

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
Заведующей МКДОУ «Михайловский
детский сад №6» Михайловского района
Алтайского края
И. Морозкина
Протокол от «29» августа № 46-0



**Перспективный план работы инструктора по физической культуре в старшей 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 – 3-4 стр
3. Планируемые результаты возрастной группы по ФОП ДО – 5стр
4. Режим пребывания средней группы на холодный и тёплый периоды -6 - 8стр
5. Планирование организации образовательной деятельности с детьми старшей группы - 8стр.
6. Физкультурно-оздоровительная работа – 9 стр.
7. Двигательный режим возрастной группы – 10стр.
8. Темы недель на учебный год – 12 - 14 стр
9. Взаимодействие с родителями – 5 - 16 стр
10. Примерный ежедневный план занятий по физической культуре. Старшая группа. Дети 5 -6 лет– 17 - 27стр.

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 **Это список подготовишек**

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Дата рождения
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	Лутаева 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.

К шести годам:

- 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 любознательность;

- 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 старшей группы на холодный период

Режимные моменты	Группа	старшая
	Возраст	от 5 до 6 лет
Утренний приём, осмотр, игры, общение дежурство		08.00–08.55
Утренняя гимнастика		08.30-08.40
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		09.30-11.10
Игры, самостоятельная деятельность детей		09.55-10.05 10.30-10.40
Подготовка к прогулке, прогулка		11.10-12.05
Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность		12.05-12.15
Подготовка к обеду Обед		12.15-12.45
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры.		12.45-15.00

Чтение художественной литературы. Дневной сон	
Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры	15.00-15.15
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	15.15-15.45
	15.20-15.45
Подготовка к полднику, полдник	15.45-16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей в центрах активности	16.00-16.45
Подготовка к прогулке. Прогулка, игры, уход детей домой	16.50-18.00

*Режим дня **второй младшей** группы на теплый период*

Режимные моменты	Группа	старшая
	Возраст	от 5 до 6 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, прогулка (игры, наблюдения, труд, общение по интересам, экспериментирование)		09.20–12.05
Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность		12.05-12.15
Подготовка к обеду Обед		12.15-12.45
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		15.15-15.55

деятельность	
Подготовка к полднику, полдник	15.55-16.10
Игры, самостоятельная деятельность детей в центрах активности	16.10-16.45
Подготовка к прогулке. Прогулка, игры, уход детей домой	16.50-18.00

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

Дни недели	Время
Вторник	10.10 – 10.35
Четверг	10.10 – 10.35

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 — 25 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	5-6 лет
1. Утренняя гимнастика	Ежедневно в зале или группе (летом на открытом воздухе)	7-10 мин.
2. Двигательная разминка во время перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз)	Ежедневно	10мин
3. Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий	1-3мин.
4. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, во время утренней прогулки	15-20 мин.
5. Дифференцированные игры-упражнения на прогулке	Ежедневно, во время вечерней прогулки,	8-12 мин.
6. Пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно после дневного сна	5-7 мин.
7. Физические упражнения после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей	10-15 мин.
8. Организованная-	3 раза в неделю	25 мин.

образовательная деятельность		
9.Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя	
10. Неделя здоровья (каникулы)	1 раз в год	
11.Физкультурно-оздоровительные праздники на открытом воздухе	2-3 раза в год	60 мин.
12.Физкультурный досуг	1 раз в месяц	25 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 «Лучшие 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)

Дата	Тема
	<i>Семейный творческий конкурс новогодних поделок «Новогодние чудеса»</i>
23.12—28.12	Новогодние сюрпризы (стр 75 – 94)
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> <i>03.03. - 25.03.</i>	
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)

Дата	Тема
Май	
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 единый

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	<ol style="list-style-type: none">1. Вторая Районная Спартакиада2. Консультация «Физическое развитие детей в игровой деятельности»	Инструктор по ФИЗО, музыкальный, воспитатели

**Примерный ежедневный план занятий по физической культуре.
Старшая группа. Дети 5 -6 лет.**

№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть	Литература
	СЕНТЯБРЬ					Л.И. Пензулаева
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 Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 20 см, длина – 3 м) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	«Найли себе пару»	Ходьба в колонне	3 -1, стр 19 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	<i>Прокатывание мяча друг другу</i> <i>Ползание под шнур , не касаясь руками пола (высота 50 см)</i> <i>Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками</i> <i>Лазание под дугу</i> <i>Прыжки на двух ногах между предметами</i>	«Огуречик, огуречик...»	Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с различным положением рук	3-7, стр 24-25 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	<i>Лазание под шнур.</i> <i>Ходьба на носках по доске</i>	«У медведя во бору»	Ходьба. Игра малой подвижности «Где постучали?»	3-10, стр 28

24.09 – 26.09 2024г.			<i>Ходьба по доске с перешагиванием через кубики. Лазание под шнур с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперёд</i>			3-11, стр 28
На воздухе	Ходьба в колонне огибая предметы. Бег с перешагиванием через шнуры. Ходьба и бег врассыпную.		<i>«Перебрось и поймай» - перебрасывание мяча друг другу «Успей поймать» «Вдоль дорожки» - прыжки на двух ногах с продвижением вперёд</i>	«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	<i>Ходьба по гимнастической скамейке Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд</i>	«Кот и мыши»	Ходьба на носках	3-13, стр 30
			<i>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, перепрыгивание через шнур</i>			3-14, стр 32
На воздухе	Ходьба и бег по дорожке (ширина 15-20см)		<i>«Мяч через шнур» «Кто быстрее доберётся до кегли?»</i>	«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	<i>Перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах Прокатывание мячей друг другу</i>	«Автомобили»	Ходьба – «автомобили едут в гараж»	3-16, стр 33
			<i>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч Прокатывание мяча между предметами</i>			3-17, стр 34
На воздухе	Ходьба и бег в колонне. Бег на носках.		<i>«Кто быстрее?» - бег</i>	«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	<i>Лазание под шнур Прокатывание мяча вперёд.</i>	«У медведя во бору»	«Угадай где спрятано» ²	3-19, стр 35
			<i>Лазание под дугу Прыжки на двух ногах через 4-5 линий Подбрасывание мяча двумя руками</i>			3-20, стр 35
На воздухе	Ходьба в колонне, ходьба между кубиками. Бег между предметами		<i>«Прокати – не урони» - с обручем «вдоль дорожки» - прыжки на двух ногах</i>	«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 врассыпную.	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 врассыпную		«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, врассыпную. 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 врассыпную		«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 врассыпную.	С мячом	<i>Броски мяча о землю и ловля его двумя руками</i> <i>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени</i>	«Лиса и куры»	Ходьба в колонне по одному	3-31, стр 43
			<i>Броски мяча об пол и ловля его двумя руками</i> <i>Ползание в шеренгах с опорой на ладони и ступни</i> <i>Прыжки на двух ногах между предметами</i>			3-32, стр 44
На воздухе	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег между предметами, врассыпную.		<i>«Не задень» - прыжки с продвижением между предметами</i> <i>«Передай мяч»</i>	«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, врассыпную.	С флажками	<i>Ползание по гимнастической скамейке на животе</i> <i>Ходьба по гимнастической скамейки боком, приставным шагом.</i>	«Цветные автомобили»	Ходьба в колонне по одному	3-34, стр 45
			<i>Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом</i> <i>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени</i> <i>Прыжки на двух ногах до кубика</i>			3 – 35, стр 46
На воздухе	Ходьба и бег по кругу с изменением направления по сигналу. Ходьба и бег врассыпную.		<i>«Пингвины»</i> <i>«Кто дальше бросит?»</i>	«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, врассыпную.	С платочком	<i>Ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой</i> <i>Прыжки через 4-5 брусков (высота 6 см)</i>	«Лиса и куры»	«Найдём цыплёнка»	3-1, стр 48
			<i>Ходьба по шнуру, положенному кругом, приставляя пятку одной ноги к носку другой</i> <i>Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров (расстояние – 40см)</i> <i>Прокатывание мяча между 4-5 предметами</i>			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 гимнастической 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	<i>Ходьба по канату Прыжки на двух ногах, с продвижением вперёд вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева</i>	«Кролики»	«Найдём кролика»	3-14, стр 58
2025г.			<i>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</i>			
На воздухе	Показать правильную позу лыжника, обратить внимание на перекрёстную работу рук и ног при ходьбе		<i>«Снежинки пушинки» «Кто дальше?»</i>		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	<i>Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25см) Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу</i>	«Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному	3-16, стр 59
2025г.			<i>Отбивание малого мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд (ноги врозь – ноги вместе)</i>			3-17, стр 50
На воздухе	Пробежка без лыж. Упражнения на лыжах – «пружинка», «веер». Ходьба на лыжах		<i>«Снежная карусель» «Прыжки к ёлке»</i>		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	<i>Отбивание мяча об пол Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни</i>	«Лошадки»	Ходьба в колонне по одному	3-19, стр 61
28.01- 30.01. 2025г.			<i>Перекачивание 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</i>			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	<i>Ходьба по гимнастической скамейке с заданием</i> <i>Прыжки через бруски (высота 10см)</i>	«Котята и щенята»	Игра малой подвижности	3 – 25, стр 65
04.02-06.02.2025г.			<i>Ходьба с перешагиванием через предметы</i> <i>Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура</i> <i>Перебрасывание мячей друг другу</i>			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	<i>Прыжки из обруча в обруч на двух ногах</i> <i>Прокатывание мячей между предметами</i>	«У медведя во бору»	Ходьба в колонне по одному с хлопком на каждый 4 шаг	3-28, стр 67
11.02-13.02.2025г.			<i>Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров (расстояние 0,5м)</i> <i>Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5м)</i> <i>Ходьба на носках в чередовании с обычной ходьбой</i>			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	<i>Перебрасывание мячей друг другу</i> <i>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках</i>	«Воробышки и автомобили»	Ходьба в колонне по одному	3 – 31, стр 69
18.02-20.02.2025г.			<i>Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой</i> <i>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени</i> <i>Прыжки на двух ногах между предметами</i>			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	<i>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени</i> <i>Ходьба с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени</i>	«Перелёт птиц»	Ходьба в колонне по одному	3-34, стр 71
25.02-27.02.2025г			<i>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни</i> <i>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом</i> <i>Прыжки на правой и левой ноге</i>			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	<i>Ходьба на носках между предметами</i> <i>Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперёд</i> <i>Ходьба и бег по наклонной доске</i> <i>Прыжки на двух ногах через короткую скакалку</i>	«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	<i>Прыжки в длину с места</i> <i>Перебрасывание мячей через шнур</i> <i>Прыжки в длину с места</i> <i>Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы</i> <i>Прокатывание мяча друг другу</i>	«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	<i>Прокатывание мяча между предметами</i> <i>Ползание по гимнастической скамейке на животе</i>	«Самолёты»	Игра малой подвижности	3 – 7, стр 76
			<i>Прокатывание мяча между предметами</i> <i>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине</i> <i>Ходьба по скамейке с мешочком на голове</i>			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 врассыпную	С флажками	<i>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни</i> <i>Ходьба по доске положенной на пол</i> <i>Прыжки через 5-6 шнуров</i>	«Охотник и зайцы»	«Найдём зайца»	3 -10, стр 78
			<i>Ходьба и бег по наклонной доске</i> <i>Прыжки на двух ногах через шнуры</i>			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	<i>Ходьба по доске с мешочком на голове</i> <i>Прыжки на двух ногах через препятствия</i>	«Пробеги тихо»	«Угадай кто позвал?»	3 -13, стр 80
			<i>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове</i> <i>Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров</i> <i>Метание мешочков в горизонтальную цель</i>			3- 14, стр 81
На воздухе	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную		«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 врассыпную	С кеглей	<i>Прыжки в длину с места</i> <i>Метание мешочков в горизонтальную цель</i>	«Совушка»	Ходьба в колонне по одному, на	3 -16, стр 82

10.04 2025г.			<i>Прыжки в длину с места Метание мячей в вертикальную цель, от плеча Отбивание мяча одной рукой несколько раз и ловля его двумя руками</i>		носочках	3 – 17, стр 83
На воздухе	Ходьба в колонне по одному с поворотом в обратную сторону. Бег в рассыпную		<i>«Ходьба по дорожке» (ширина 20см) «Не задень» - лазание под дугу «Перепрыгни – не задень» - прыжки через бруски</i>	«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	<i>Метание мешочков на дальность Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени Метание мешочков правой и левой рукой на дальность Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни Прыжки на двух ногах</i>	«Совушка»	Ходьба в колонне по одному	3 – 19, стр 84 3 – 20, стр 85
На воздухе	Ходьба с выполнением задания по сигналу воспитателя. Ходьба и бег в рассыпную		<i>«Успей поймать» - перебрасывание мячей друг другу «Подбрось и поймай»</i>	«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	<i>Ходьба по доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой Прыжки на двух ногах из обруча в обруч Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с заданием на середине скамейки Прыжки на двух ногах между предметами</i>	«Птички и кошка»	Ходьба в колонне по одному	3 – 22, стр 86 3 – 23, стр 87
На воздухе	Ходьба обычная, ходьба «змейкой», в рассыпную. Бег		<i>«Пробеги – не задень» - ходьба и бег по узкой дорожке «Накинь кольцо» «Мяч через сетку»</i>	«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	<i>Ходьба по доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой (ширина 15см) Прыжки через 5-6 шнуров</i>	«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	<i>Прыжки в длину с места через две линии (ширина 40-50см) Перебрасывание мячей друг другу</i>	«Котята и щенята»	Ходьба в колонне по одному	3-26,стр 89
На воздухе	Ходьба с выполнением задания по сигналу воспитателя. Бег враспынную		<i>«Попади в корзину» «Подбрось и поймай»</i>	«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	<i>Ходьба по скамейке с мешочком на голове Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед</i>	«У медведя во бору»	Ходьба в колонне по одному	3-34, стр 92
На воздухе			<i>Лазание на гимнастическую лесенку и спуск с неё Ходьба по «узкой тропинке» на носках, руки за голову</i>			3 -35, стр 93
На воздухе	Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя. Ходьба по кругу		<i>«Подбрось и поймай» «Кто быстрее пробежит по дорожке»</i>	«Самолёты»	«Угадай кто позвал?»	3 -36, стр 93

