дневного сна	15-20 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	20 мин.
8. Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя	
9. День здоровья	1 раз в квартал	+
10. Физкультурно-оздоровительные праздники	2 раза в год	-
11. Физкультурный досуг	1 раз в месяц	20 мин.

Темы недель на учебный год

Дата	Тема
Сентябрь Источник: Планирование работы воспитателя ДОО (сентябрь – ноябрь)	
02.09—06.09	Неделя «Страна безопасности» 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	Тематическая неделя «Неделя здоровья»
Октябрь <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 «Лучше папы в мире нет»</i>
28.10—01.11	Дикие животные. (стр 88 – 110)
Ноябрь	
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) ПРОЕКТ «НАША ДРУЖНАЯ СЕМЬЯ»
Декабрь Источник: Планирование работы воспитателя ДОО (декабрь - февраль)	
02.12—06.12	Я человек. Мы девочки и мальчики. (сентябрь – ноябрь стр 254 – 271) ПРОЕКТ «НАША ДРУЖНАЯ СЕМЬЯ»
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) <i>Семейный творческий конкурс новогодних поделок «Новогодние чудеса»</i>
23.12—28.12	Новогодние сюрпризы (стр 75 – 94)

Дата	Тема
Январь	
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	Тематическая Неделя здоровья За здоровьем в детский сад (март – май стр 95 – 126)
Февраль	
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!
Март Источник: Планирование работы воспитателя ДОО (март - май) <i>Подготовка мини-музеев « Культурные ценности народов России»</i> 03.03. - 25.03.	
03.03—07.03	Очень – очень я люблю маму милую мою! (стр 5 – 25)
10.03—14.03	Тематическая неделя «Неделя безопасности»
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>
Апрель	
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	Неделя экологии. 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	Тематическая неделя «Этот славный День Победы» Этот День Победы. (стр 238 – 256)
Май	
05.05—08.05	Тематическая неделя «Этот славный День Победы» Этот День Победы. (стр 259 – 277)

Дата	Тема
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

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

Апрель	Индивидуальные беседы с родителями: «Проведём выходной с пользой»	Инструктор по ФИЗО
Май	1. Вторая Районная Спартакиада 2. Консультация «Физическое развитие детей в игровой деятельности»	Инструктор по ФИЗО, музыкальный, воспитатели

**Примерный ежедневный план занятий по физической культуре.
Средняя группа. Дети 4 - 5 лет.**

№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть	Литература
	СЕНТЯБРЬ					
1-я неделя 03.09 - 05.09. 2024г.	Построение в шеренгу. Ходьба и бег в колонне по одному. Перестроение в три колонны с назначением ведущих	без предметов	Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина – 3 м) Подпрыгивание на месте на двух ногах с поворотом	«Найли себе пару»	Ходьба в колонне	Л.И. Пензулаева 3 -1, стр 19
Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 20 см, длина – 3 м) Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд			3-2			
На воздухе	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом. Ходьба и бег врассыпную		«Не пропусти мяч» - катание мяча друг другу «Не задень» - прыжки на двух ногах между предметами	«Автомобили»	«Найдём воробышка»	3-3, стр 21
2-я неделя 10.09-12.09. 2024	Обследование уровня развития основных движений					
3-я неделя 17.09 – 29.09. 2024г.	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями, бег врассыпную. Перестроение в круг	с мячом	Прокатывание мяча друг другу Ползание под шнур , не касаясь руками пола (высота 50 см)	«Огуречик, огуречик...»	Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с различным положением рук	3-7, стр 24-25
Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками Лазание под дугу Прыжки на двух ногах между предметами			3-8, стр 26			
На воздухе	Ходьба в колонне, бег врассыпную.		«Мяч через сетку» - перебрасывание мяча «Подбрось и поймай» «Кто быстрее добежит до кубика»	«Воробышки и кот»	Ходьба в колонне по одному	3-9, стр 26
4-я неделя	Ходьба в колонне, бег врассыпную. Построение в три колонны.	С обручами	Лазание под шнур. Ходьба на носках по доске	«У медведя во бору»	Ходьба. Игра малой подвижности «Где постучали?»	3-10, стр 28

24.09 – 26.09 2024г.			Ходьба по доске с перешагиванием через кубики. Лазание под шнур с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперёд			3-11, стр 28
На воздухе	Ходьба в колонне огибая предметы. Бег с перешагиванием через шнуры. Ходьба и бег врассыпную.		«Перебрось и поймай» - перебрасывание мяча друг другу «Успей поймать» «Вдоль дорожки» - прыжки на двух ногах с продвижением вперёд	«Огуречик, огуречик...»	Ходьба в колонне по одному	3-12, стр 29
	ОКТАБРЬ					
1-я неделя 01.10 – 03.10. 2024	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег с перешагиванием через шнуры	С косичкой	Ходьба по гимнастической скамейке Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд	«Кот и мыши»	Ходьба на носках	3-13, стр 30
			Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, перепрыгивание через шнур			3-14, стр 32
На воздухе	Ходьба и бег по дорожке (ширина 15-20см)		«Мяч через шнур» «Кто быстрее доберётся до кегли?»	«Найди свой цвет»		3-15, стр 32
2-я неделя 08.10 - 10.10. 2024	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Игровое упражнение «По местам!». Ходьба и бег врассыпную.	Без предметов	Перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах Прокатывание мячей друг другу	«Автомобили»	Ходьба – «автомобили едут в гараж»	3-16, стр 33
			Прыжки на двух ногах из обруча в обруч Прокатывание мяча между предметами			3-17, стр 34
На воздухе	Ходьба и бег в колонне. Бег на носках.		«Кто быстрее?» - бег	«Ловишки»	Ходьба в колонне по одному	3-18, стр 34
3-я неделя 15.10 - 17.10. 2024	Ходьба, ходьба с перешагиванием через бруски. Бег врассыпную. Построение в круг.	С мячом	Лазание под шнур Прокатывание мяча вперёд.	«У медведя во бору»	«Угадай где спрятано» ²	3-19, стр 35
			Лазание под дугу Прыжки на двух ногах через 4-5 линий Подбрасывание мяча двумя руками			3-20, стр 35
На воздухе	Ходьба в колонне, ходьба между кубиками. Бег между предметами		«Прокати – не урони» - с обручем «вдоль дорожки» - прыжки на двух ногах	«Цветные автомобили»	Ходьба – «автомобили едут в гараж»	3-21, стр 36

4-я неделя 22.10 – 31.10 2024г.	Построение в шеренгу. Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную.	С кеглей	Подлезание под дугу. Ходьба по доске (ширина 15см) Прыжки на двух ногах между предметами.	«Кот и мышь»	«Угадай кто позвал?»	3-22, стр 36
			Лазание под шнур с мячом в руках (высота – 40см) Прокатывание мяча по дорожке (ширина 25см)			3-23, стр 37
На воздухе	Ходьба обычная, ходьба с высоким подниманием колен. Бег враспынную		«Подбрось и поймай» «Мяч в корзину» - метание «Кто скорее по дорожке» - прыжки на двух ногах	«Лошадки»	Ходьба в колонне по одному	3-24, стр38
НОЯБРЬ						
1-я неделя 05.11 - 07.11 2024г.	Ходьба и бег между кубиками	С кубиками	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд между кубиков	«Салки»	«Найди и промолчи»	3-25, стр 39
			Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове Прыжки на двух ногах через 5-6 линий Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками			3-26, стр 40
На воздухе	Ходьба с изменением направления по сигналу. Ходьба и бег между предметами		«Не попадись» - прыжки «Поймай мяч»	«Кролик»	Ходьба в колонне по одному	3-27, стр 40-41
2-я неделя 12.11 – 14.11 2024	Ходьба и бег по кругу с изменением направления по сигналу, враспынную. Ходьба на носочках	Без предметов	Прыжки на двух ногах через 5-6 линий Прокатывание мячей друг другу	«Самолёты »	Ходьба в колонне по одному	3-28, стр 41
			Прыжки на двух ногах между предметами Пребрасывание мяча друг другу двумя руками снизу			3-29, стр 42
На воздухе	Ходьба с выполнением задания для рук. Ходьба и бег враспынную		«Не попадись» - прыжки на двух ногах «Догони мяч»	«Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному	3-30, стр 42

3-я неделя1 19.11- 22.11. 2024г.	Ходьба с изменением направления. Ходьба с высоким подниманием колен. Бег враспынную.	С мячом	Броски мяча о землю и ловля его двумя руками Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени	«Лиса и куры»	Ходьба в колонне по одному	3-31, стр 43
			Броски мяча об пол и ловля его двумя руками Ползание в шеренгах с опорой на ладони и ступни Прыжки на двух ногах между предметами			3-32, стр 44
На воздухе	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег между предметами, враспынную.		«Не задень» - прыжки с продвижением между предметами «Передай мяч»	«Догони пару» - бег	Ходьба в колонне по одному	3-33, стр 45
4-я неделя 26.11- 28.11 2024г.	Ходьба и бег в колонне, враспынную.	С флажками	Ползание по гимнастической скамейке на животе Ходьба по гимнастической скамейки боком, приставным шагом.	«Цветные автомобили»	Ходьба в колонне по одному	3-34, стр 45
			Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени Прыжки на двух ногах до кубика			3 – 35, стр 46
На воздухе	Ходьба и бег по кругу с изменением направления по сигналу. Ходьба и бег враспынную.		«Пингвины» «Кто дальше бросит?»	«Самолёты»	Игра малой подвижности по выбору детей	3- 36, стр 46
ДЕКАБРЬ						
1-я неделя 03.12- 05.12 2024г.	Ходьба и бег в колонне по одному, враспынную.	С платочком	Ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой Прыжки через 4-5 брусков (высота 6 см)	«Лиса и куры»	«Найдём цыплёнка»	3-1, стр 48
			Ходьба по шнуру, положенному кругом, приставляя пятку одной ноги к носку другой Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров (расстояние – 40см) Прокатывание мяча между 4-5 предметами			3-2, стр 49

На воздухе	Ходьба в колонне между снежными постройками		«Весёлые снежинки» «Кто быстрее до снеговика?» «Кто дальше бросит?»		Ходьба «змейкой» между снежками	3-3,стр 49
2-я неделя 10.12 – 12.12. 2024	Ходьба и бег в колонне по одному, в рассыпную	С мячом	Прыжки со скамейки (высота 20см) Прокатывание мяча между предметами	«У медведя во бору»	Игра малой подвижности	3-4, стр 50
			Прыжки со скамейки (высота 25см) Прокатывание мяча между предметами Бег по дорожке (ширина 20см)			3-5, стр 51
На воздухе	Разложить лыжи, закрепить лыжные крепления		«Пружинка» «Разгладим снег»	«Весёлые снежинки»		3-6, стр 51
3-я неделя 17.12 – 19.12. 2024	Ходьба и бег в колонне по одному, в рассыпную	Без предметов	Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 1,5м, двумя руками снизу. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	«Зайцы и волк»	«Где спрятался зайка?»	3-7, стр 52
			Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2м Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы. Ходьба с перешагиванием через предметы			3- 8, стр 54
На воздухе	Ходьба на лыжах скользящим шагом.		«Кто дальше?» - метание снежков «Снежная карусель» - ходьба и бег по кругу		Ходьба между зимними постройками	3-10, стр 54
4-я неделя 24.12- 26.12. 2024	Ходьба и бег в колонне по одному, в рассыпную	С кубиками	Ползание по гимнастической скамейке на животе Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом	«Птички и кошка»	Ходьба в колонне по одному	3 -11, стр 56
			Ползание по гимнастическое скамейке с опорой на ладони и колени Ходьба по гимнастической скамейке с заданием Прыжки на двух ногах (дистанция 3 м)			3 – 12, стр 56
На воздухе	Ходьба и бег между снежными постройками		«Петушки ходят» (с лыжами) «По снежному валу» - ходьба «Снайперы» - метание		Ходьба между санками	3-13, стр 56

	ЯНВАРЬ					
2-я неделя 14.01- 16.01	Ходьба и бег в колонне по одному, между предметами	С обручем	Ходьба по канату Прыжки на двух ногах, с продвижением вперёд вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева	«Кролики»	«Найдём кролика»	3-14, стр 58
2025г.			Ходьба по канату, носки на канате, пятки на полу Прыжки на двух ногах, перепрыгивая через канат, справа и слева, продвигаясь вперёд Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками			
На воздухе	Показать правильную позу лыжника, обратить внимание на перекрёстную работу рук и ног при ходьбе		«Снежинки пушинки» «Кто дальше?»		Ходьба «змейкой» за воспитателем	3-15, стр 59
3-я неделя 21.01- 23.01	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба и бег в рассыпную	С мячом	Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25см) Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу	«Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному	3-16, стр 59
2025г.			Отбивание малого мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд (ноги врозь – ноги вместе)			3-17, стр 50
На воздухе	Пробежка без лыж. Упражнения на лыжах – «пружинка», «веер». Ходьба на лыжах		«Снежная карусель» «Прыжки к ёлке»		Катание друг друга на санках	3-18, стр 60-61
4-я неделя	Ходьба в колонне «змейкой», с перешагиванием через шнуры. Бег в рассыпную	С косичкой	Отбивание мяча об пол Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни	«Лошадки»	Ходьба в колонне по одному	3-19, стр 61
28.01- 30.01. 2025г.			Перекатывание мячей друг другу в парах Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура			3-20, стр 62

На воздухе	Игровое упражнение «Допрыгай до снежной бабы»		«Кто дальше бросит?» «Перепрыгни - не задень»		Катание друг друга на санках	3-21, стр 62
ФЕВРАЛЬ						
1-я неделя	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег между предметами, в рассыпную	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке с заданием Прыжки через бруски (высота 10см)	«Котята и щенята»	Игра малой подвижности	3 – 25, стр 65
04.02-06.02.2025г.			Ходьба с перешагиванием через предметы Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура Перебрасывание мячей друг другу			3 – 26, стр 66
На воздухе	Ходьба и прыжки вокруг санок		«Змейкой между санками» «Добрось до кегли»		Поочерёдное катание на санках	3-27, стр 67
2-я неделя	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу воспитателя. Бег в рассыпную	На стульях	Прыжки из обруча в обруч на двух ногах Прокатывание мячей между предметами	«У медведя во бору»	Ходьба в колонне по одному с хлопком на каждый 4 шаг	3-28, стр 67
11.02-13.02.2025г.			Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров (расстояние 0,5м) Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5м) Ходьба на носках в чередовании с обычной ходьбой			3-29, стр 68
На воздухе	Ходьба между снежными постройками («метелица»)		«Покружись» «Кто дальше бросит?»		Катание друг друга на санках	3 – 30, стр 68
3-я неделя	Ходьба в колонне по одному, на носках. Бег в рассыпную	С мячом	Перебрасывание мячей друг другу Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	«Воробышки и автомобили»	Ходьба в колонне по одному	3 – 31, стр 69
18.02-20.02.2025г.			Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени Прыжки на двух ногах между предметами			3 – 32, 70

На воздухе	«Лепим снежки»		«Кто дальше бросит снежок?» «Найдём снегурочку»		Катание на санках с горки. Ходьба в колонне между постройками	3 -33, стр 70
4-я неделя	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу воспитателя	С гимнастической палкой	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени Ходьба с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени	«Перелёт птиц»	Ходьба в колонне по одному	3-34, стр 71
25.02-27.02.2025г			Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом Прыжки на правой и левой ноге			3-35, стр 71
На воздухе	Ходьба по снежному валу		«Точно в цель» «Туннель»	Катание на санках друг друга	«Найдём зайку»	3- 36, стр 72
	МАРТ					
1-я неделя 04.03-06.03 2025г.	Ходьба в колонне по одному. Бег по кругу с остановкой по сигналу воспитателя	Без предметов	Ходьба на носках между предметами Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперёд Ходьба и бег по наклонной доске Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	«Перелёт птиц»	«Найди и промолчи»	3 -1, стр 72
На воздухе	Игровое упражнение «ловишки»		«Быстрые и ловкие» - бег «Сбей кеглю»	«Зайка беленький»	«Найдём зайку»	3 -3, стр 73
2-я неделя 11.03 13.03 2025г	Ходьба обычная, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба на носках. Бег в рассыпную	С обручем	Прыжки в длину с места Перебрасывание мячей через шнур Прыжки в длину с места Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы Прокатывание мяча друг другу	«Бездомный заяц»	Ходьба в колонне по одному	3 -4, стр 75 3 – 5, стр 75
На воздухе	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через шнуры. Бег в умеренном темпе в чередовании с ходьбой		«Подбрось – поймай» (с мячом) «Прокати и не задень»		«Угадай кто кричит?»	3-6, стр 76

3-я неделя 18.03 20.03 2025г.	Ходьба и бег по кругу с выполнением задания	С мячом	Прокатывание мяча между предметами Ползание по гимнастической скамейке на животе	«Самолёты »	Игра малой подвижности	3 – 7, стр 76
			Прокатывание мяча между предметами Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине Ходьба по скамейке с мешочком на голове			3 – 8, стр 77
На воздухе	Ходьба в колонне по одному. Бег в умеренном темпе		«На одной ножке вдоль дорожки» «Брось через верёвочку»	«Самолёты »	Игра малой подвижности	3 – 9, стр 77
4-я неделя 25.03- 27.03 2025г.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную	С флажками	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни Ходьба по доске положенной на пол Прыжки через 5-6 шнуров	«Охотник и зайцы»	«Найдём зайца»	3 -10, стр 78
			Ходьба и бег по наклонной доске Прыжки на двух ногах через шнуры			3 – 11, стр 79
На воздухе	Ходьба обычная, ходьба широким шагом, ходьба мелким семенящим шагом		«Перепрыгни ручеёк» «Бег по дорожке» «Ловкие ребята» - подбрасывание и ловля мяча			3 -12, стр 79
АПРЕЛЬ						
1-я неделя 01.04 03.04 2025г.	Ходьба обычная, ходьба с перешагиванием через бруски. Бег.	Без предметов	Ходьба по доске с мешочком на голове Прыжки на двух ногах через препятствия	«Пробеги тихо»	«Угадай кто позвал?»	3 -13, стр 80
			Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров Метание мешочков в горизонтальную цель			3- 14, стр 81
На воздухе	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную		«Прокати и поймай» «Сбей булаву»	«У медведя во бору»	«Море волнуется»	3-15, стр 82
2-я неделя 08.04	Ходьба в колонне по одному, по кругу. Ходьба и бег враспынную	С кеглей	Прыжки в длину с места Метание мешочков в горизонтальную цель	«Совушка»	Ходьба в колонне по одному, на	3 -16, стр 82

10.04 2025г.			Прыжки в длину с места Метание мячей в вертикальную цель, от плеча Отбивание мяча одной рукой несколько раз и ловля его двумя руками		носочках	3 – 17, стр 83
На воздухе	Ходьба в колонне по одному с поворотом в обратную сторону. Бег в рассыпную		«Ходьба по дорожке» (ширина 20см) «Не задень» - лазание под дугу «Перепрыгни – не задень» - прыжки через бруски	«Воробышки и автомобили»	«Найдём воробышка»	3 – 18, стр 84
3-я неделя 15.04 17.04 2025г.	Ходьба и бег по сигналу воспитателя	С мячом	Метание мешочков на дальность Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени	«Совушка»	Ходьба в колонне по одному	3 – 19, стр 84
			Метание мешочков правой и левой рукой на дальность Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни Прыжки на двух ногах			
На воздухе	Ходьба с выполнением задания по сигналу воспитателя. Ходьба и бег в рассыпную		«Успей поймать» - перебрасывание мячей друг другу «Подбрось и поймай»	«Догони пару»	Ходьба в колонне по одному	3-21, стр 85
4-я неделя 29.04 2025г.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег в рассыпную с выполнением задания по сигналу воспитателя	С косичкой	Ходьба по доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	«Птички и кошка»	Ходьба в колонне по одному	3 – 22, стр 86
			Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с заданием на середине скамейки Прыжки на двух ногах между предметами			
На воздухе	Ходьба обычная, ходьба «змейкой», в рассыпную. Бег		«Пробеги – не задень» - ходьба и бег по узкой дорожке «Накинь кольцо» «Мяч через сетку»	«Догони пару»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Где мы были мы не скажем, а что делали, покажем»	3 – 24, стр 87
	МАЙ					

1-я неделя 06.05 2025г.	Ходьба и бег парами, враспынную. Перестроение в три колонны	Без предметов	Ходьба по доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой (ширина 15см) Прыжки через 5-6 шнуров	«Котята и щенята»	Игра малой подвижности по желанию детей	3 – 25, стр 88
2-я неделя 13.05 15.05 2025г.	Ходьба со сменой ведущего. Ходьба и бег враспынную	С кубиками	Прыжки в длину с места через две линии (ширина 40-50см) Перебрасывание мячей друг другу	«Котята и щенята»	Ходьба в колонне по одному	3-26,стр 89
На воздухе	Ходьба с выполнением задания по сигналу воспитателя. Бег враспынную		«Попади в корзину» «Подбрось и поймай»	«Удочка»	Игра малой подвижности	3-27, стр 89
3-я неделя	Обследование уровня развития основных движений					
4-я неделя 27.05 29.05 2025г.	Ходьба в колонне по одному, ходьба в полуприседе, с высоким подниманием колен, мелким семенящим шагом. Бег	С мячом	Ходьба по скамейке с мешочком на голове Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперёд	«У медведя во бору»	Ходьба в колонне по одному	3-34, стр 92
На воздухе			Лазание на гимнастическую лесенку и спуск с неё Ходьба по «узкой тропинке» на носках, руки за голову			3 -35, стр 93
На воздухе	Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя. Ходьба по кругу		«Подбрось и поймай» «Кто быстрее пробежит по дорожке»	«Самолёты»	«Угадай кто позвал?»	3 -36, стр 93

